



Special Olympics

**Programa de Entrenamiento de
Actividades Motoras**

Guía del Entrenador

3^{ra} Edición
Febrero 2005

SECCIÓN I Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras de Olimpiadas Especiales: Una Visión General	4
INTRODUCCIÓN	4
¿A qué Atletas se les presta Mejor Servicio en un Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras?	4
Objetivos del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	4
Propósito del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.....	4
Beneficios para los Atletas	4
Selección de la Actividad Deportiva	5
Formas para Llegar a los Atletas	5
Involucramiento en la Comunidad.....	6
SECCIÓN II Personal	7
Personal de Entrenamiento	7
Responsabilidades del Entrenador Jefe del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	8
Entrenadores Asistentes del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.....	9
Entrenadores Compañeros	9
Listado de Verificación del Entrenador Compañero.....	10
Responsabilidades del Entrenador Jefe hacia los Entrenadores Compañeros	11
Personal Educacional y Terapéutico.....	11
SECCIÓN III Evaluación de Atletas	12
Determinando la Ubicación de Atletas	12
El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	12
El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta.....	12
El Formulario de Información del Atleta.....	12
El Formulario de Evaluación de Destrezas Motoras.....	13
El Formulario de Historial Médico/Salud.....	13
Metas de Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras: Cuestionario de Adaptabilidad Social	14
Ejemplo del Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	15
Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	16
Ejemplo de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	17
Información del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.....	18
Ejemplo de Evaluación de Información del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.....	20
Evaluación de Destrezas Motoras.....	Error! Bookmark not defined.
Historial Médico/Salud.....	24
SECCIÓN IV Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	25
Metas de Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras: Consistencia y Adaptación	25
Metas y Objetivos del Programas de Entrenamiento	26
Principios para Tener en Mente.....	Error! Bookmark not defined.
Duración de las Sesiones de Entrenamiento	29
Ejemplo de Plan de Lección para que Trabajen Juntos Grupos Pequeños (aproximadamente 45 minutos).....	29
Ubicación de las Sesiones de Entrenamiento.....	31
Técnicas de Entrenamiento.....	31
Niveles de Asistencia.....	31
Refuerzo Positivo	Error! Bookmark not defined.
Progresión de Destrezas Deportivas del Atleta.....	33
Vestimenta Apropiaada	Error! Bookmark not defined.
Estructura del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	33
Duración de los Programas de Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	35
Equipo Necesario para los Programas de Entrenamiento de Actividades Motoras	35
Registro de Entrenamiento	37
Días de Desafío.....	38
Premios & Reconocimiento.....	38
Administración de Evento	38
SECCIÓN V Actividades del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	39
Niveles de Asistencia.....	39
Calentamientos	42

Actividades de Entrenamiento de Destrezas Motoras por Deporte	50
Acuáticos	50
Atletismo	56
Badminton	63
Baloncesto	65
Boliche.....	67
Hockey Sobre Piso.....	69
Fútbol.....	73
Golf.....	77
Patinaje Sobre Ruedas	79
Softbol	80
Tenis de Mesa.....	86
Tenis	88
Voleibol.....	90
SECCIÓN VI Apéndice.....	94
Apéndice A—Glosario	94
Apéndice B—Referencias	95
Apéndice C—Preocupaciones de Salud y Seguridad	98
Movimientos Que Interfieren con el Desempeño del Atleta.....	98
Tono Muscular	98
tomada/Asimiento Palmar	99
Reflejo de Susto [Startle]	99
Respuesta a la Gravedad.....	99
Reflejo Tónico Asimétrico del Cuello (ATNR).....	100
Reflejo Tónico Simétrico del Cuello (STNR)	100
Reflejo de Apoyo Positivo.....	101
Reacciones de Apoyo	101
Temas de Salud	102
Llagas por Presión	102
Medicamentos.....	102
Hidratación	102
Convulsiones	102
Movimientos Involuntarios.....	103
Aparatos de Movilidad	103
Transfiriendo a un Atleta	104
Transfiriendo de la Silla de Ruedas al Suelo	104
Tranferencia desde el Suelo por Una Persona	105
Transferencia desde la Silla de Ruedas por Dos Personas.....	105
Transferencia a la Piscina por Dos Personas	105
Transferencia para salir de la Piscina por Dos Personas.....	105
Apéndice D—Ejemplo de Agenda de Capacitación de Entrenadores	106

SECCIÓN I Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras de Olimpiadas Especiales: Una Visión General

Introducción

¿A qué Atletas se les presta Mejor Servicio en un Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras de Olimpiadas Especiales?

El Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras (MATP) está diseñado para atletas con discapacidad intelectual severa o profunda que no pueden participar en competiciones deportivas Oficiales de Olimpiadas Especiales por sus destrezas y/o habilidades funcionales. MATP está diseñado para preparar a los atletas con discapacidad intelectual severa o profunda, incluyendo atletas con discapacidades físicas significativas, para actividades de deporte específico apropiadas para sus habilidades. Los atletas con discapacidades significativas son aquellos que, por sus problemas físicos, mentales o emocionales, necesitan programas de entrenamiento altamente especializados. Como un programa único basado en el deporte, MATP no excluye a ningún atleta. Está diseñado para proporcionar programas individualizados de entrenamiento a todos los atletas con discapacidades significativas. Las actividades de desarrollo motor presentadas en este manual corresponden a los deportes Oficiales de Olimpiadas Especiales. *Estas actividades son ofrecidas como un punto de inicio cuando se diseñan programas de entrenamiento especializado para cada atleta.* Mientras uno más se acerca a realizar las actividades detalladas aquí, más cerca está de adquirir las destrezas consideradas esenciales en las progresiones de destrezas reconocidas que conducen a la participación en competiciones Oficiales de Olimpiadas Especiales.

Objetivos del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Los objetivos del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras son:

- A) Proporcionar oportunidades de entrenamiento para que los atletas adquieran destrezas consideradas esenciales en las progresiones de destrezas reconocidas que conducen a la participación en competiciones Oficiales de Olimpiadas Especiales.
- B) Crear oportunidades para que los atletas realicen su mejor esfuerzo en esas destrezas en un evento final durante una competición regular de Olimpiadas Especiales o durante un evento separado de MATP.

Propósito del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

El propósito de MATP es proporcionar entrenamiento para atletas en destrezas que están relacionadas con y pueden conducir a la participación en un evento tradicional de Olimpiadas Especiales.

Todas las personas con discapacidad intelectual severa o profunda pueden, con actividades diseñadas de acuerdo a sus habilidades individuales, participar en MATP.

A todos los atletas de MATP se les brindan oportunidades de entrenar para y realizar su mejor esfuerzo en eventos finales de desarrollo motor, sin compararlos con otros.

El proceso de calificación del atleta de MATP es usado para asegurar que a cada atleta que llega a Olimpiadas Especiales se le proporciona la experiencia más desafiante y recompensante apropiada para él/ella.

Todos los entrenadores de MATP deben completar exitosamente la capacitación de certificación de entrenadores del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras para garantizar programas de entrenamiento individual seguros y efectivos para el desarrollo motor de los atletas.

Beneficios para los Atletas

Existen gran cantidad de beneficios para los atletas que participan en el Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras. Estos incluyen:

Aumento de actividad física que conduce a mejorar las destrezas motoras, la condición física y la habilidad de funcionamiento.

Más oportunidades de realizar actividades deportivas.

Desarrollo de una imagen propia más positiva por medio de la adquisición de destrezas.

Mayor interacción familiar a través del involucramiento en deportes.

Más oportunidades para desarrollar amistades con otros atletas, sus familias y la comunidad en general.

Los atletas de MATP transfieren estos beneficios a sus actividades diarias en casa y en la comunidad. Además, los lazos de familia se fortalecen conforme los miembros de familia desarrollan aprecio por la habilidad de su atleta para participar en una actividad deportiva.

Selección de la Actividad Deportiva

Es particularmente importante que los atletas de MATP estén involucrados en la selección de sus propias actividades deportivas. Con una planificación anticipada, el atleta puede seleccionar entre varias actividades deportivas seleccionadas cuidadosamente. Todos, independientemente de lo significativo de la discapacidad, pueden expresar felicidad o desinterés. El desafío para el entrenador del desarrollo motor es exponer a los atletas a una variedad de opciones de participación y determinar qué actividades producen expresiones de interés. Para ayudar a determinar los intereses deportivos, es útil conocer a los héroes deportivos del atleta. Por ejemplo, un joven de 16 años que vive para su estrella favorita de baloncesto debe tener la oportunidad de participar en una actividad modificada de baloncesto. Los entrenadores también deben considerar lo siguiente:

- Recursos disponibles a través de su Programa local de Olimpiadas Especiales

- Actividades deportivas disponibles y accesibles en la comunidad

- Actividades deportivas que son apropiadas para la temporada

- Oportunidades para que los atletas participen con su máxima habilidad, utilizando ejercicios MATP

- Retroalimentación de padres, tutores, hermanos, compañeros, etc.

Formas para Llegar a los Atletas

Contactar a atletas potenciales de MATP no siempre es fácil. Muchas personas que calificarían para participar en eventos MATP viven en casa o residencias. También, creencias culturales, leyes nacionales o estatales, y dificultades de transporte pueden ser desafíos para la participación.

Una forma de tener acceso a atletas potenciales es crear una hoja o volante de información del programa con la dirección de su programa este, y solicitar al personal de escuelas o grupos de apoyo específico, como comité de familias, que los distribuyan. Otras técnicas incluyen:

- Ofrecer demostraciones de MATP durante otras competiciones de Olimpiadas Especiales

- Presentar y distribuir información a grupos de apoyo de padres

- Presentar y distribuir información a asociaciones nacionales o locales que proporcionan servicios a personas con discapacidad intelectual

- Usar publicidad y promociones de medios para aumentar el conocimiento público de Olimpiadas Especiales, resaltando MATP y la población a quien sirve

- Distribuir información por medio de colocación de casetas en supermercados, centros comerciales y mercados principales de ventas minoristas

- Educar a los padres o tutores de niños de edad escolar por medio de presentaciones a Asociaciones de Padres-Maestros

- Presentar talleres educacionales a organizaciones locales que sirven a atletas potenciales de MATP

- Distribuir información por medio de agencias de servicios médicos y sociales y otros profesionales de la salud

- Reunirse con directores de escuelas generales y de educación especial y directores de centros residenciales para fomentar la adopción de MATP en sus instalaciones

Cuando los atletas potenciales de MATP y quienes los cuidan han sido contactados, los entrenadores los deben introducir al programa y ayudarlos para que participen en Olimpiadas Especiales:

Programando tiempo con los padres o tutores para introducir a atletas elegibles a Olimpiadas Especiales y MATP

Programando tiempo para evaluar atletas elegibles para MATP

Asegurando que una Solicitud para Participación esté completa con una revisión médica para cada atleta elegible.

Asignando al atleta a un entrenador y a un grupo de actividad

Asegurando que los padres/tutores tienen toda la información sobre cuándo serán conducidas las prácticas y cuando está programado el Día de MATP

Asignando la participación en deportes Oficiales o “reconocidos” de Olimpiadas Especiales para atletas elegibles cuyas destrezas excedan MATP

Involucramiento en la Comunidad

Encontrar apoyo comunitario para MATP debe ser parte del plan de expansión total para los Programas locales de Olimpiadas Especiales. Buscar activamente involucramiento comunitario es un paso importante para aumentar el conocimiento público de MATP y de las capacidades, intereses y necesidades de los atletas.

Los entrenadores de MATP deben determinar quién, del Comité local de Olimpiadas Especiales, es responsable de la expansión comunitaria para el Programa local de Olimpiadas Especiales. En Programas Acreditados, en donde el Director de Área es responsable de la expansión comunitaria, los entrenadores de MATP deben proporcionar actualizaciones frecuentes por medio de los canales de comunicación sobre el progreso y necesidades del Programa local de Entrenamiento de Actividades Motoras.

Los voluntarios son el recurso comunitario más importante. Por medio de su apoyo continuo, los voluntarios proporcionan a los atletas de MATP oportunidades para interactuar con miembros de la comunidad. Voluntarios individuales y miembros de negocios locales y organizaciones cívicas pueden proporcionar apoyo financiero, instalaciones, equipo y transporte. Las estaciones locales de radio y los periódicos, así como miembros individuales de la comunidad, deben ser invitados, en una base regular, a ser espectadores de entrenamiento y eventos finales de MATP.

SECCIÓN II Personal

Personal de Entrenamiento

El personal de entrenamiento a menudo incluye un Gerente de Deportes de MATP a nivel de Programa o área. Esta persona supervisa múltiples Programas de Entrenamiento de Actividades Motoras y coordina eventos de varios programas. El entrenador jefe, entrenadores asistentes, entrenadores compañeros y voluntarios de MATP también son parte del equipo MATP. Todos los Entrenadores deben completar exitosamente los requerimientos de certificación para ser un entrenador del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras de Olimpiadas Especiales. Los Entrenadores Jefe también deben tener experiencia previa y certificación en el campo de educación física adaptada, terapia física o un campo relacionado especializado en trabajo con personas con discapacidades severas o profundas. En algunos países, los entrenadores también son requeridos por el gobierno ser graduados de una institución de educación superior o haber recibido otras calificaciones especiales para entrenar a atletas de Olimpiadas Especiales. La siguiente sección detalla los roles y responsabilidades de entrenadores jefe, entrenadores asistentes y entrenadores compañeros de MATP.

Responsabilidades del Entrenador Jefe del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

El entrenador jefe de MATP es responsable de las siguientes obligaciones:

1. Obtener conocimiento del historial del atleta (ejemplo, médico, conducta, etc.).
2. Obtener conocimiento de la preferencia de actividad del atleta y metas deportivas de la familia.
3. Administrar las Evaluaciones MATP del Atleta (ver sección "Evaluación").
4. Desarrollar y supervisar el programa de entrenamiento de cada atleta.
5. Manejar todas las actividades involucradas en entrenar a los atletas, capacitar a otros entrenadores, entrenadores compañeros y voluntarios.
6. Consultar con miembros del equipo multidisciplinario del atleta antes y durante el desarrollo del programa de entrenamiento para garantizar la participación segura del atleta.
7. Reunirse con administradores o supervisores de escuelas locales o instalaciones residenciales para discutir su apoyo y asistencia con el Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras. Con el apoyo del personal administrativo de las instalaciones, los entrenadores jefe deben dar una presentación breve sobre MATP al personal interesado y entrenadores asistentes o compañeros potenciales.
8. Obtener permiso de padres/tutores de los entrenadores compañeros para que ellos participen en MATP.
9. Conducir programas de capacitación para entrenadores asistentes y entrenadores compañeros.
10. Asegurar que hay un entrenador certificado en MATP supervisando cada sesión de entrenamiento.
11. Mantener archivos confidenciales y registros de actividad deportiva de cada atleta durante todo el programa de entrenamiento y participación en el evento.
12. Completar todos los formularios de inscripción para participar en MATP de acuerdo con las reglas de Olimpiadas Especiales.

Entrenadores Asistentes del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Dentro de un Programa de Olimpiadas Especiales puede haber varios entrenadores asistentes en diferentes comunidades. Los entrenadores asistentes trabajan muy de cerca con el entrenador jefe y los entrenadores compañeros. Las responsabilidades principales del entrenador asistente son:

- Asegurar instalaciones

- Encontrar, evaluar e inscribir atletas

- Bajo la supervisión del entrenador jefe: trabajar con atletas en programas de desarrollo de destrezas individuales y de entrenamiento

- Planificar y conducir Días MATP

Entrenadores Compañeros

Un entrenador compañero es una persona de edad similar al atleta quien, bajo supervisión de un entrenador certificado de MATP, asiste con el programa de entrenamiento de ocho semanas del atleta. Los entrenadores compañeros pueden ser reclutados de escuelas públicas y privadas, universidades, centros de recreación, organizaciones religiosas o clubes en el área local. Los entrenadores compañeros deben comprometerse a asistir a todas las sesiones de entrenamiento y Días de MATP. En algunos casos, los entrenadores compañeros pueden ser uno o dos años menores que el atleta. La excepción a esto es en el caso de atletas muy jóvenes. Los compañeros menores de 10 años de edad pueden no tener la madurez de prestar servicio como entrenadores compañeros.

El siguiente listado de verificación tiene la intención de ayudar a los entrenadores con la capacitación de los entrenadores compañeros. Los entrenadores deben pasar suficiente tiempo con los entrenadores compañeros para asegurar que los atletas tengan experiencias recompensantes de entrenamiento.

Listado de Verificación del Entrenador Compañero

Cosas que Deben Saber los Entrenadores Compañeros

- Similitudes entre sí mismos y los atletas (por ejemplo, ambos disfrutan los deportes, tienen la misma edad).
- Metas del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.
- Preocupaciones relacionadas específicamente con la seguridad del atleta (por ejemplo, rango limitado de movimiento, puede cansarse fácilmente, efectos secundarios de los medicamentos).
- Necesidad de que los entrenadores compañeros sean respetuosos y cuidadosos cuando trabajan con los atletas.

Para una experiencia exitosa, el entrenador compañero debe:

- Hacer un compromiso con su atleta.
- Estar a tiempo y preparado para cada sesión de entrenamiento.
- Saludar al atleta; “ver” a la persona no la discapacidad.
- Permanecer con el atleta durante toda la sesión de entrenamiento o evento de MATP.
- Sonreír y ser amistoso.
- Ver de frente al atleta cuando se proporcionan instrucciones.
- Hablar con el atleta sobre sus intereses cuando no está involucrado en la actividad.
- Aprender las formas de comunicación de preferencia del atleta (verbal, lenguaje de señales, dibujos o símbolos, etc.)
- Animar al atleta con retroalimentación específica, positiva – mencionar algo que hizo bien.
- Ser paciente.
- Divertirse – Disfrutar el tiempo que pasa con el atleta.
- Mostrar la actividad correctamente.
- Dar tiempo al atleta para aprender una destreza antes de empezar una nueva destreza deportiva.
- Encontrar formas en que el atleta puede realizar la actividad con la máxima independencia.
- Solicitar ayuda si es necesario
- Mantener una actitud positiva y estar orgulloso de sus logros con cada atleta.
- Despedirse del atleta y recordarle la próxima sesión de entrenamiento.
- Hablar con sus amigos y familia sobre sus experiencias.
- Asistir a un seminario sobre la misión y filosofía de Olimpiadas Especiales.
- Recuerde – ¡Detrás de cada gran atleta está un gran entrenador!

Recuerde que virtualmente cada atleta participando en MATP está rodeado de un sistema de apoyo que incluye padres, personas que los cuidan, terapeutas físicos, terapeutas ocupacionales, profesores de educación física adaptada, profesores regulares, trabajadores sociales, etc. Todas estas personas son recursos potenciales de preguntas sobre qué le gusta al atleta, qué no le gusta, en que está interesado y de qué es capaz. Incluya tantos como sea posible en el proceso de entrenamiento.

Responsabilidades del Entrenador Jefe hacia los Entrenadores Compañeros

El entrenador jefe se reúne con los entrenadores compañeros recién reclutados y les explica sus obligaciones y responsabilidades durante los programas de entrenamiento y los eventos finales de MATP. Antes de conocer a sus atletas, los entrenadores compañeros deben tener conocimiento de los diferentes pasos usados en la actividad deportiva en la que sus atletas participarán. Además, necesitan saber cómo las discapacidades específicas de su atleta afectarán el desempeño de la actividad. Los Entrenadores Jefe deben asegurar a todos los entrenadores compañeros que un entrenador capacitado en MATP supervisará cada sesión de entrenamiento. El entrenador jefe de MATP es responsable de las siguientes obligaciones cuando entrene y trabaje con entrenadores compañeros:

Demostrar cómo colocar e indicar al atleta.

Discutir el método de comunicación de preferencia del atleta (por ejemplo, verbal, lenguaje de señales, tarjetas de dibujos, etc.).

Proporcionar información relacionada con andadores, sillas de ruedas u otro equipo de movilidad específico para el atleta.

Demostrar uso apropiado y seguro de cualquier aparato de asistencia.

Crear un ambiente en que los entrenadores compañeros puedan hacer pregunta, sugerencias y desarrollar relaciones positivas con los atletas.

Aconsejar a los entrenadores compañeros que den suficiente tiempo para las respuestas de los atletas (evitar actuar muy rápidamente para ayudar al atleta).

Ser realista con los entrenadores compañeros sobre el índice de progreso de las destrezas de los atletas (dar suficiente tiempo en el programa de entrenamiento para que el atleta se desarrolle).

Informar a los entrenadores compañeros sobre procedimientos a seguir en caso de emergencia (por ejemplo, alarma de incendio, lesión, enfermedad, etc.).

Establecer formato y rutina para sesiones de información.

Reconocer y agradecer a los entrenadores compañeros en Días de MATP, por medio de:

- Certificados de Reconocimiento
- T-shirts / Camisas
- Cintas o premios del Participante Más Valioso - MVP
- Reconocimiento en los programas impresos del Día de MATP

Personal Educacional y Terapéutico

El rol de un entrenador de MATP es proporcionar entrenamiento y eventos finales para atletas con discapacidades intelectuales significativas. Además de su entrenamiento MATP, estos atletas probablemente también reciban servicios de diferentes profesionales. Estos equipos profesionales multidisciplinarios pueden incluir educadores especiales, educadores físicos adaptados, terapeutas físicos, terapeutas ocupacionales, terapeutas respiratorios y patólogos/terapeutas del habla. Los miembros de un equipo multidisciplinario del atleta deben ser consultados antes y durante el desarrollo del programa de entrenamiento del atleta para garantizar la participación segura del atleta y para recomendar oportunidades de refuerzo en todos los aspectos de la vida de un atleta. Por ejemplo, este equipo de profesionales puede conocer actividades que favorecen o áreas de progreso reciente. De la misma forma, sabrán sobre cualquier posición o movimiento que el atleta debe evitar. Por lo tanto, el programa de entrenamiento del atleta debe de estar diseñado para complementar y no interferir con el programa terapéutico general del atleta.

SECCIÓN III Evaluación de Atletas

Determinando la Ubicación de Atletas

Cuando esté determinando si MATP es apropiado para un atleta, varios factores deben ser considerados. Las destrezas motoras básicas son obviamente un factor crítico; pero igualmente importante son las destrezas sociales, la habilidad para participar en actividades de grupo, habilidad para responder a una tarea específica y habilidades de lenguaje receptivo.

Las siguientes herramientas de evaluación son recomendadas para ayudar a determinar si un atleta es apto para MATP o tiene las destrezas para competir en Eventos Oficiales de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Los primeros formularios son usados para determinar si el atleta estará mejor en MATP o en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad que se encuentran en los deportes tradicionales de Olimpiadas Especiales.

- a) Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
- b) Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta (formulario rápido)

Los siguientes tres formularios lo ayudan a reunir la información necesaria sobre los atletas que estarán participando en MATP.

- c) Formulario de Información del Atleta
- d) Formulario de Evaluación de Destrezas Motoras
- e) Protocolo de Evaluación Funcional

El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

El Formulario de Capacidad del Atleta del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras contiene cinco actividades y es usado para determinar si las habilidades de un atleta lo califican para MATP o para el programa de Deportes oficiales de Olimpiadas Especiales. Si un atleta potencial no puede realizar ninguno de los cinco puntos, él/ella califica para MATP. Si un atleta puede lograr cualquiera de las cinco actividades, tiene las destrezas motoras básicas para competir en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad. El Cuestionario del Atleta puede entonces ser completado para determinar la aptitud social y de adaptabilidad.

Recuerde que virtualmente cada atleta que participa en MATP está rodeado por un sistema de apoyo que incluye padres, personas que los cuidan, terapeutas físicos, terapeutas ocupacionales, profesores de educación física adaptada, profesores regulares, trabajadores sociales, etc. Todas estas personas son recursos potenciales de preguntas sobre qué le gusta al atleta, qué no le gusta, en que está interesado y de qué es capaz. Incluya tantos como sea posible en el proceso de determinar lo apropiado de la participación en MATP.

El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta

El Cuestionario de Adaptabilidad Social del Atleta es útil para evaluar las destrezas sociales y de adaptabilidad de los atletas. Esto es crítico, especialmente en casos cuando el atleta parece tener la habilidad motora básica para realizar las tareas en aislamiento. Los resultados de este cuestionario ayudarán a determinar lo apropiado de MATP versus los Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

El Formulario de Información del Atleta

El Formulario de Información del Atleta incluye información sobre los reflejos y reacciones, actividades de la vida diaria y destrezas de comunicación del atleta. Por lo tanto, un miembro de familia o un profesional que está familiarizado con los reflejos y reacciones del atleta debe completar el formulario. Los entrenadores de MATP no deben examinar los reflejos o reacciones a menos que hayan tenido entrenamiento profesional en campos como educación especial, educación física adaptada, enfermería, terapia física o terapia

ocupacional. Trabajar con la familia y equipo multidisciplinario del atleta para completar el Formulario de Información del Atleta es también una buena forma de fomentar comunicación entre aquellos involucrados en la vida del atleta.

El Formulario de Evaluación de Destrezas Motoras

El Formulario de Evaluación de Destrezas Motoras es una evaluación rápida de fortalezas y debilidades en las siete categorías de destrezas motoras que son el enfoque de esta guía. Una vez completado, un entrenador puede usar esta información para identificar fortalezas así como destrezas en que el atleta quiera mejorar.

El Formulario de Historial Médico/Salud

El Formulario de Historial Médico/Salud está diseñado para identificar información que los entrenadores deben conocer para planificar y conducir programas de entrenamiento. Debe ser completado por el entrenador del atleta en conjunto con los padres o personas que cuidan al atleta así como el terapeuta o especialista de educación física adaptada del atleta.

Las siguientes páginas están diseñadas para ayudar al entrenador a completar los formularios de evaluación de MATP.

Un ejemplo completado de cada uno de los formularios ha sido proporcionado. Observe que se han ingresado comentarios generales al final del ejemplo del Formulario de Información del Atleta.

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTORAS
CUESTIONARIO DE ADAPTABILIDAD SOCIAL DEL ATLETA**

Apellido del Atleta Primer Nombre IM

Femenino Masculino

Fecha de Nacimiento del Atleta (dd mm aa) Género

Por favor marcar (✓) Si o No para cada una de las siguientes preguntas.

Habilidades de Capacidad

- Si No Juega apropiadamente con un juguete o artículo.
- Si No Prefiere jugar con otros.
- Si No Juega juegos de una regla (ej., corre que te pillo, o Pato Pato Ganso).
- Si No Se viste sin ayuda con camisa y pantalones cortos de jalar/meter.
- Si No Va al baño solo con supervisión mínima.
- Si No Espera turno en actividad de grupo.
- Si No Sigue instrucciones verbales usando preposiciones o palabras de ubicación (ej., "Párese en fila/línea," o "Corra en su carril.").
- Si No Habla o se comunica (señales, pizarra de comunicación, etc.) usando dos o tres frases.
- Si No Demuestra lapso de atención de cinco minutos o más.
- Si No Responde a preguntas de SI o NO.

TOTAL: _____Si _____No

Siete o más respuestas SI indican que un atleta está listo para competir en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad

- Este atleta califica para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad
- Este atleta califica para el Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Firma
Fecha

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTORAS - EJEMPLO
CUESTIONARIO DE ADAPTABILIDAD SOCIAL DEL ATLETA

Apellido del Atleta Nombre IM

Femenino Masculino
 Fecha de Nacimiento del Atleta)dd mm aa) Género

Por favor marcar (√) Si o No para cada una de las siguientes preguntas.

HABILIDADES DE CAPACIDAD

- Si No Juega apropiadamente con un juguete o artículo.
- Si No Prefiere jugar con otros.
- Si No Juega juegos de una regla (ej., corre que te pillo, o Pato Pato Ganso).
- Si No Se viste sin ayuda con camisa y pantalones cortos de jalar/meter.
- Si No Va al baño solo con supervisión mínima.
- Si No Espera turno en actividad de grupo.
- Si No Sigue instrucciones verbales usando preposiciones o palabras de ubicación (ej., “Párese en fila/línea,” o “Corra en su carril.”).
- Si No Habla o se comunica (señales, pizarra de comunicación, etc.) usando dos o tres frases.
- Si No Demuestra lapso de atención de cinco minutos o más.
- Si No Responde a preguntas de SI o NO.

TOTAL: __ 6 __ Si __ 4 __ No

Siete o más respuestas SI indican que un atleta está listo para competir en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad

- Este atleta califica para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad
- Este atleta califica para el Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Firma

Fecha

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTORAS
CAPACIDAD DEL ATLETA

Apellido del Atleta Nombre IM

Femenino Masculino
Fecha de Nacimiento del Atleta (dd mm aa) Género

Por favor marcar (√) Si o No para cada una de las siguientes preguntas.

Habilidades de Capacidad

- Si No Lanza una pelota de tenis.
- Si No Camina independientemente o con ayuda (andador, bastón, etc.) por una distancia mínima de 10 metros.
- Si No Mueve una silla de ruedas manual por una distancia de 10 metros.
- Si No Controla una silla de ruedas motorizada por una distancia de 10 metros.
- Si No Nada una distancia de 15 metros con o sin el uso de flotadores.

Si su atleta puede hacer cualquiera de los anteriores, él/ella califica para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Por favor marcar (√) una declaración.

- Este atleta califica para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad
- Este atleta califica para el Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Firma

Fecha

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTORAS - EJEMPLO

CAPACIDAD DEL ATLETA

Smith

Apellido del Atleta

John

Nombre

IM

Fecha de Nacimiento del Atleta (dd mm aa)

Femenino Masculino

Género

Por favor marcar (√) Si o No para cada una de las siguientes preguntas.

Habilidades de Capacidad

- Si No Lanza una pelota de tenis.
- Si No Camina independientemente o con ayuda (andador, bastón, etc.) por una distancia mínima de 10 metros.
- Si No Mueve una silla de ruedas manual por una distancia de 10 metros.
- Si No Controla una silla de ruedas motorizada por una distancia de 10 metros.
- Si No Nada una distancia de 15 metros con o sin el uso de flotadores.

Si su atleta puede hacer cualquiera de los anteriores, él/ella califica para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Por favor marcar (√) una declaración.

- Este atleta califica para Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.
- Este atleta califica para el Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Janice Smith
Completado Por (Firma)

28/2/03
Fecha

Actividades de la Vida Diaria

- Si No El atleta identifica cinco objetos conocidos que usa diariamente
- Si No El atleta usa el baño con o sin asistencia
- Si No El atleta se pone una T-shirt/camiseta y pantalones cortos/pantalones de jalar
- Si No El atleta se mueve efectivamente en el espacio donde vive

Conocimiento

- Si No Preocupaciones de la visión del atleta _____
- Si No Preocupaciones de la audición del atleta _____
- Si No El atleta pone atención a un objeto colocado al frente de él/ella

Destrezas Básicas de Comunicación

- Si No El atleta realiza solución de problemas simples
- Si No El atleta se comunica verbalmente o por otro método
- Si No El atleta pone atención a la instrucción por _____ segundos
- Si No El atleta entiende direcciones de una parte verbales o con señales (destrezas de idioma)
- Si No El atleta realiza una orden de dos partes
- Si No El atleta responde cuando se llama su nombre o se hace la señal de su nombre

Temas de Conducta

Por favor describa temas principales de conducta relacionados con su atleta:

Comentarios Generales para Ayudar con el Entrenamiento del Atleta:

Yo, _____ he consultado con las siguientes personas al completar este formulario.

Firma

Fecha

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ACTIVIDADES MOTORAS - MUESTRA
EVALUACIÓN DE INFORMACIÓN DEL ATLETA**

Smith

Apellido del Atleta

John

Nombre

IM

21

Edad del Atleta

Femenino Masculino

Género

Por favor marcar (✓) Si o No para cada una de las siguientes preguntas.

Nota: Los entrenadores pueden consultar con el equipo multidisciplinario del atleta (padres, personas que los cuidan, profesores de educación especial, educación física adaptada y educación física, terapeutas ocupacionales y físicos) cuando completan este formulario.

Demuestra el atleta algunos de los siguientes:

Reflejos

Si No Tomada/Asimiento Palmar

Si No Reflejo de Susto [Startle]

Si No "Tonic Labyrinthine Prone" [Tónico Laberíntico Prono]

Si No "Tonic Labyrinthine Supine" [Tónico Laberíntico Supino]

Si No Tónico Asimétrico del Cuello

Si No Tónico Simétrico del Cuello

Si No Reflejo de Apoyo Positivo

Reacciones

Si No Reacción de Apoyo al Frente

Si No Reacción de Apoyo para un Lado

Si No Reacción de Apoyo hacia Atrás

Cuáles son las habilidades funcionales del atleta?

Posiciones

Si No El atleta puede mantener una posición sentada

Si No El atleta puede mantener una posición de pie

Ambiente

Si No El atleta está cómodo en el ambiente de entrenamiento (ej., para acuáticos, piscina)

Actividades de la Vida Diaria _____

- Si No El atleta identifica cinco objetos conocidos que usa diariamente
- Si No El atleta usa el baño (con o sin asistencia)
- Si No El atleta se pone una T-shirt/camiseta y pantalones cortos/pantalones de jalar
- Si No El atleta se mueve efectivamente en el espacio donde vive

Conocimiento _____

- Si No Preocupaciones de la visión del atleta ___ Ninguna _____
- Si No Preocupaciones de la audición del atleta ___ Ninguna _____
- Si No El atleta pone atención a un objeto colocado al frente de él/ella

Destrezas Básicas de Comunicación

- Si No El atleta realiza solución de problemas simples
- Si No El atleta se comunica verbalmente o por otro método
- Si No El atleta pone atención a la instrucción por ___ 10 ___ segundos
- Si No El atleta entiende direcciones de una parte verbales o con señales (destrezas de idioma)
- Si No El atleta realiza una orden de dos partes
- Si No El atleta responde cuando se llama su nombre o se hace la señal de su nombre

Temas de Conducta

Por favor describa temas principales de conducta relacionados con su atleta:

John se frustra muy fácilmente y puede ser impulsivo. Especialmente cuando se fatiga.

Comentarios Generales para Ayudar con el Entrenamiento del Atleta:

John tiene dificultad para mantener su cabeza en alto y debe recordársele frecuentemente levantar su cabeza y poner atención a la actividad. También se fatiga fácilmente. John trabaja mejor cuando está en su silla de ruedas. John Prefiere pelotas más grandes, más suaves a pelotas de tenis o pelotas más pequeñas – es más fácil para él lanzarlas. John disfruta al ver baloncesto y prefieren que le digan su apodo que es “J” o “Big J”

Yo, Janice Smith, he consultado con las siguientes personas al completar este formulario.

Sarah Larson, terapeuta física de John; Angela Guerrero, profesora de educación física adaptada de John; Marc Schwarz, profesor de educación especial de John

Janice Smith

28/2/03

Fima

Fecha

Evaluación de Destrezas Motoras

Cada punto del examen está dividido en una progresión jerárquica de sub-tareas del nivel más bajo al más alto de habilidad. Para administrar la evaluación, observe al participante conforme realiza cada punto del examen. Si hay alguna duda sobre la aptitud del participante en una destreza en particular, solicite al participante que realice la tarea cinco veces. Déle crédito al participante por el nivel de la destreza si puede realizar la actividad cuatro de cinco veces. También deberá tomar nota para usted mismo, sobre la instrucción requerida conforme realiza la evaluación.

Cualquier atleta que puede realizar el nivel más alto de uno o más de los siete puntos del examen debe ser considerado para inclusión en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad dentro de uno de los Deportes Oficiales o “reconocidos” en las Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales.

Propósito de la Evaluación de Destreza

1. Determinar el nivel de desempeño presente del participante.
2. Determinar en dónde empezar a enseñar al estudiante.
3. Determinar si el estudiante puede calificar para Deportes Oficiales de Olimpiadas Especiales.

Nombre del Atleta: _____

Movilidad

- Intenta levantar la cabeza de la colchoneta cuando está sobre el estómago
- Levanta la cabeza de la colchoneta cuando está sobre el estómago
- Da una vuelta hacia la espalda cuando está sobre el estómago
- Realiza dos ruedos/vueltas de tronco consecutivos

Agilidad

- Intenta tomar y sostener objetos pequeños
- Toma y sostiene objetos pequeños
- Toma y mueve objeto pequeño lejos del cuerpo
- Toma, mueve y suelta objeto pequeño
- Lanza objeto de lanzamiento de bala suave

Golpear

- Intenta tocar la pelota colocada al lado de la mano
- Toca la pelota colocada al lado de la mano
- Empuja la pelota del tee de bateo con la mano
- Golpea la pelota del tee con la mano

Golpea la pelota del tee con implemento de bateo

Patear

- Intenta tocar la pelota con el pie
- Toca la pelota con el pie
- Empuja la pelota hacia delante con el pie
- Patea la pelota hacia adelante menos de un metro
- Patea la pelota hacia adelante tres metro o más

Silla de Ruedas Manual (Opcional)

- Coloca las manos en las ruedas de la silla de ruedas
- Empuja la silla de ruedas con asistencia
- Empuja la silla de ruedas hacia delante una rotación
- Empuja la silla de ruedas hacia delante menos de un metro
- Empuja la silla de ruedas hacia delante tres metros o más

Silla de Ruedas Eléctrica (Opcional)

- Intenta tocar los controles de la silla de ruedas eléctrica
- Toca los controles de la silla de ruedas eléctrica
- Empuja los controles de la silla de ruedas eléctrica
- Impulsa la silla de ruedas unos cuantos pies sin dirección
- Impulsa la silla de ruedas hacia delante un metro

Acuáticos (Si está disponible)

- Tolera agua
- Flota con asistencia
- Flota independientemente
- Flota e intenta impulsarse
- Se impulsa hacia delante un metro

Persona que completa este formulario: _____ Fecha: _____

¿Logró este atleta las cinco destrezas en alguna de las categorías? SI NO

Si la respuesta es SI – este atleta debe ser considerado para Eventos de Atletas con Bajo Nivel de Habilidad en uno de los Deportes Oficiales o “reconocidos” encontrados en las Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales.

Historial Médico/Salud

Nombre: _____ Escuela: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Fecha: _____ Examinador: _____

¿Cuál es la discapacidad principal del atleta? _____

¿Cual es la discapacidad secundaria del atleta? _____

¿Hay algunos movimientos o posiciones que el atleta no debe o no puede hacer? Describa. _____

¿Usa el atleta medicamento? _____
Si la respuesta es si, describa tipo y propósito.

¿Tiene alergias el atleta? Describa. _____

¿Tiene el atleta algún tubo de alimentación? _____

¿Tiene el atleta una desviación? _____

¿Tiene escoliosis el atleta? _____
Si la respuesta es si, ¿tiene el atleta barras en la espalda?

¿Tiene al atleta algunas dislocaciones? _____
Si la respuesta es si, ¿en dónde?

¿Recibe el atleta terapia fisica y/o terapia ocupacional? _____
Si la respuesta es si, ¿qué tan a menudo y quién es el terapeuta fisico o terapeuta ocupacional?

SECCIÓN IV Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Metas de Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras: Consistencia y Adaptación

MATP fomenta un alto nivel de consistencia para los atletas y un alto nivel de flexibilidad para el entrenador para modificar las actividades y adaptarse a las habilidades e intereses del atleta. La consistencia involucra establecer una rutina dentro del programa de entrenamiento del atleta. Esto permite al atleta saber lo que se espera, y a la vez le permite relajarse y disfrutar la familiaridad de la rutina del entrenamiento. La consistencia es especialmente importante cuando un atleta participa en Días de MATP en lugares diferentes a sus instalaciones de entrenamiento, porque ayuda al atleta a estar familiarizado con la actividad independientemente de las instalaciones en que la actividad deportiva es conducida.

La flexibilidad se refiere a la forma en que un programa de entrenamiento es preparado y desarrollado. Cuando un atleta tiene dificultades con una actividad deportiva en particular, los entrenadores deben usar diferentes métodos de entrenamiento y modificar las actividades para que el atleta pueda disfrutar participando en el evento. Los entrenadores deben ser creativos y deben recordar que hay una variedad de formas para entrenar a un atleta para que aprenda una destreza deportiva.

Los programas de entrenamiento deben incluir únicamente algunas destrezas, reconociendo que varias actividades pueden utilizarse para enseñar cada destreza deportiva. Es mejor para un atleta tener un gran progreso en uno o dos destrezas deportivas que tener poco progreso en cinco o seis destrezas deportivas. Después de establecer las metas y objetivos para el programa de entrenamiento, los entrenadores deben decidir sobre el número de destrezas deportivas para trabajar a la vez. Iniciar el programa utilizando sólo una o dos actividades para enseñar cada destreza. Agregar otras actividades conforme el atleta gana aptitud en esa destreza. Si un atleta entrena en más de una destreza de MATP, coloque el equipo para esas destrezas cerca uno de otro. Este disminuye la cantidad de “tiempo libre” que tendrá durante el proceso de moverse a la segunda destreza.

Cuando sea posible, los atletas que planifican participar en un Día de Desafío, deben enfocar su programa de entrenamiento en las destrezas oficiales de MATP descritas en esta guía. Esta inicia la progresión para participar en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de habilidad y superiores. Las adaptaciones de las destrezas deben estar claramente documentadas. Esto permitirá a futuros entrenadores continuar la consistencia del entrenamiento y establecer eventos en Días de Desafío organizados para concordar con las adaptaciones que el atleta ha estado practicando.

Metas y Objetivos de los Programas de Entrenamiento

Los programas de entrenamiento para atletas MATP deben incluir uno o más de las destrezas motoras/deportivas descritas en esta guía. Después de evaluar al atleta y seleccionar una o dos destrezas motoras y actividades de entrenamiento, se les aconseja a los entrenadores establecer metas a largo plazo para cada destreza motora y objetivos a corto plazo para cada actividad de entrenamiento seleccionada. Las metas se enfocan en el logro de la destreza motora específica que el atleta alcanzará al final del programa de entrenamiento. Los objetivos a corto plazo son pasos pequeños, progresivos que el atleta puede lograr en dos o tres semanas. Debe observarse que puede tomar más tiempo que algunas semanas para que algunos atletas logren aún objetivos a corto plazo. Para establecer metas, objetivos a corto plazo y actividades apropiadas de entrenamiento, los entrenadores deben:

1. Determinar el nivel de habilidad presente del atleta en cada una de las siete destrezas motoras usando la Evaluación de Destrezas Motoras encontradas en la sección anterior.
2. Identificar destrezas motoras en las que el atleta entrenará, y desarrollar metas y objetivos a corto plazo para el entrenamiento.
3. Diseñar actividades que complementen los niveles existentes de la destreza y se dirijan a los objetivos a corto plazo.
4. Determinar cualesquiera estrategias de instrucción especializada, equipo especializado o modificaciones de la actividad, necesarias para ayudar al atleta a alcanzar sus objetivos.

Principios para Tener en Mente

A. Destrezas Motoras y sus deportes correspondientes de Olimpiadas Especiales

Movilidad.....	conduce a gimnasia
Agilidad.....	conduce a atletismo/softbol
Golpear.....	conduce a softbol/boliche/voleibol/tenis/badminton
Patear.....	conduce a fútbol
Silla de ruedas manual.....	conduce a atletismo
Silla de ruedas eléctrica.....	conduce a atletismo
Natación.....	conduce a acuáticos

- > Cada actividad motora está escrita en términos de conducta para que pueda ser usada como un objetivo del Plan de Educación Individual/Plan Individual en Casa. También cada destreza motora ha sido analizada por tareas en componentes más pequeños, posibles de enseñar.
- > Las siete destrezas motoras siempre deben ser enseñadas en el contexto de un deporte en particular; *nunca* aisladas. Por ejemplo, nunca enseñe únicamente a un participante a tomar y soltar. Dicha destreza debe ser enseñada en el contexto de un deporte como softbol o baloncesto; y la forma en que el estudiante realice la destreza (con un palo empujando la pelota, usando un saquito de frijoles en vez de pelota) será cómo el estudiante juegue el deporte.

B. Los Programas de Entrenamiento de Actividades Motoras no son competitivos

1. MATP es un programa no competitivo. No hay reglas que rijan competiciones, y no hay sistema de premiación para primero, segundo, etc.
2. El propósito de este programa es proporcionar a todos los participantes la oportunidad de participar en actividades relacionadas con el deporte.
3. Para permitir participación segura y exitosa, usted puede usar equipo adaptado, y/o asistencia física.
4. Usted puede organizar competiciones por diversión como carreras de relevo modificadas, torneos de boliche o deportes en equipo, pero el énfasis debe ser en la diversión y el logro en vez de ganar y perder.

C. Apropiado para la Edad

1. Enseñe destrezas que sean aptas para la edad cronológica del participante, no la edad mental o las habilidades funcionales.

Las actividades seleccionadas deben estar basadas en la edad cronológica

Cómo se presentan estas actividades debe estar basado en las habilidades del participante.

Siempre que sea posible, el equipo también debe ser apto para la edad cronológica del participante (no darles animales de felpa o juguetes de niños a los adultos).

Interactuar con el participante con base en la edad cronológica, no en las habilidades mentales asumidas (no le hable como bebés a los adultos).

2. Enfocarse en las destrezas apropiadas para la edad cronológica brinda dignidad a los participantes y los ayuda a aprender destrezas que los ayudarán a ser más aceptados por sus grupo de compañeros y su comunidad.

D. Las actividades que enfatizan o se enfocan en habilidades funcionales son aquellas que son útiles en diferentes ambientes.

1. Enseñe destrezas que serán usadas más a menudo por los participantes ahora y hacia su edad adulta.

2. Las destrezas funcionales son útiles en una variedad de ambientes.

Enseñar a un participante de 16 años a lanzar un saquito de frijoles no es funcional.

Enseñar al estudiante a empujar/lanzar ese saquito de frijoles para que pueda jugar un juego de softbol es más funcional.

Mejor aún, determine qué deportes o actividades recreacionales están disponibles para el atleta en su ubicación actual y futura, y luego enseñe las destrezas necesarias para participar en esas actividades (por ejemplo, si el atleta tendrá acceso a boliche y natación cuando se gradúe, entonces estos son los deportes más funcionales para enseñarle. Si el participante va a irse a un grupo en casa en donde otros juegan baloncesto y bochas, entonces estos deportes [con adaptaciones] son los más funcionales para enseñar.

3. Para determinar mejor si una actividad es funcional:

Determine en dónde vive el atleta y qué actividades de recreación estarán disponibles.

Pregunte a los padres/personas que lo cuidan sobre los intereses de recreación de la familia y/o el atleta.

Si es posible, trate de obtener información directamente del atleta.

E. Instrucción Basada en la Comunidad

1. La meta principal de enseñar a los participantes destrezas funcionales apropiadas a la edad, es darles la oportunidad de usar estas destrezas en la comunidad.
2. Si usted está enseñando natación, su interés será que el participante pueda nadar en un ambiente integrado en un centro local de recreación (con flotadores y asistencia conforme sea necesario). De la misma forma, enseñar boliche debe conducir a jugar boliche en un centro local de boliche (con una rampa y asistencia conforme sea necesario).
3. Ya que la meta principal es usar destrezas de recreación en la comunidad, siempre que sea posible, la instrucción debe llevarse a cabo en lugares de la comunidad en donde el participante es ubicado al final. Enseñe boliche en el centro local de boliche; enseñe baloncesto o softbol en el centro local de recreación; enseñe deportes en césped en los hogares en donde el participante es probable que sea llevado.

Duración de las Sesiones de Entrenamiento

Cada sesión de entrenamiento debe durar de 30 a 45 minutos. La parte principal de la sesión involucrará práctica en actividades de entrenamiento de la destreza deportiva seleccionada. Al final de la sesión, involúcrese en una actividad de diversión en la que el atleta es hábil ya que a menudo los atletas la disfrutan.

Un plan de lección de ejemplo para un entrenador trabajando con un atleta individual puede verse así:

Calentamiento: 4-5 minutos

Actividad deportiva seleccionada de la siguiente sección: 10-20 minutos

Rango de movimiento u otro actividad de diversión que el atleta ya domina: 5-6 minutos

Después de cada sesión de entrenamiento, actualice la hoja de actividad de entrenamiento, registrando las mejoras hechas y cómo se hicieron. Indique cuánta asistencia necesitó el atleta, el número de veces que la actividad deportiva fue intentada y completada así como qué pudo hacerse para obtener un mejor desempeño del atleta. Evite tratar de planificar todo el programa de entrenamiento al principio, basado en metas a largo plazo. Use las hojas de la actividad de entrenamiento para planificar actividades en una base diaria/semanal, manteniendo los objetivos a corto plazo y las metas a largo plazo en mente. Cada atleta es una persona y el progreso se determinará por la habilidad mental, física y funcional del atleta. Esté preparado para cambiar metas a largo plazo, objetivos a corto plazo y actividades de entrenamiento basado en la forma en que el atleta se desempeña.

Cada sesión de entrenamiento consiste de cuatro componentes:

Ejemplo de Plan de Lección para que trabajen juntos grupos pequeños (aproximadamente 45 min.)

1. Actividades de Calentamiento (Preparar a los participantes para el entrenamiento.)
(10-12 minutos)
Conocimiento sensorial y actividades de conocimiento general
Actividades de relajación

Rango de movimiento/actividades de estiramiento

Actividades de fortalecimiento

2. Estaciones de Destrezas (Trabaje en destrezas específicas usadas en actividades funcionales relacionadas al deporte.)

(15-20 minutos)

Ya que los atletas pueden estar en diferentes niveles del desarrollo de destrezas, planifique actividades que desarrollen destrezas motoras básicas de movilidad, agilidad, golpear y patear.

Para aquellos atletas con destrezas deportivas emergentes, coloque estaciones basadas en los Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad en el deporte seleccionado. Esos eventos se encuentran en las Reglas Oficiales de los Deportes de Olimpiadas Especiales (por ejemplo, destrezas usadas para jugar baloncesto como tiro al blanco, conducción de velocidad, pase de precisión y conducción de 10 metros).

En cada estación tenga una variedad de equipo disponible para que los estudiantes con diferentes habilidades tengan desafíos y los logren con éxito (por ejemplo, diferentes tamaños de pelotas y alturas de la canasta para tiros de baloncesto).

Los participantes permanecen en cada estación por varios minutos; lo suficiente para hacer varias repeticiones pero no tan largo para perder el interés.

Rote por tres o cuatro estaciones. Las estaciones pueden volverse a visitar si el tiempo lo permite.

Haga que las actividades sean divertidas y motivadoras (por ejemplo, use objetos de colores llamativos y blancos interesantes; use música; sea entusiasta; realice competiciones por diversión). Mida el progreso del participante en hojas de datos proporcionadas en cada estación.

3. Juego de Grupo (Aplique las destrezas trabajadas en las estaciones en una actividad de grupo.)

(10-12 minutos)

Un juego de grupo es una forma divertida para que los participantes apliquen las destrezas practicadas en las diferentes estaciones. También puede ser estructurado para que los participantes aprendan reglas del juego e interactúen con compañeros y voluntarios.

4. Conclusión (2-5 minutos)

Conduzca actividades de rango de movimiento/estiramiento y relajación para el enfriamiento.

Revise las actividades de entrenamiento de destrezas de la sesión.

Ubicación de las Sesiones de Entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento MATP pueden ser conducidas en el interior o exterior. En algunos casos, puede ser más fácil tener sesiones de entrenamiento en las instalaciones en que viven los atletas por temas de transporte y administrativos. A menudo cuando las personas que los cuidan y el personal de la residencia ven los beneficios del programa, es muy probable que ayuden con actividades como transportar a los atletas a otros lugares para entrenamiento o días de MATP.

Técnicas de Entrenamiento

Indicaciones

Una indicación es una solicitud, señal o gesto dado a un atleta que indica un movimiento o acción deseado. Los entrenadores usan una variedad de técnicas verbales, táctiles o visuales para dar indicaciones a los atletas. Es esencial que las indicaciones sean cortas, simples y fáciles de entender. Las indicaciones deben ser dadas al principio del programa de entrenamiento y usadas durante cada sesión de entrenamiento. En diferentes momentos del programa de entrenamiento se les puede dar a los atletas las siguientes indicaciones.

Las indicaciones verbales pueden usarse al demostrar la actividad o cuando un atleta está practicando la destreza. Son palabras o frases que enfatizan movimientos o le dicen al atleta lo que usted quiere que haga, como “levante sus brazos” o “sostenga la raqueta por más tiempo”.

Las indicaciones visuales son usadas cuando se demuestra un movimiento o destreza deportiva. Las indicaciones visuales deben usarse aún si el atleta no tiene control voluntario sobre el movimiento y necesita asistencia total para completar la destreza. Para los atletas que necesitan asistencia total, dos entrenadores u otros voluntarios pueden ser necesarios para proporcionar indicaciones visuales y asistencia segura total. Las indicaciones visuales pueden incluir realizar la destreza al lado del atleta o usar lenguaje de señales para indicarle al atleta.

Los impulsos físicos o indicaciones táctiles se usan para iniciar el movimiento o fomentar un movimiento deseado sin que el entrenador asista al atleta con todo el movimiento o destreza deportiva. Un ejemplo de impulso físico es tocar la parte de atrás de la rodilla del atleta para fomentar que mueva la pierna para caminar.

Niveles de Asistencia

Los atletas de MATP pueden tener poco o nada de control sobre sus movimientos y pueden necesitar aparatos de asistencia y/o otra ayuda para realizar una actividad deportiva. Los aparatos de asistencia, como andadores y sillas de ruedas, son considerados parte del atleta y no deben tomarse en cuenta como parte de los niveles de asistencia proporcionados. El programa MATP les permite a los entrenadores asistir a los atletas para realizar una destreza deportiva. Sin embargo, los entrenadores deben tener cuidado para proporcionar el nivel apropiado de asistencia. Cuatro niveles de asistencia en el programa de MATP son proporcionados en la “Sección de Actividad” de este manual.

La meta de asistir y dar indicaciones a los atletas es ayudar a todos los atletas, independientemente de sus habilidades, a participar en actividades funcionalmente apropiadas orientadas al deporte. Los siguientes son tres lineamientos básicos para que el entrenador asista a un atleta MATP.

- 1) Conozca la habilidad del atleta y determine cuánta asistencia necesita el atleta.
- 2) De tiempo para que el atleta realice tanto del movimiento como sea posible.
- 3) Proporcione únicamente la asistencia necesaria.

La asistencia total involucra considerables indicaciones e impulsos por parte del entrenador conforme asiste al atleta con el movimiento completo de la actividad deportiva. Por ejemplo, un entrenador puede necesitar colocar las manos del atleta en la raqueta de badminton y físicamente mover los brazos del atleta a lo largo del golpe. Siempre que sea posible, los entrenadores deben proporcionar asistencia en las articulaciones para que el sistema neurológico del atleta pueda recibir información sensorial específica sobre el movimiento. Sin embargo, para evitar daño potencial al atleta, los entrenadores nunca deben tomar y jalar sólo los dedos, manos o pies cuando quiere fomentar el movimiento.

La asistencia parcial involucra al entrenador dando indicaciones, impulsos o asistiendo físicamente al atleta al iniciar o ejecutar el movimiento. Algunos atletas MATP pueden iniciar un impulso en baloncesto pero no tienen la habilidad de seguirlo. Entonces los entrenadores necesitan proporcionar asistencia para completar la última parte del impulso de baloncesto. Otros atletas pueden completar el impulso de baloncesto pero necesitan indicaciones verbales y táctiles, como tocarles el codo para iniciar el movimiento. Tocar la parte de atrás de la rodilla o tobillo o impulsar verbalmente a los atletas a patear la pelota de fútbol son otros ejemplos de asistencia parcial.

La cantidad de asistencia parcial necesaria varía de atleta en atleta y disminuirá conforme el atleta progresa. Por ejemplo, después de asistir a un atleta para tomar y hacer rodar una pelota, el entrenador nota que el atleta está empezando a mover sus dedos independientemente. Entonces el entrenador podrá colocar los dedos del atleta en la pelota y enrollar levemente los dedos hacia la pelota. Esto impulsa al atleta, permitiéndole finalizar la tarea sin asistencia.

Algunos atletas pueden progresar hasta el punto de completar la actividad deportiva sin asistencia del entrenador. Un atleta puede tener la capacidad de impulsar su silla de ruedas hacia delante con estímulo verbal del entrenador pero no puede avanzar más de un metro. Aunque este atleta está participando independientemente en el Impulso de Silla de Ruedas, no tiene la habilidad para participar en Eventos Oficiales de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Los niveles de asistencia son valiosos ya que proporcionan oportunidades para que el atleta:

- Participe en actividades y eventos de *diversión*
- Participe en actividades orientadas al deporte
- Interactúe con compañeros
- Esté expuesto a diferentes tipos de equipo
- Experimente diferentes ambientes y sonidos
- Participe en actividades y juegos de grupo
- Experimente pertenecer a un grupo

Refuerzo Positivo

La herramienta de refuerzo más poderosa para cualquiera, incluyendo a los atletas de MATP, es auto gratificación. La segunda herramienta de refuerzo más poderosa es un elogio que viene de una figura de autoridad. Así que, es extremadamente importante que los entrenadores (figuras de autoridad) elogien a los atletas después de cada realización de un movimiento, ya sea que el movimiento haya sido totalmente asistido o no. Muchos atletas de MATP pueden entender expresiones de refuerzo positivo (como “buen trabajo”), “bien hecho” gestos (como aplaudir o vítores) y refuerzos positivos (palmada en la espalda; high five). El refuerzo debe ser específico y ofrecido inmediatamente después del movimiento (por ejemplo, “¡Realmente hiciste muy bien ese movimiento!”). Como otros atletas, los atletas de MATP necesitan y aprecian el refuerzo y el estímulo positivo.

Progresión de Destrezas Deportivas del Atleta

Las siguientes sugerencias ayudarán a los entrenadores a identificar una progresión de destrezas apropiada para cada atleta.

1. Conozca al atleta para maximizar el potencial del atleta.
2. Sea flexible y creativo cuando desarrolla métodos de entrenamiento.
3. Asegure que las actividades de entrenamiento sigan la progresión de la actividad deportiva a niveles más avanzados.
4. Enseñe destrezas que puedan ser usadas por un atleta durante toda su vida y en la comunidad.
5. Desafíe al atleta a probar nuevas destrezas.
6. Comuníquese con los padres, terapeutas y profesores para mejorar la habilidad del atleta para realizar la actividad deportiva.
7. Mantenga registros concisos del progreso del atleta en cada sesión de entrenamiento y programa de entrenamiento.

Vestimenta Apropiada

Los atletas de MATP con atletas de Olimpiadas Especiales. Por lo tanto, deben vestirse como sus compañeros atletas de Olimpiadas Especiales, al máximo extremo posible. Esto especialmente importante Cuando están participando en eventos MATP y Juegos Regionales y Mundiales. La ropa debe ser cómoda y apropiada para las condiciones del clima pero también debe permitir a los atletas moverse libremente en su actividad deportiva.

Estructura del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Un entrenador de MATP usualmente es designado por el Programa Acreditado para ser Director/Coordinador Deportivo de MATP. El Director Deportivo de MATP está a cargo del desarrollo del programa MATP. Los programas locales de entrenamiento deben ser desarrollados usando el Manual del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras. Los procedimientos necesitan ser establecidos para la participación en los Días de MATP que son de acuerdo a los lineamientos de Olimpiadas Especiales. Es importante que el Director Deportivo de MATP organice un programa bien organizado en que todos los participantes tengan una experiencia recompensante. Las relaciones entre los Programas Acreditados de Olimpiadas Especiales, el Director Deportivo de MATP y los entrenadores locales de MATP se detallan abajo.



Programa Acreditado de Olimpiadas Especiales

Director de Deportes MATP

Entrenador Jefe de MATP

Entrenadores Asistentes de MATP

Entrenadores Compañeros MATP

El Director Deportivo de MATP es responsable de:

- Obtener instalaciones accesibles que tengan un ambiente positivo de entrenamiento y el equipo necesario para los atletas.
- Capacitar a entrenadores de Olimpiadas Especiales para MATP.
- Reclutar y capacitar voluntarios.
- Conducir expansión de atletas.
- Supervisar la evaluación e inscripción de atletas calificados.
- Supervisar el entrenamiento de los atletas.
- Conducir eventos MATP.

Con asistencia del Director Deportivo de MATP, el entrenador jefe y los entrenadores locales son responsables de:

- Obtener instalaciones.
- Encontrar, evaluar e inscribir atletas locales de MATP.
- Capacitar y entrenar a atletas de MATP.
- Conducir Días MATP.

Duración de los Programas de Entrenamiento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Los atletas de MATP deben entrenar antes de participar en un Día de Desafío. Se recomienda que los atletas asistan a sesiones de entrenamiento tres veces a la semana por ocho semanas. Sin embargo, los programas locales tienen el derecho de alterar la duración y frecuencia de las sesiones de entrenamiento de acuerdo a las necesidades de sus atletas.

Equipo Necesario para los Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

El equipo es una parte importante del programa MATP. El equipo permite a los atletas realizar destrezas deportivas y así obtener un sentido de logro. Algún equipo es adaptado por naturaleza, como rampas o bordes de boliche. Otro equipo es exactamente el mismo como sería usado por cualquier atleta aprendiendo o practicando un deporte.

A continuación (a la derecha) se encuentra una lista del equipo necesario para ofrecer todas las actividades deportivas de MATP. Un programa local de MATP no necesita todo el equipo para iniciar un programa de entrenamiento. Los entrenadores sólo necesitarán el equipo específico requerido para los eventos en que sus atletas participan.

Equipo:

- Bolsa grande o recipientes para transportar equipo
- Cinta adhesiva para marcar rutas o blancos
- Banderas
- Conos
- Colchonetas
- Trampolín o bloque alto o plataforma de cuatro pulgadas (10-centímetros)

Raqueta, volantes / plumillas de badminton

Baloncesto

Pines plásticos de boliche y rampa de boliche

Palo, discos, arco de hockey sobre piso

Pelota de fútbol

Palo de golf, pelotas plásticas de golf, vaso plástico

Pelotas y saquitos de frijoles

Tees de bateo

Bate o palo de peso y tamaño apropiado para el atleta

Raqueta de tenis de mesa o una raqueta de tamaño similar, pelota de tenis de mesa, mesa grande

Pelota de entrenamiento de voleibol similar a la de tamaño regular, red

Rampas para entrenamiento de boliche o bochas

Almohadas para apoyo durante las actividades

Patinetas para movimiento independiente

Juguetes para interesar y mantener interesados a los atletas

Bandas de estiramiento para desarrollo muscular

Piscina con profundidad no mayor de un metro y flotadores, como aros. Tablas de flotación , tapones de oído, guantes de natación y toallas extra pueden ser útiles.

Registro de Entrenamiento

El siguiente registro de entrenamiento para atletas de MATP está diseñado para que los entrenadores usen cada semana del programa de entrenamiento de ocho semanas para dar seguimiento a la asistencia, participación en la actividad y asistencia necesitada por un atleta. Los entrenadores que se reúnen con un atleta una, dos o tres veces por semana, pueden usar este formulario.

Registro de Entrenamiento Semanal del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Atleta _____ Deporte _____ Programa de Olimpiadas Especiales _____
Circular Semana de Entrenamiento 1 2 3 4 5 6 7 8

Nivel Bajo Asistencia por favor indicar si:

- a) La destreza es lograda con Asistencia Total (AT), Asistencia Parcial (AP) o Independiente (I); y
- b) Describir el tipo exacto de asistencia usado y cuándo es necesaria la asistencia.

Anotar esta información es de importancia particular porque conforme un atleta progresa en su programa de entrenamiento, la cantidad y tipo de asistencia necesaria puede cambiar.

Por favor describa cualquier actividad de calentamiento o juegos de grupo usados con el atleta:

Por favor anotar preocupaciones de movimiento, condiciones de salud y/o temas de seguridad que deben ser considerados cuando se trabaja con el atleta:

Fecha	Destreza	Nivel de Asistencia	# Intentos	# Completados	Entrenador

Días de Desafío

Como se expresó previamente, el programa MATP enfatiza la participación, en vez de la competición. Los Días de Desafío son eventos finales que se intenta que incluyan las destrezas deportivas enumeradas en este manual o modificadas para adaptarse a las necesidades individuales de cada atleta. Los Días de Desafío son diseñados para proporcionar a los atletas oportunidades para demostrar su mejor esfuerzo en las destrezas deportivas. A menudo las destrezas habrán sido modificadas para adaptarse a las habilidades individuales del atleta. Estas adaptaciones deben ser enviadas a los entrenadores de todos los participantes para que puedan usar las adaptaciones en sus propios programas de entrenamiento.

Muchos Programas Acreditados han ofrecido previamente o cooperado con otros programas que ofrecen experiencias artísticas, sociales y culturales. Estas actividades pueden ser ofrecidas en los Días de Desafío. Esto no disminuye la experiencia para los atletas, sino que proporciona a los directores de programa la oportunidad de ofrecer eventos adicionales.

Premios & Reconocimiento

A los atletas les gusta ser reconocidos por sus esfuerzos. Esto es verdad para los atletas de MATP que ponen tanto esfuerzo en el desarrollo de su destreza deportiva como otros atletas. Al final de un programa de entrenamiento, a todos los atletas que participan en un Día de Desafío se les otorga un premio de participación. Los premios en los Días de Desafío pueden ser desde medallas especialmente diseñadas, certificados, fotos, gorras o T-shirts. Los atletas MATP no son elegibles para recibir medallas Oficiales de los Juegos de Olimpiadas Especiales indicando primero, segundo o tercer lugar. Pueden otorgarse otras medallas pero dar juguetes es inapropiado.

Administración de Evento

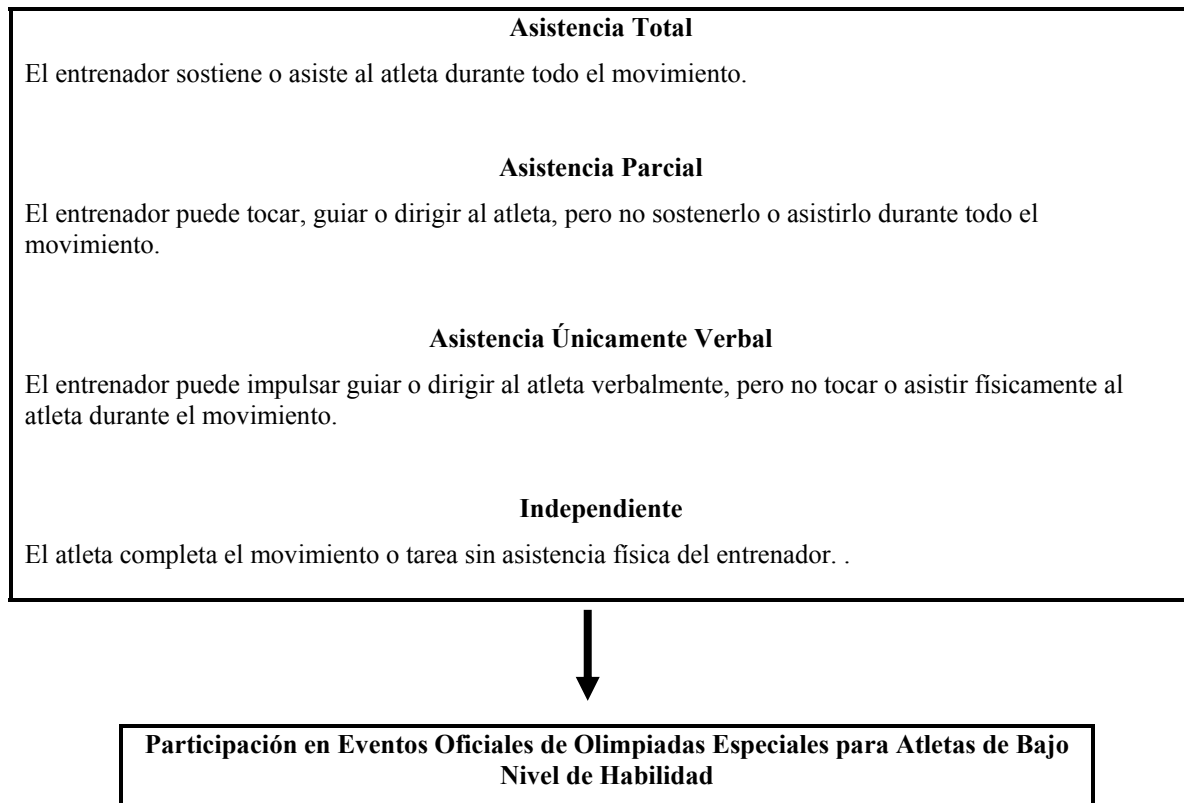
Esta sección está siendo desarrollada en conjunto con la nueva Guía de Director de Evento. Para evitar duplicar materiales, la nueva guía será distribuida con la Guía del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.

SECCIÓN V Actividades del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Las actividades presentadas en este manual están basadas en los Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad. Aunque los atletas de MATP no han obtenido las destrezas necesarias para competir en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad, este programa les proporciona la oportunidad de hacer su máximo esfuerzo, sin compararlos con otros atletas. Los eventos de MATP permiten a los atletas desarrollar las destrezas necesarias para avanzar hacia una participación independiente. Con el entrenamiento y estímulo apropiados, algunos de estos atletas pueden desarrollar eventualmente destrezas que les permitirán calificar para participar en Eventos Oficiales de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Niveles de Asistencia

Para proporcionar oportunidades deportivas a los atletas con discapacidad intelectual severa profunda, puede necesitarse asistencia para que los atletas realicen muchas de estas actividades. Cuatro niveles de asistencia se recomiendan aquí. Estos niveles permiten a los entrenadores asistir a los atletas con la progresión de una participación dependiente a una participación más independiente.



Los eventos MATP están basados en el deporte, y diseñadas de conformidad con los Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad. Es reconocido que las tareas serán modificadas para adaptarse a los desafíos y habilidades de cada atleta individual. Las actividades introductorias han sido diseñadas para los atletas de MATP y son sugeridas y presentadas en un formato simple. Estas deben ser vistas únicamente como sugerencias. Se les aconseja a los entrenadores para que sean creativos y que enriquezcan las experiencias ofrecidas a los atletas. Los términos usados para describir diferentes componentes del programa MATP incluyen:

Deportes Oficiales de Olimpiadas Especiales	Se refiere a	Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.	EN DONDE	El enfoque es en entrenamiento y preparación para competición. Para asegurar una competición justa, no se recomienda modificación.
Actividad Deportiva MATP	Se refiere a	Eventos MATP.	EN DONDE	El enfoque es desafiar a los atletas por medio de tareas motoras asociadas con la participación deportiva. Se aconseja la modificación y personalización.
Equipo	Se refiere a	Aparatos deportivos o de asistencia usados por atletas cuando realizan las actividades.	EN DONDE	Necesita cambio basado en los eventos ofrecidos y las modificaciones necesarias para cada atleta.
Niveles de Asistencia	Se refiere a	Cantidad y tipo de ayuda que un atleta requiere para completar exitosamente una actividad: Asistencia Total, Asistencia Parcial o Sin Asistencia.	EN DONDE	El enfoque es en el atleta desempeñándose a su nivel más independiente, no siendo movido durante una tarea. La asistencia total puede ser necesaria, pero los atletas deben ser animados a responder.
Descripción del Evento	Se refiere a	Descripción de la actividad deportiva oficial de MATP.	EN DONDE	Se identifican la norma para dominio exitoso de la tarea y progresiones de la destreza para lograr esas normas.
Actividades Introductorias	Se refiere a	Progresiones de la destreza que pueden ayudar a los atletas a lograr dominio de los eventos MATP.	EN DONDE	Las actividades son detalladas que ayudan a introducir a los atletas a actividades deportivas y los ayuda a prepararse para intentar la actividad.
Modificaciones Posibles	Se refiere a	Sugerencias que pueden usarse para ayudar a los atletas a realizar el evento.	EN DONDE	Se detallan modificaciones que han sido exitosas con otros atletas.
Precauciones de Seguridad	Se refiere a	Condiciones esenciales para una participación segura.	EN DONDE	Estos son recordatorios de la seguridad de las instalaciones así como lineamientos para trabajar con atletas que necesitan diferentes niveles de asistencia.

La siguiente tabla presenta una visión general de los deportes de Olimpiadas Especiales, los eventos deportivos para atletas con bajo nivel de habilidad relacionados y las destrezas deportivas de MATP correspondientes. Cada destreza deportiva de MATP ha sido diseñada para concordar y, para algunos atletas, conducir a Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Deporte	Evento para Atletas de Bajo Nivel de Habilidad	Destreza Deportiva del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
Acuáticos	Carrera de Flotación 15-Metros	Flotar
	Caminata 15-Metros	Caminar en la Piscina
	Nado Asistido 10-Metros	Principio de Nado Asistido
Atletismo	Caminata Asistida 10-Metros	Caminar
	Salto Largo sin Impulso	Salto de Dos Pies
	Carrera en Silla de Ruedas 10-Metros	Impulso en Silla de Ruedas Manual
	Carrera de Obstáculos de 25 Metros en Silla de Ruedas Motorizada	Trayecto Corto con Obstáculos en Silla de Ruedas Motorizada
Badminton	Servicio al Blanco de Badminton	Golpe de Badminton
Baloncesto	Pase de Precisión de Baloncesto	Impulso de Baloncesto
Boliche	Ronda de Boliche	Boliche al Blanco
Hockey Sobre Piso	Tiro al Blanco de Hockey Sobre Piso	Tiro del Disco
	Conducción del Disco 10-Metros	Conducción del Disco
Fútbol	Conducción de Fútbol	Impulso de Fútbol
	Patear en Fútbol	Patada de Fútbol
Golf	Short Putt [Golpe Corto]	Putting [Golpear]
Patinaje Sobre Ruedas	Carrera en Línea Recta 30-Metros	Detenerse y Marchar
Softbol	Fillear en Softbol	Evento de Fillear de Softbol
	Lanzamiento de Softbol	Lanzamiento de Softbol
	Batear en Softbol	Golpe de Softbol
Tenis de Mesa	Lanzamiento de Devolución	Golpe de Tenis de Mesa
Voleibol	Pase Sobre la Cabeza (Volea)	Tiro de Voleibol
	Servicio de Voleibol	Servicio Sobre la Cabeza/Movimiento Ascendente de Mano

Favor Observar:

Las actividades introductorias y modificaciones incluidas en este manual son únicamente sugerencias que están diseñadas para ayudar a los entrenadores a proporcionar más oportunidades deportivas con base en la comunidad para sus atletas. La clave para el éxito es ser creativo, modificar actividades para cada atleta conforme sea necesario, evitar desanimarse y encontrar formas para motivar a sus atletas y mejorar su esfuerzo personal.

CALENTAMIENTOS

En los programas deportivos Oficiales de Olimpiadas Especiales así como en otros programas deportivos, los calentamientos son usados para preparar músculos y tejidos suaves para las demandas de una actividad. Mientras todas las actividades deportivas MATP involucran movimiento físico, algunas no tienen demandas fuertes en todo el cuerpo. Los atletas con discapacidad intelectual significativas pueden tener un rango limitado de movimiento o les falta suficiente fuerza para participar en una destreza deportiva por un largo período de tiempo. Los atletas MATP deben participar en actividades de calentamiento, concentrándose los entrenadores en calentar las partes específicas del cuerpo involucradas en la actividad. Los calentamientos también pueden usarse para ayudar al atleta a desarrollar tanto movimiento independiente como sea posible

El rango activo de movimiento involucra al atleta moviendo la parte de su cuerpo sin la asistencia de un entrenador o terapeuta. Los atletas deben realizar actividades de un rango activo de movimiento, despacio y suavemente, teniendo cuidado de no sacudir bruscamente o mover muy rápidamente partes del cuerpo. Las articulaciones no deben ser estiradas más allá de su rango normal de movimiento. Cuando se alcanza la posición deseada, el atleta sostiene la posición por 10-15 segundos para ayudar a relajar y estirar los músculos.

ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO: (Primeros 10-12 minutos de la sesión de entrenamiento)
Seleccione actividades que calentarán las partes del cuerpo que usted usará en esta sesión.

Actividad de Respiración

Determine la posición de inicio más cómoda. Haga la demostración y luego pida al atleta que inhale profundamente, a través de su nariz si es posible, y lo retenga; luego haga la demostración y pida a los participantes que exhalen con fuerza por su boca. Repita cinco veces.

Acepta estimulación táctil:

Usando una toalla suave, bola de lana, bola nerf (suave) u otro objeto suave, frote suavemente el objeto hacia arriba y hacia abajo del brazo del participante. Repita con otras partes del cuerpo.

Relajación independiente del músculo

Haga que los participantes trabajen para tensar los músculos por cinco segundos y relajen los músculos por 15 segundos por sí solos. A veces es útil sugerir imágenes para que los atletas se enfoquen en ellas. El espagueti crudo es rígido, el espagueti cocinado está relajado.

Ejemplo de Calentamientos Activos para el Atleta Recostado en Posición Supina en Colchoneta

Levantar los Brazos

Levantar un brazo recto hacia arriba y encima hasta que toca la colchoneta arriba de su cabeza, y regresarlo a la posición de inicio.

Repetir con el otro brazo y regresarlo a la posición de inicio.

Repetir con ambos brazos al mismo tiempo y regresarlos a la posición de inicio.

Repetir los movimientos de los brazos varias veces.

Cruzar el brazo izquierdo encima hacia el lado derecho del cuerpo.

Cruzar el brazo derecho encima hacia el lado izquierdo del cuerpo.

Repetir los movimientos de cruzar los brazos encima varias veces.

Levantar las Piernas

Levantar una pierna a un ángulo de 45 grados y regresarla a la posición de inicio.

Levantar la otra pierna y regresarla a la posición de inicio.

Levantar ambas piernas y regresarlas a la posición de inicio.

Repetir los movimientos de las piernas varias veces.

Cruzar la pierna izquierda sobre la pierna derecha.

Cruzar la pierna derecha sobre la pierna izquierda.

Repetir varias veces.

Las técnicas de masajes por profesionales pueden ser efectivas como una actividad de calentamiento para atletas con discapacidad intelectual severa o profunda. El masaje involucra aplicar una cantidad pequeña de presión a los músculos que se usarán en el evento del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras. Las manos del terapeuta son firmemente colocadas en el atleta y luego movidas sobre el músculo gradualmente aplicando una pequeña cantidad de presión al músculo. En todo momento, el profesional debe saber que un atleta puede tener piel muy sensible.

También se les aconseja a los entrenadores que mantengan a los atletas calientes. Esto ayuda a mantener la elasticidad del músculo y el movimiento del rango de la articulación, y previene lesiones durante la participación. Los atletas deben usar ropa adecuada antes de iniciar un evento, entre los eventos deportivos y después de la participación.

ESTIRAMIENTO

Las actividades de estiramiento y rango de movimiento son importantes pero no deben hacerse antes de consultar con los padres y/o terapeutas físicos del atleta para conocer formas específicas que el atleta usa para estirarse.

○ **Estiramiento pasivo por el entrenador**

El entrenador, si es apropiadamente capacitado, puede proporcionar estiramiento pasivo y técnicas de masaje para calentar y estirar a un atleta de MATP. Sin embargo, la Certificación del Entrenador de MATP de Olimpiadas Especiales *no* califica a un entrenador para desempeñar estas actividades. La certificación debe ser de un terapeuta físico, educador de educación física adaptada, terapeuta ocupacional, enfermero u otro profesional .

ACTIVIDADES DE FORTALEZA Y CONDICIÓN FÍSICA:

Para muchos atletas de MATP, el acto de estar móvil es un buen ejercicio de fortaleza y condición física. Si un atleta es ambulatorio, él/ella debe ser motivado para caminar sin asistencia para ayudar al desarrollo y de los músculos centrales y el control. Si un atleta usa silla de ruedas, debe ser motivado a impulsar la silla por sí mismo.

Los siguientes ejercicios involucran el uso de una banda de ejercicios. Debe tenerse cuidado cuando introduce bandas de ejercicio a su entrenamiento. Estas pueden ser peligrosas si el atleta no tiene la fuerza para retener y mantener ningún nivel de tensión en la banda. Consulte al terapeuta físico del atleta antes de introducir bandas de ejercicio en el programa.

ACTIVIDADES EN LA BANDA DE EJERCICIO

Pecho y Hombros:

Sentado en una silla estable, sostenga las bandas de ejercicio en ambos extremos con la banda enrollada atrás de la silla. Extienda los brazos lo más posible, luego junte las manos frente a su pecho, luego revierta la acción. Repita 8-12 veces.

Hombros:

Sostenga la banda en ambos extremos y frente a su cuerpo para que los brazos estén separados al ancho de los hombros y extendidos para que la banda esté estirada. Despacio separe sus brazos tratando de mantenerlos rectos, luego despacio regrese a la posición de inicio. Repita 9-12 veces.

Músculos Abdominales (centrales):

Sentado en una silla resistente con respaldo completo, enrolle la banda alrededor de la parte de atrás de la silla y sosténgala de ambos extremos. Extienda los brazos al frente para estirar la banda. Sin doblar sus brazos, inclínese hacia delante manteniendo su espalda lo más recta posible. Despacio regrese a la posición inicial. Repita 8-12 veces.

Hombros:

Sostenga la banda al lado de una silla para que una mano esté sosteniendo la banda contra el asiento de la silla y la otra mano esté paralela al suelo y extendida hacia fuera. Vuelva a tomar la banda con la mano inferior en diferentes posiciones en la banda para cambiar la tensión. Despacio levante su mano superior lejos de la mano inferior. Sostenga la mano superior arriba por unos segundos y luego despacio regrésela a la posición inicial. Repita 8-12 veces con cada lado.

Tríceps:

Sostenga la banda para que una mano esté anclando la banda a su pecho mientras el codo del otro brazo está descansando en el brazo de la silla; la mano tomando el extremo de la banda. Manteniendo el codo en el brazo de la silla, la palma viendo hacia fuera, empuje la palma de su mano hacia abajo hasta que ambos la muñeca y el codo están en el descanso del brazo. Despacio regrese a la posición de inicio. Repita 8-12 veces con cada brazo.

ACTIVIDADES DE FORTALEZA Y CONDICIÓN FÍSICA SIN UNA BANDA DE EJERCICIO

Movimiento continuo, de auto-impulso-:

Explique al atleta que van a caminar/empujarse en sus sillas de ruedas, o moverse en patinetas por sí solos por ___ minutos. Empiece con una “caminata” de 30 segundos seguida de 10 segundos de descanso. Repita cinco veces. Conforme mejoran, aumente el tiempo de caminata hasta que puedan mantener esta actividad por un total de 10 minutos.

Tocarse los Dedos de los Pies:

Haga que los atletas se paren o se sienten estirados si usan sillas de ruedas. Haga la demostración doblándose despacio hacia delante para tocarse los dedos de los pies y luego pida a los atletas que copien sus acciones. Repita 10 veces. Las rodillas deben estar rectas pero no trabadas. No se balancee. Sostenga la posición por un conteo de cinco y luego despacio regrese a la posición de inicio.

Enderezarse / Sit-ups:

Los atletas deben recostarse en su espalda sobre una colchoneta con los brazos doblados en el pecho, rodillas dobladas y pies planos en el suelo. Haga que los atletas intenten un sit up/enderezarse. Pueden necesitar empezar haciendo un movimiento (solo levantando la cabeza y los hombros) y regresando a la posición inicial.

Usted también puede ayudar a los atletas a sentarse y hacer que trabajen para controlar el movimiento hacia abajo (reversa de sit-up/enderezarse).

Actividad de Baile

Ponga música y pida a los atletas que se muevan con la música. Empiece con movimiento de brazos y luego pase a otras partes del cuerpo. El punto es extender la cantidad de tiempo usada en el movimiento continuo.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO MOTOR SENSORIAL

Estas actividades están diseñadas para ayudar a los atletas a desarrollar el conocimiento del estímulo visual, auditivo y/o táctil necesario para la participación deportiva. Deben ser incorporados en el entrenamiento regular.

Seguimiento Visual:

Asegúrese que los atletas están cómodos, con un campo de visión claro. Sostenga o coloque un objetivo colorido en su campo de visión y pídale que “Miren al_____.” Cuando ya se enfocaron en el objeto, muévalo despacio hacia arriba o hacia abajo o de un lado para el otro para motivar al atleta a seguir visualmente el objeto.

Atención Auditiva:

Cuando el atleta ya está cómodo y listo para empezar, pídale que “Escuchen el sonido”. Use campanas, palos, panderetas, etc.(cualquier cosa que pueda mover y hacer sonar); también puede poner listones a estos para agregar color. Empiece suavemente para no asustar al atleta o quienes lo rodean. Cuando el atleta responde al sonido, muévase de lado a lado haciendo ruido y observe el reconocimiento de la dirección de donde viene el sonido.

Estímulo Táctil

Algunos atletas son “defensivos al tacto” y pueden no ser receptivos a este ejercicio. Será útil conocer su historia con el estímulo táctil antes de empezar.

Cuando el atleta ya está cómodo(ya sea en boca abajo/boca arriba o sentado) y listo para empezar, dígame, “Voy a tocar su brazo con un objeto suave.” Cuando el atleta responde al toque en una parte de su cuerpo, puede moverse a otra parte del cuerpo como la cabeza, mano, pierna, etc.

ACTIVIDADES MOTORAS

MOVILIDAD

Levantar la Cabeza

El atleta está acostado boca abajo en una colchoneta o superficie suave. De la indicación verbal, “Levante su cabeza”. Si es necesario, proporcione estimulación visual (algo para ver durante el ejercicio) para proporcionar enfoque y motivación. “Manténganse viendo el _____.”

Si el atleta aún no puede levantar su cabeza, gentilmente golpee su columna vertebral desde el cuello hacia abajo varias veces.

Cuando el atleta puede levantar su cabeza, empiece a trabajar en sostenerla arriba por períodos más largos de tiempo.

Rodar a la espalda

El atleta está boca abajo en una colchoneta o superficie suave. Los brazos están a sus lados o extendidos sobre la cabeza. De la indicación verbal, “Gire” a posición boca arriba. Si es necesario, proporcione estimulación visual para proporcionar enfoque. Si se necesita asistencia empiece volteando la cabeza del atleta en una dirección y empujando con su mano en el hombro y caderas hacia la dirección que el atleta está viendo. Con cada intento, reduzca la asistencia lo más posible.

Giro del Cuerpo

El atleta está acostado boca abajo en una colchoneta o superficie suave. Los brazos están a los lados o extendidos sobre la cabeza. De la indicación verbal de “Roda/Gira” a una posición boca arriba; luego haga que el atleta continúe rodando/girando en la misma dirección para regresar a la posición boca abajo. Si es necesario, use estimulación visual para proporcionar enfoque. Si se necesita asistencia empiece volteando la cabeza del atleta en una dirección y empujando con su mano en el hombro y caderas hacia la dirección que el atleta está viendo. Con cada intento, reduzca la asistencia lo más posible.

AGILIDAD

Tomar y Sostener:

Una vez que el atleta esté en una posición cómoda, coloque un objeto (saquito de frijoles o pelota funciona mejor) al lado o al frente de la mano del atleta y luego de la indicación verbal de “Toma el _____.” Si el atleta tiene problema para abrir su mano para tomar el objeto, ayude empujando en la parte de atrás de la mano del atleta para ayudar a abrir sus dedos. Anime al atleta a sostener el objeto por 10 segundos y luego soltarlo. Si el atleta tiene problema para soltarlo, ayude en la misma forma que antes empujando en la parte de atrás de la mano.

Tomar y Mover:

Una vez que el atleta esté en una posición cómoda, coloque un objeto (saquito de frijoles o pelota funciona mejor) al lado o al frente de la mano del atleta y luego de la indicación verbal de “Recoge _____ y dámelo a mí.” Asegúrese de proporcionar un blanco obvio en la forma de manos en forma de recipiente o un tazón para recibir el objeto. Si el atleta tiene problema para abrir su mano para tomar el objeto, ayude empujando en la parte de atrás de la mano del atleta para ayudar a abrir sus dedos. Anime al atleta a sostener el objeto por 10 segundos y luego soltarlo. Si el atleta tiene problema para soltarlo, ayude en la misma forma que antes empujando en la parte de atrás de la mano.

Tomar, Mover y soltar hacia un blanco:

Una vez que el atleta esté en una posición cómoda, coloque un objeto (saquito de frijoles o pelota funciona mejor) al lado o al frente de la mano del atleta y luego de la indicación verbal de “Recoge el _____ y muévelo cerca del blanco.” Demuestre el acto de recoger un objeto y rodarlo o tirarlo hacia un blanco a unos centímetros de distancia. Asegúrese de proporcionar un blanco obvio en la forma de un plato, colchoneta de color, o manos en forma de recipiente recibir el objeto. Si el atleta tiene problema para abrir su mano para tomar el objeto, ayude empujando en la parte de atrás de Si el atleta tiene problema para abrir su mano para tomar el objeto, ayude empujando en la parte de atrás de la mano del atleta para ayudar a abrir sus dedos. Anime al atleta a sostener el objeto por 10 segundos y luego soltarlo. Si el atleta tiene problema para soltarlo, ayude en la misma forma que antes empujando en la parte de atrás de la mano.

Lanzamiento de Bala

Una vez que el atleta esté en una posición cómoda, “listo”, de al atleta un objeto una pelota de softbol, un saquito de frijoles u otro objeto pequeño, redondo. De la indicación verbal de “Lance la bala”. Si el atleta tiene problema para empezar el movimiento, asístalo sosteniendo el hombro y antebrazo del atleta y asistiéndolo para moverse en el patrón del lanzamiento de bala.

Actividades para Adaptarse al Agua

Traslade al atleta al extremo de la piscina.

Use una esponja, agua en botella o su mano, y despacio moje los brazos y piernas del atleta.

Si el atleta acepta esto, moje su espalda y estómago.

Si el atleta acepta esto, cuidadosamente moje su cara.

Si el atleta acepta esto, prepárelo/a para entrar al agua los pies primero con indicaciones verbales, visuales o táctiles. Hágalo muy claro para el atleta, que él/ella está entrando a la piscina, los pies primero.

Use “Consejos para Traslado” por seguridad. Mueva al atleta al extremo poco profundo de la piscina.

Gentilmente baje al atleta para que sus pies entren en el agua primero.

Si el atleta acepta esto, gentil y gradualmente baje al atleta a la piscina.

Anime al atleta a relajarse y disfrutar el agua.

Las primeras veces, haga que el tiempo que el atleta pasa en el agua sea breve (5-10 minutos).

Si se usa un flotador, el entrenador debe estar familiarizado sobre la forma en que funciona el flotador y cómo usarlo y quitarlo con seguridad.

Gradualmente aumente el tiempo que el atleta pasa en el agua.

Repita las actividades de ajuste conforme sea necesario.

Hable con los atletas conforme pasa por cada etapa para interesarlos y explicar cada actividad.

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO DE DESTREZAS MOTORAS POR DEPORTE:

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Actividad del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Acuáticos	<i>Flotar</i>
La Flotación del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a la Carrera de Flotación de 15 Metros	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Piscina preferiblemente con una profundidad no mayor de un metro (3.25 pies) Flotador que rodea el cuerpo	Asistencia Total El entrenador sostiene o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento. Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Flotación del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

1. Asistir al atleta con la flotación
2. Colocar al atleta en una piscina con profundidad no mayor de un metro (3.25 pies), con o sin asistencia
3. Dirigir al atleta para flotar sobre el frente o espalda dependiendo de la capacidad del atleta
4. El atleta flota con o sin asistencia

Actividades Introdutorias para la Flotación MATP

Revisar “Actividades para Adaptarse al Agua” (en la página anterior) con el atleta, si es necesario

Ayudar al atleta a bajar su cuerpo en el agua

Sostener al atleta colocando una mano bajo su pecho y la otra mano en su espalda; bajo su cuerpo al mismo nivel que el atleta (el atleta puede estar tocando el fondo de la piscina con sus pies)

Asistir al atleta movimiento la mano que está en la espalda del atleta hacia abajo de sus piernas, levantando los pies del atleta del fondo de la piscina.

Mover las manos de vuelta abajo del torso del atleta para fomentar la flotación conforme el atleta asume la posición supina (boca arriba)

Permitir al atleta flotar momentáneamente por sí solo, si es posible

Posibles Modificaciones para la Flotación del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Usar la tabla de flotar conforme sea necesario.

Usar compañeros para enseñar la flotación y como asistentes.

Reducir la dependencia de los flotadores/apoyos.

Precauciones de Seguridad

Asegurar que el atleta se adapta al agua.

Usar técnicas apropiadas cuando transfiera al atleta dentro y fuera de la piscina. Cuando se usan montacargas para transferir a los atletas dentro y fuera del agua, usted u otros miembros de personal presentes deben saber cómo usarlos.

Mantener la proporción mínima de un entrenador por cada atleta en el agua.

Sujetar bien a los atletas en los flotadores apropiados.

Monitorear a los atletas por fatiga.

Permita que los atletas descansen durante las sesiones de entrenamiento.

Usar tapones de oído, si es necesario.

Mantener una proporción de un observador en la cubierta de la piscina por cada dos atletas en la piscina.

Envolver al atleta en una toalla cuando sale de la piscina.

Asegurar que el atleta no se enfría.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Actividad del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Acuáticos</i>	<i>Caminata en la Piscina</i>
Caminata en la Piscina del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Caminata de 15 Metros	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Piscina con profundidad no mayor de un metro (3.25 pies)	<p>Asistencia Total El entrenador sostiene o asiste al atleta con todo el movimiento</p> <p>Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento</p> <p>Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador</p>

<p>Descripción para el Evento de Caminata en la Piscina del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar al atleta en una piscina con una profundidad no mayor de un metro (3.25 pies), con o sin asistencia 2. Dirigir al atleta para caminar 3. El atleta camina en el agua, con o sin asistencia

<p>Actividades Introdutorias para el Evento de Caminata en la Piscina del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>Revisar las actividades de adaptación al agua con el atleta, si es necesario</p> <p>Colocar un objeto en el agua o haga que un entrenador o voluntario se pare frente al atleta como blanco</p> <p>Animar al atleta a pararse en el agua de frente a uno de los entrenadores</p>

Posibles Modificaciones para el Evento de Caminata en la Piscina

- Usar barras paralelas en la piscina conforme sea necesario.
- Usar tablas de flotación conforme sea necesario.
- Usar a compañeros para enseñar la caminata en la piscina y como asistentes.
- Disminuir/Aumentar la distancia de acuerdo a la habilidad del atleta.
- Reducir la dependencia de los flotadores/apoyos conforme el atleta progresa.

Precauciones de Seguridad

- Asegurar que el atleta se adapta al agua.
- Usar técnicas apropiadas cuando transfiere al atleta dentro y fuera de la piscina.
- Mantener la proporción mínima de un entrenador por cada atleta en el agua.
- Sujetar bien a los atletas en los flotadores apropiados.
- Monitorear a los atletas por fatiga.
- Permitir que los atletas descansen durante las sesiones de entrenamiento.
- Usar tapones de oído, si es necesario.
- Mantener una proporción de un observador en la cubierta de la piscina por cada dos atletas en la piscina.
- Envolver al atleta en una toalla cuando sale de la piscina.
- Asegurar que el atleta no se enfría.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Actividad del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Acuáticos</i>	<i>Principio de Nado Asistido</i>
Principio de Nado Asistido de MATP Conduce a Nado Asistido de 10 Metros	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Piscina con profundidad no mayor de un metro (3.25 pies) Flotador que rodea el cuerpo	Asistencia Total El entrenador sostiene o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Principio de Nado Asistido del Programa de Entrenamiento de actividades Motoras <ol style="list-style-type: none"> 1. Asistir al atleta con el flotador 2. Colocar al atleta en una piscina con una profundidad no mayor de un metro (3.25 pies), con o sin asistencia 3. Dirigir al atleta para nadar, corrigiendo su posición corporal conforme sea necesario 4. El atleta nada, con o sin asistencia
--

Actividades Introdutorias para el Evento de Principio de Nado Asistido del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras <p>Revisar las actividades de adaptación al agua con el atleta, si es necesario</p> <p>Colocar un objeto en el agua o haga que un entrenador o voluntario se pare frente al atleta como blanco</p> <p>Asistir al atleta hasta el extremo requerido (verbal, parcial o completo) para mover los brazos sin el uso de las piernas</p> <p>Regresar al atleta a la posición vertical y permítale descansar</p> <p>Ayudar al atleta a sostenerse de un lado de la piscina y mover sólo las piernas</p> <p>Regresar al atleta a la posición vertical y permitirle descansar</p>
--

Por favor Observar:

Mayor movimiento sin la asistencia del entrenador califica al atleta para el evento de nado asistido de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Principio de Nado Asistido del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- Usar tablas de flotación o flotadores de patada.
- Usar guantes tejidos de natación.
- Usar otros flotadores.
- Usar variedad de objetos de color brillante y ruidosos como refuerzo.

Precauciones de Seguridad

- Asegurar que el atleta se adapta al agua.
- Usar técnicas apropiadas cuando transfiere al atleta dentro y fuera de la piscina.
- Mantener la proporción mínima de un entrenador por cada atleta en el agua.
- Sujetar bien a los atletas en los flotadores apropiados.
- Monitorear a los atletas por fatiga.
- Permitir que los atletas descansen durante las sesiones de entrenamiento.
- Usar tapones de oído, si es necesario.
- Mantener una proporción de un observador en la cubierta de la piscina por cada dos atletas en la piscina.
- Mover las extremidades del atleta con cuidado.
- No mover ninguna de las articulaciones o segmentos del atleta más allá del rango normal de movimiento (deténgase cuando sienta resistencia)
- Envolver al atleta en una toalla cuando sale de la piscina.
- Asegurar que el atleta no se enfría.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Atletismo	<i>Caminar</i>
Caminar del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a la Caminata Asistida de 10 Metros	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Zapatos apropiados	Asistencia Total
Aparatos para caminar necesarios para el atleta	El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Cinta adhesiva o banderas y conos para marcar la salida y la meta	Asistencia Parcial
	El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
	Independiente
	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Caminar del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcar las líneas de salida/meta con menos de 10 metros de separación y de dos carriles de ancho 2. Colocar al atleta con el aparato para caminar y entrenadores en la línea de salida 3. Dirigir al atleta a caminar hacia la meta 4. El atleta camina con aparato hacia la meta con la asistencia del entrenador

Actividades Introdutorias para el Evento de Caminar del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
El atleta se para con asistencia por cinco segundos
El atleta se para con asistencia por 10 segundos
El atleta camina con asistencia dos metros
El atleta se para sin asistencia por cinco segundos
El atleta se para sin asistencia por 10 segundos

Posibles Modificaciones para el Evento de Caminar del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Siempre que sea posible, use una pista real o prepare una pista simulada con carriles, salida y meta. Si se usan banderas o conos para ayudar a los atletas a mantenerse en un carril, deben removerse gradualmente conforme el atleta se vuelve más diestro para permanecer en el carril.

Aumentar/disminuir la distancia conforme sea necesario.

Marcar línea de salida/meta con otros materiales/objetos.

Usar ayudas visuales (banderas, conos) conforme sea necesario.

Precauciones de Seguridad

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Usar carriles anchos sin obstáculos.

Usar superficies duras, planas.

Ayudar al atleta con el movimiento hacia delante conforme sea necesario.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Atletismo</i>	<i>Salto de Dos Pies</i>
El Salto de Dos Pies del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Salto Largo Sin Impulso	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Zapatos apropiados Cinta adhesiva para línea de despegue Colchonetas (para área de caída)	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

<p>Descripción para el Evento de Salto de Dos Pies del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcar una línea de despegue. 2. Colocar al atleta con o sin asistencia detrás de la línea de despegue. 3. Dirigir al atleta a saltar. 4. El atleta salta con o sin asistencia-<i>el atleta no necesita saltar hacia delante.</i>
--

<p>Actividades Introdutorias para el Evento de Salto de Dos Pies del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>El atleta se para con asistencia por cinco segundos</p> <p>El atleta se para y balancea los brazos con asistencia</p> <p>El atleta se para sin asistencia por cinco segundos</p> <p>El atleta se para y balancea los brazos sin asistencia</p>
--

Por favor Observar:

Un despegue y caída de dos pies con movimiento hacia adelante sin asistencia del entrenador califica al atleta para el evento de salto largo sin impulso de Olimpiadas Especiales.

Despegar en un pie y caer en uno o dos pies es un “paso” en vez de un salto.

Posibles Modificaciones para el Evento de Salto de Dos Pies del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Usar un trampolín o un bloque o plataforma de 10 centímetros (cuatro pulgadas) de alto para que el atleta “despegue” para ayudar con el salto inicial.

Precauciones de Seguridad

Colocar suficientes colchonetas alrededor del área de caída.

Asegurar cualquier plataforma/bloque al suelo.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Ayudar al atleta a mantener su equilibrio.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Atletismo</i>	<i>Impulso en Silla de Ruedas Manual</i>
El Impulso en Silla de Ruedas Manual del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a la Carrera en Silla de Ruedas de 10 Metros	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Silla de Ruedas Manual Cinta adhesiva, conos o banderas para marcar la línea de salida/meta Cuando sea posible, use pista y equipo real.	<p>Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento</p> <p>Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento</p> <p>Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador</p>

Descripción para el Evento de Impulso en Silla de Ruedas Manual del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

1. Marcar una línea de despegue.
2. Colocar al atleta con o sin asistencia detrás de la línea de despegue.
3. Usar instrucciones de inicio de acuerdo a las Reglas oficiales de Olimpiadas Especiales.
4. El atleta se impulsa hacia la línea de meta con o sin asistencia.

Actividades Introdutorias para el Evento de Impulso en Silla de Ruedas Manual del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- El atleta coloca las manos en las llantas con asistencia por cinco segundos.
- El atleta empuja las llantas con asistencia por 10 segundos.
- El atleta coloca las manos en las llantas sin asistencia por cinco segundos.
- El atleta empuja las llantas sin asistencia por 10 segundos.

Posibles Modificaciones para el Evento de Impulso en Silla de Ruedas Manual del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- Usar señales auditivas o visuales para ayudar a los atletas.
- Colocar un objeto, entrenador o voluntario al final del carril como blanco/objetivo.
- Aumentar/disminuir la distancia al final del carril/blanco, si es necesario.

Precauciones de Seguridad

- Usar superficies planas, duras.
- Usar carriles claros, anchos sin obstáculos.
- Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.
- Ayudar al atleta a mantener control de la silla de ruedas.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Atletismo</i>	<i>Evento en Silla de Ruedas Motorizada</i>
Evento en Silla de Ruedas Motorizada del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Silla de ruedas motorizada Cinta adhesiva para marcar carriles Conos y banderas para marcar ruta de obstáculos	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Silla de Ruedas Motorizada del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

1. Marcar la ruta de obstáculos de menos de 25 metros de largo con una casilla de retorno y dos conos. Colocar al atleta, con o sin asistencia, con la primera rueda/frontal detrás de la línea de salida. Dar la señal al atleta para salir usando instrucciones de salida. El atleta maneja la silla de ruedas con o sin asistencia por la ruta (puede usar dos carriles para completar la ruta).

Actividades Introdutorias para el Evento de Silla de Ruedas Motorizada del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- El atleta mueve la silla de ruedas con asistencia por 10 segundos.
- El atleta mueve la silla de ruedas a través de una casilla de retorno con asistencia.
- El atleta mueve la silla de ruedas a través de dos conos con asistencia.
- El atleta mueve la silla de ruedas sin asistencia por 10 segundos.
- El atleta mueve la silla de ruedas a través de una casilla de retorno sin asistencia.
- El atleta mueve la silla de ruedas a través de dos conos sin asistencia.

Por favor Observar:

La habilidad para completar una ruta de 25 metros con dos casillas de retorno y cuatro conos sin asistencia del entrenador califica al atleta para el evento de ruta de 25 metros con obstáculos en silla de ruedas de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Silla de Ruedas Motorizada del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Usar señales visuales para asistir al atleta conforme sea necesario.

Modificar la ruta de obstáculos de acuerdo a las necesidades del atleta.

Entrenar al atleta para la ruta de obstáculos por secciones.

Precauciones de Seguridad

Usar superficies planas, duras.

Usar carriles anchos.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Ayudar al atleta a mantener control de la silla de ruedas.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Badminton	<i>Golpe de Badminton</i>
El Golpe de Badminton del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Servicio al Blanco de Badminton	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Raqueta Volante / Plumilla (suspendido)	<p>Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento</p> <p>Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento</p> <p>Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador</p>

<p>Descripción para el Evento de Golpe de Badminton del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Colocar al atleta, sentado o de pie. Suspendir la plumilla al alcance del atleta entre la cintura y el hombro. Colocar la raqueta en la mano dominante del atleta con o sin asistencia. Dirigir al atleta para golpear el volante / plumilla. El atleta golpea el volante / plumilla con o sin asistencia.</p>
--

<p>Actividades Introdutorias para el Evento de Golpe de Badminton del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>El atleta toma la raqueta con asistencia. El atleta toma y sostiene la raqueta por cinco segundos con asistencia. El atleta balancea la raqueta por cinco segundos con asistencia. El atleta toma la raqueta sin asistencia. El atleta toma y sostiene la raqueta por cinco segundos sin asistencia. El atleta balancea la raqueta por cinco segundos sin asistencia.</p>
--

Posibles Modificaciones para el Evento de Golpe de Badminton del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Suspender un globo, pelota nerf o pelota de esponja para enseñar el golpe.

Usar aparatos adaptadores para ayudar al atleta a sostener la raqueta.

Ajustar la altura del volante/plumilla suspendido a las necesidades del atleta.

Variar el tamaño y color del volante/plumilla conforme sea necesario.

Modificar el tamaño y largo de la raqueta conforme sea necesario (por ejemplo, extender el largo del mango si el volante/plumilla viene muy cerca al cuerpo del atleta).

Modificar la distancia al volante/plumilla.

Colocar una campana pequeña al interior del volante/plumilla suspendido para que el atleta escuche la campana sonar cuando golpea el volante/plumilla.

Precauciones de Seguridad

Asegurar que el atleta mantenga una posición equilibrada.

Evitar ser golpeado cuando el atleta intenta golpear el volante/plumilla.

Asegurar que el volante/plumilla que regresa no golpee al atleta.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Baloncesto	<i>Impulso de Baloncesto</i>
El Impulso de Baloncesto del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Pase de Precisión de Baloncesto	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de baloncesto	Asistencia Total
Blanco claramente marcado	El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Cinta adhesiva	Asistencia Parcial
	El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
	Independiente
	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

<p>Descripción para el Evento de Impulso de Baloncesto del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Marcar un blanco en la pared no menor de un metro cuadrado (39 pulgadas) y a una altura en la pared igual al torso del atleta. Colocar al atleta a menos de 2.4 metros (siete pies, nueve pulgadas) del blanco con o sin asistencia Dar la pelota al atleta (colóquela en sus manos u ofréczcala al atleta). Dirigir al atleta a empujar la pelota hacia el blanco. El atleta empuja la pelota desde el pecho hacia el blanco con o sin asistencia.</p>
--

<p>Actividades Introdutorias para el Evento de Impulso de Baloncesto del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>El atleta coloca las manos en la pelota y la sostiene por cinco segundos con asistencia.</p> <p>El atleta coloca las manos en la pelota, luego suelta la pelota con asistencia.</p> <p>El atleta coloca las manos en la pelota y la empuja desde el pecho/cuerpo y a través de una superficie con asistencia.</p> <p>El atleta coloca las manos en la pelota y la sostiene por cinco segundos sin asistencia.</p> <p>El atleta coloca las manos en la pelota y suelta la pelota sin asistencia</p> <p>El atleta usa uno a ambas manos en la pelota y la empuja desde el pecho/cuerpo y a través de una superficie sin asistencia.</p>

Por favor Observar:

La habilidad de pasar/proyectar la pelota más de 2.4 metros (siete pies, nueve pulgadas) hacia un blanco sin asistencia califica al atleta para el pase de precisión de baloncesto de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Impulso de Baloncesto del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Variar el tamaño, peso, color y textura de la pelota.

Aumentar/disminuir la distancia entre el atleta y el blanco.

Usar una pelota o globo suspendido a nivel del pecho del atleta para enseñar el impulso.

Marcar el blanco en el suelo y gradualmente moverlo hacia un blanco en la pared conforme el atleta progresa.

Precauciones de Seguridad

Asegurar que el atleta mantiene una posición equilibrada.

Asegurar que el atleta está en posición segura en su silla de ruedas antes de impulsar la pelota.

Proteger al atleta de una pelota que rebota/regresa.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Boliche	<i>Boliche al Blanco</i>
Boliche al Blanco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Ronda de Boliche	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota plástica de boliche (30 centímetros de diámetro)	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Pines plásticos de boliche	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
Rampa de boliche conforme sea necesario	Independiente
Cinta adhesiva	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Boliche al Blanco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<p>1. Colocar los pines a menos de cinco metros (16 pies, tres pulgadas) de la línea de falta/boliche. Colocar al atleta de pie o sentado detrás de la línea de boliche con o sin asistencia. Colocar la pelota en la mano del atleta o en la rampa de boliche conforme sea necesario. El atleta hace rodar la pelota hacia los pines con o sin asistencia.</p>

Actividades Introdutorias para el Evento de Boliche al Blanco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<p>El atleta sostiene la pelota por cinco segundos con asistencia.</p> <p>El atleta sostiene, luego suelta la pelota con asistencia.</p> <p>El atleta sostiene la pelota por cinco segundos sin asistencia.</p> <p>El atleta sostiene luego suelta la pelota sin asistencia.</p>

Por favor Observar:

La habilidad de jugar la pelota (con o sin la rampa de boliche) sin la asistencia del entrenador califica al atleta para la ronda de boliche de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Boliche al Blanco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Reducir la distancia a los pines.

Variar el tamaño, peso y color de los objetos usados como pines.

Marcar los carriles para guía cuando se hace rodar la pelota.

Usar una pelota plástica de boliche con asimiento modificado conforme sea necesario.

Precauciones de Seguridad

Asegurar que el atleta mantenga una posición equilibrada.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Hockey Sobre Piso	<i>Tiro del Disco</i>
El Tiro del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Tiro al Blanco de Hockey Sobre Piso	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Palo de hockey sobre piso	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Discos de hockey sobre piso	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
Cinta adhesiva para línea de tiro	Independiente
Arco y red de hockey sobre piso	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Tiro del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

1. Marcar la línea de tiro.
Colocar el arco con red a menos de tres metros (nueve pies, nueve pulgadas) de la línea de tiro.
Colocar al atleta de pie o sentado detrás de la línea de tiro con o sin asistencia.
Colocar el palo de hockey sobre piso en la mano dominante del atleta con o sin asistencia.
Colocar el disco en el piso al lado del palo del atleta.
Dirigir al atleta para tirar el disco hacia el arco.
El atleta tira el disco hacia la red con o sin asistencia.

Actividades Introdutorias para el Evento de Tiro del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- El atleta sostiene el palo con asistencia por 10 segundos.
- El atleta usa el palo para empujar el disco hacia adelante con asistencia.
- El atleta sostiene el palo sin asistencia por 10 segundos.
- El atleta usa el palo para empujar el disco hacia adelante sin asistencia.

Por favor Observar:

La habilidad para tirar el disco una distancia de tres metros sin asistencia del entrenador califica al atleta para el evento de destrezas individuales de tiro al blanco de hockey sobre piso de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Tiro del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Para motivación, sonar una bocina o encender luces cuando un disco entra al arco.

Usar conos en vez de arco.

Usar un palo de escoba y pelota de gimnasia en vez de un palo de hockey y disco; luego pase al equipo regular.

Variar el tamaño, peso y color del disco.

Aumentar/disminuir la distancia entre el atleta y el arco.

Modificar el largo del palo conforme sea necesario.

Proporcionar aparatos de asistencia para ayudar al atleta a sostener el palo de hockey sobre piso.

Precauciones de Seguridad

Proporcionar espacio adecuado para que el atleta realice la actividad.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Asegurar que el atleta mantiene una posición equilibrada.

Evitar ser golpeado cuando el atleta está usando el palo de hockey sobre piso.

Proporcionar un casco para todos los atletas, como se hace con hockey sobre piso reglamentario.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Hockey Sobre Piso</i>	<i>Impulso del Disco</i>
El Impulso del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Evento de Conducción del Disco de 10 Metros	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Palo de hockey sobre piso	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Discos de hockey sobre piso	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
Conos	Independiente
Cinta adhesiva para marcar líneas de inicio / final y carriles	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

<p>Descripción para el Evento de Impulso del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Marcar la línea de inicio y final con menos de 10 metros (32 pies, seis pulgadas) de separación. Usar cinta adhesiva o conos para marcar los carriles entre las líneas de inicio/final. Los carriles deben ser de un metro (tres pies, tres pulgadas) de ancho. Colocar al atleta de pie o sentado detrás de la línea de inicio con el palo de hockey sobre piso en la mano dominante, con o sin asistencia. Colocar el disco en el piso al lado del palo del atleta. Dirigir al atleta para conducir/empujar el disco hacia delante con el palo de hockey sobre piso, hacia la línea final, pero permaneciendo en su carril. El atleta tira el disco hacia la línea final con o sin asistencia.</p>

<p>Actividades Introdutorias para el Evento de Impulso del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>El atleta sostiene el palo con asistencia por cinco segundos.</p> <p>El atleta usa el palo para empujar el disco una vez con asistencia.</p> <p>El atleta sostiene el palo sin asistencia por cinco segundos.</p> <p>El atleta usa el palo para empujar el disco una vez sin asistencia.</p>
--

Por favor Observar:

La habilidad para conducir el disco una distancia de 10 metros sin asistencia del entrenador califica al atleta para el evento de impulso del disco de 10 metros de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Impulso del Disco del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Variar el tamaño, peso y color del disco.

Modificar el largo del palo conforme sea necesario.

Proporcionar aparatos de asistencia para ayudar al atleta a sostener el palo de hockey sobre piso conforme sea necesario

Precauciones de Seguridad

Proporcionar espacio adecuado para que el atleta realice la actividad.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Ayudar al atleta a sostener el palo de hockey bajo control.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Fútbol	<i>Impulso de Fútbol</i>
El Impulso de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Driblar / Conducir en Fútbol	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de fútbol Cinta adhesiva para marcar líneas de inicio / final y carriles	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Impulso de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras 1. Marcar las líneas de inicio y final con menos de 15 metros (49 pies) de separación. Colocar al atleta de pie o sentado detrás de la línea de inicio con o sin asistencia. Colocar la pelota en el suelo frente al atleta Dirigir al atleta para conducir/empujar la pelota hacia la línea final. El atleta usa los pies para mover la pelota hacia la línea final con o sin asistencia.

Actividades Introdutorias para el Evento de Impulso de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Colocar al atleta frente a la pelota en su posición más funcional para movimiento de la pierna, el atleta luego hace contacto con la pelota con su pie con asistencia. Colocar la pelota frente al atleta; el atleta luego hace contacto con la pelota con su pie, sin asistencia.
--

Por favor Observar:

La habilidad de conducir/driblar la pelota por una distancia de 15 metros (dentro de un carril de cinco metros) sin asistencia del entrenador califica al atleta para conducción/driblar de fútbol de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Impulso de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- Usar una pelota de fútbol atada al tobillo del atleta.
- Aumentar/disminuir la distancia hacia la meta conforme sea necesario.
- Cambiar las pelotas conforme el atleta progresa.
- Ajustar el ancho del carril conforme sea necesario.
- Usar una ayuda para caminar si es necesario.
- Tener una bocina, una campana o luces que se apagan cuando la pelota cruza la línea final.

Precauciones de Seguridad

- Asegurar que el atleta puede caminar sin tropezarse si usa una pelota atada.
- Usar superficie plana, dura.
- Usar carril sin obstáculos.
- Asistir al atleta conforme sea necesario.
- Ayudar al atleta a mantener control de la pelota.
- Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Fútbol</i>	<i>Patada de Fútbol</i>
La Patada de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Patear de Fútbol	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de fútbol	Asistencia Total
Arco con red	El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Cinta adhesiva para marcar la línea de inicio	Asistencia Parcial
	El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
	Independiente
	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Patada de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<p>1. Marcar una línea de inicio. Colocar el arco/red a menos de ocho metros (26 pies) de la línea de inicio. Colocar al atleta de pie o sentado detrás de la línea de inicio con o sin asistencia. Colocar la pelota en el suelo frente al atleta. Dirigir al atleta para patear la pelota hacia el arco. El atleta patea la pelota hacia el arco con o sin asistencia.</p>

Actividades Introdutorias para el Evento de Patada de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<p>Colocar al atleta frente a la pelota en su posición más funcional para movimiento de la pierna, el atleta hace contacto con la pelota con su pie, con asistencia.</p> <p>Colocar la pelota frente al atleta; el atleta hace contacto con la pelota con su pie, sin asistencia.</p>

Posibles Modificaciones para el Evento de Patada de Fútbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Aumentar/disminuir la distancia entre el atleta y el arco conforme sea necesario.

Colocar a un entrenador/voluntario u objeto en el arco para motivación

Variar el tamaño, peso y color de la pelota conforme sea necesario.

Usar una ayuda para caminar si es necesario.

Tener una bocina, una campana o luces que se apagan cuando la pelota entra al arco.

Precauciones de Seguridad

No permitir que el atleta golpee la pelota con la cabeza cuando tira.

Asegurar que el atleta mantiene una posición equilibrada.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Golf	<i>Putting [Golpear]</i>
Putting [Golpear] del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Short Putt [Golpe Corto]	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota plástica de golf	Asistencia Total
Palo de golf (tradicional, hule o plástico)	El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Superficie plana	Asistencia Parcial
Copa plástica	El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
	Independiente
	El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Putting [Golpear]

- Colocar al atleta de pie o sentado de frente a la pelota con o sin asistencia.
Colocar el blanco/copa de práctica a menos de dos metros (seis pies, seis pulgadas) del atleta.
Colocar las manos del atleta en el palo, alineado para que la mano de preferencia esté debajo de la mano no dominante con o sin asistencia.
Dirigir al atleta para balancear el palo y golpear la pelota hacia adentro de la copa de práctica.
El atleta balancea el palo haciendo contacto con la pelota con o sin asistencia.

Actividades Introdutorias para el Evento de Putting [Golpear] del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- El atleta toma el palo en ambas manos con asistencia.
- El atleta toma y sostiene el palo por 10 segundos con asistencia.
- El atleta balancea el palo con asistencia.
- El atleta toma el palo en ambas manos sin asistencia.
- El atleta toma y sostiene el palo por 10 segundos sin asistencia.
- El atleta toma y balancea el palo sin asistencia.

Por favor Observar:

La habilidad para golpear la pelota de golf dos metros hacia el blanco califica al atleta para el evento de short putt [golpe corto] de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Putting [Golpear] del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Realizar el golpe a un lado de la silla de ruedas conforme sea necesario.

Realizar el golpe usando una mano si es necesario.

Variar el tamaño, peso y color de la pelota.

Aumentar el tamaño de la copa plástica.

Aumentar/disminuir el largo del palo conforme sea necesario.

Tener una bocina, una campana o luces que se apagan cuando la pelota entra a la copa plástica.

Precauciones de Seguridad

Usar precaución cuando selecciona el palo del atleta para asegurar que el atleta no se golpee o golpee a otros.

Proporcionar espacio adecuado para que el atleta realice el golpe.

Evitar ser golpeado cuando un atleta está sosteniendo el palo, quitándose o asistiéndolo a tomar el palo cuando ejecuta la acción.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Patinaje Sobre Ruedas	<i>Detenerse y Marchar</i>
Detenerse y Marchar del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Detenerse/Pasos de Marcha en Patines	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Superficie nivelada Pasamanos para sostenerse para pasar a la superficie de patinaje	<p>Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento</p> <p>Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento</p> <p>Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador</p>

<p>Descripción para el Patinaje Sobre Ruedas del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Colocar al atleta en el suelo con las piernas extendidas al frente. Practicar levantarse y sentarse (como si tuviera patines) rodando sobre las rodillas, poniendo ambas manos en una rodilla con la cabeza levantada y poner los pies a los lados. Mientras está de pie, los brazos deben estar extendidos hacia afuera para equilibrio con las rodillas flexionadas y los ojos viendo hacia delante. Practicar pequeños pasos de marcha en el mismo lugar. Practicar sostener un pie, a la altura de la espinilla, por tres segundos; luego practicar con el otro pie. Practicar pasos de marcha por dos o tres metros (seis a 10 pies).</p>

<p>Destrezas Introductorias</p> <p>El atleta puede pararse en una posición vertical.</p> <p>El atleta puede caminar de dos a tres metros (seis a 10 pies).</p>

Precauciones de Seguridad

- Haga que dos entrenadores ayuden a estabilizar a los atletas durante las primeras actividades para sostenerse de pie.
- Mantenerse al alcance (guía) de los atletas en todo momento.
- Empezar a entrenar en una superficie no resbalosa como colchonetas de hule.
- Los atletas pueden necesitar asistencia para rodar.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Softbol	<i>Evento de Fildear [Recibir la Pelota] de Softbol</i>
El Evento de Fildear de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Fildear [Recibir la Pelota] de Softbol	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de tamaño y peso apropiado (esponja, pelota de softbol, pelota suave, plástica) Guante de Jardinero / Recibidor [Fielder] de softbol	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción del Evento de Fildear de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras 1. Colocar a un entrenador/voluntario para rodar la pelota a menos de seis metros (19 pies, seis pulgadas) del atleta. Colocar al atleta, con o sin asistencia, en posición de pie o sentado, de frente al entrenador que tiene la pelota. El entrenador roda la pelota hacia el atleta. Dirigir al atleta para capturar/fildear la pelota rodada. El atleta captura la pelota usando las manos o la mano y el guante con o sin asistencia.

Actividades Introdutorias para el Evento de Fildear de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras El atleta se para o sienta de frente al entrenador, usando el guante de softbol, con asistencia por 10 segundos. El atleta usa el guante de softbol para detener una pelota de softbol rodada desde dos metros (seis pies, seis pulgadas), con asistencia. El atleta se para o sienta de frente al entrenador, usando el guante de softbol, sin asistencia por 10 segundos. El atleta usa el guante de softbol para detener una pelota de softbol rodada desde dos metros (seis pies, seis pulgadas), sin asistencia.
--

Posibles Modificaciones para el Evento de Fildear de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Aumentar/disminuir la distancia entre el atleta y la persona que le lanza la pelota rodada.

Variar el tamaño, textura, color y peso de la pelota.

Modificar el tamaño, peso o forma del guante.

Forrar el guante con Velcro y usar una pelota de tenis u otra pelota apropiada que se pegará al Velcro.

Empezar haciendo que el entrenador/voluntario coloque la pelota en el guante del atleta.

Gradualmente aumentar la distancia entre el entrenador/voluntario y el atleta.

Dirigir al atleta para que “Que Mantenga la Vista en la Pelota”.

Precauciones de Seguridad

Proporcionar amplio espacio para la actividad.

Rodar la pelota a una velocidad segura hacia el atleta.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Softbol</i>	<i>Lanzamiento de Softbol</i>
El Lanzamiento de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Lanzamiento de Softbol	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de peso y tamaño apropiado (esponja, softbol, suave, plástico) Marcador para distancia (cinta adhesiva para suelo, conos, aros)	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para el Evento de Lanzamiento de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras 1. Colocar al atleta en posición de pie o sentado detrás de una línea de lanzamiento con o sin asistencia. Proporcionar la pelota de softbol al atleta (colocada en la mano dominante del atleta o tomada por el atleta). Dirigir al atleta para lanzar la pelota. El atleta lanza la pelota de softbol con o sin asistencia.
--

Actividades Introdutorias para el Evento de Lanzamiento de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras El atleta sostiene la pelota de softbol por cinco segundos con asistencia. El atleta sostiene y suelta la pelota de softbol con asistencia. El atleta sostiene y luego empuja la pelota de softbol a lo largo de la mesa con asistencia. El atleta sostiene la pelota de softbol por cinco segundos sin asistencia. El atleta sostiene y suelta la pelota de softbol sin asistencia. El atleta sostiene luego empuja la pelota de softbol lo largo de la mesa o superficie sin asistencia.

Por favor Observar:

La habilidad de lanzar una pelota de softbol en una dirección deseada sin asistencia del entrenador califica al atleta para lanzamiento de softbol de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones par el Evento de Lanzamiento de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Variar el tamaño, peso, color y textura de la pelota.

Usar una caja, canasta o entrenador como un incentivo para aumentar la distancia.

Tener una bocina, campana o luces que se apagan cuando el atleta lanza exitosamente la pelota.

Precauciones de Seguridad

Proporcionar amplio espacio para la actividad.

Asegurar que el atleta recobra el equilibrio después de lanzar la pelota (no se cae).

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Softbol</i>	<i>Golpe de Softbol</i>
El Golpe de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce a Batear en Softbol	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de peso y tamaño apropiado	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Bate de peso y tamaño apropiado	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
Tee/paral/ cono de bateo	Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

<p>Descripción para el Evento de Golpe de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Colocar al atleta en posición de pie o sentado de frente a la pelota en el tee/paral de bateo, con o sin asistencia Colocar al atleta en el lugar de bateo, sosteniendo el bate en el lado dominante, con o sin asistencia. Dirigir al atleta para golpear la pelota. El atleta golpea la pelota desde el tee/paral con o sin asistencia.</p>

<p>Actividades Introdutorias para el Evento de Golpe de Softbol</p> <p>El atleta toma y sostiene el bate con ambas manos por 10 segundos con asistencia.</p> <p>El atleta sostiene el bate en posición de bateo por cinco segundos con asistencia.</p> <p>El atleta hace movimientos de balanceo con el bate con asistencia.</p> <p>El atleta toma y sostiene el bate con ambas manos por 10 segundos sin asistencia.</p> <p>El atleta sostiene el bate en posición de bateo por cinco segundos sin asistencia.</p> <p>El atleta balancea el bate sin asistencia.</p>
--

Por favor Observar:

La habilidad de golpear una pelota de softbol desde el tee sin asistencia del entrenador califica al atleta para batear en softbol de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Golpe de Softbol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

- Permitir al atleta golpear la pelota usando un brazo.
- Variar tamaño, peso y color de la pelota.
- Variar tamaño, peso y largo del bate.
- Suspender la pelota al alcance del atleta conforme sea necesario.
- Usar una pelota con una campana adentro para que la campana suene cuando se golpea la pelota.

Precauciones de Seguridad

- Proporcionar amplio espacio para la actividad.
- Asegurar que el regreso de una pelota suspendida no golpee al atleta teniendo una segunda cuerda que permita al entrenador controlar el vuelo de la pelota.
- Asegurar que el atleta recobra el equilibrio después de golpear la pelota (no se cae).
- Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.
- Evitar ser golpeado mientras el atleta está usando el bate, apartándose o usando asistencia de mano sobre mano.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Tenis de Mesa	<i>Golpe de Tenis de Mesa</i>
El Golpe de Tenis de Mesa del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Lanzamiento de Devolución	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Raqueta (paleta) de tamaño y peso apropiado	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Pelota	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
Mesa / superficie grande	Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

<p>Descripción del Golpe de Tenis de Mesa del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Colocar al atleta en posición de pie o sentado de frente a la mesa, con o sin asistencia. Colocar raqueta en la mano dominante del atleta. Rodar la pelota al atleta. Dirigir al atleta para golpear la pelota con la raqueta (paleta). El atleta golpea la pelota con o sin asistencia.</p>
--

<p>Actividades Introdutorias para el Golpe de Tenis de Misa del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>El atleta toma la raqueta con asistencia.</p> <p>El atleta toma y sostiene la raqueta por cinco segundos con asistencia.</p> <p>El atleta balancea la raqueta por cinco segundos con asistencia.</p> <p>El atleta usa la raqueta para golpear una pelota inmóvil con asistencia.</p> <p>El atleta toma la raqueta sin asistencia.</p> <p>El atleta toma y sostiene la raqueta por cinco segundos sin asistencia.</p> <p>El atleta balancea la raqueta por cinco segundos sin asistencia.</p> <p>El atleta usa la raqueta para golpear una pelota inmóvil sin asistencia.</p>

Por favor Observar:

La habilidad para regresar una pelota lanzada al lanzador sin asistencia del entrenador puede calificar al atleta para el lanzamiento de devolución de Olimpiadas Especiales.

Posibles Modificaciones para el Evento de Golpe de Tenis de Mesa del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Usar golpe de volea directo o volea de revés.

Usar mano para regresar la pelota.

Seleccionar una raqueta de tamaño y peso apropiado.

Variar tamaño, peso y color de la pelota.

Variar tamaño de la superficie de la mesa.

Suspender la pelota para enseñar el golpe.

Variar la velocidad de la pelota rodada.

Colocar una campana adentro de la pelota para obtener la atención del atleta.

Tener una bocina, campana o luces que se apagan cuando el atleta golpea exitosamente la pelota con la raqueta.

Precauciones de Seguridad

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Asegurar que el atleta mantiene una posición de equilibrio.

Proporcionar espacio adecuado para la actividad.

Evitar ser golpeado mientras el atleta sostiene la raqueta.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Tenis	<i>Golpe de Tenis</i>
El Golpe de Tenis del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Servicio/Golpe de Precisión de Tenis	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Raqueta (tamaño juvenil; 17 a 23 pulgadas de largo)	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Pelota de tenis de esponja	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
	Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción del Evento de Golpe de Tenis del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<p>1. Colocar al atleta en posición de pie o sentado. Colocar la pelota de tenis de esponja en un paral o tee de bateo al alcance del atleta. Colocar la raqueta en la mano del atleta con o sin asistencia. Dirigir al atleta para golpear la pelota de tenis de esponja. El atleta golpea la pelota de tenis de esponja con o sin asistencia.</p>

Actividades Introdutorias del Evento de Golpe de Tenis del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras
<p>El atleta toma la raqueta con asistencia. El atleta toma y sostiene la raqueta por cinco segundos con asistencia. El atleta balancea la raqueta por cinco segundos con asistencia. El atleta toma la raqueta sin asistencia. El atleta toma y sostiene la raqueta por cinco segundos sin asistencia. El atleta balancea la raqueta por cinco segundos sin asistencia.</p>

Posibles Modificaciones para el Evento de Golpe de Tenis del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Usar aparatos de adaptación para ayudar al atleta a sostener la raqueta.

Usar un globo para enseñar el golpe.

Suspender la pelota de tenis de esponja para enseñar el golpe.

Ajustar la altura de la pelota de tenis de esponja o globo suspendido a la necesidad del atleta.

Variar el tamaño y color de la pelota de tenis de esponja conforme sea necesario.

Modificar el tamaño y largo de la raqueta conforme sea necesario.

Precauciones de Seguridad

Asegurar que el atleta mantiene una posición de equilibrio.

Evitar ser golpeado cuando el atleta intenta golpear la pelota de tenis de esponja.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
Voleibol	<i>Tiro de Voleibol</i>
El Tiro de Voleibol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras es una Destreza Introdutoria para el Pase Sobre la Cabeza (Volea)	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de Voleibol (entrenamiento)	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Red	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
	Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

<p>Descripción del Evento de Tiro de Voleibol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>1. Colocar al atleta en posición de pie o sentado a menos de dos metros (seis pies, seis pulgadas) de la red a 1.5 (cinco pies) de alto, con o sin asistencia. Proporcionar al atleta una pelota de voleibol (colocada en su mano o tomada por el atleta) Dirigir al atleta para lanzar la pelota de voleibol sobre la red. El atleta tira la pelota de voleibol sobre la red con o sin asistencia.</p>

<p>Actividades Introdutorias del Evento de Tiro de Voleibol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</p> <p>El atleta toma y sostiene la pelota de voleibol por cinco segundos con asistencia. El atleta toma y suelta la pelota de voleibol con asistencia. El atleta toma y tira la pelota de voleibol hacia la red con asistencia. El atleta toma y sostiene la pelota de voleibol por cinco segundos sin asistencia. El atleta toma y suelta la pelota de voleibol sin asistencia. El atleta toma y tira la pelota de voleibol hacia la red sin asistencia.</p>

Posibles Modificaciones para el Tiro de Voleibol del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Variar el tamaño, peso, color y textura de la pelota.

Bajar la altura de la red si es necesario.

Aumentar/disminuir la distancia entre el atleta y la red.

Tener una bocina, campana o luces que se apagan para recompensar a los atletas cuando la pelota pasa exitosamente sobre la red.

Precauciones de Seguridad

Asegurar que el atleta mantiene una posición de equilibrio monitoreando su postura.

Mantenerse al alcance del atleta en todo momento.

Proporcionar espacio adecuado para que el atleta complete el evento.

<i>Deporte Oficial de Olimpiadas Especiales</i>	<i>Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras</i>
<i>Voleibol</i>	<i>Servicio Sobre la Cabeza/Movimiento Ascendente de Mano</i>
El Servicio Sobre la Cabeza/Movimiento Ascendente de Mano del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras Conduce al Servicio de Voleibol	

Equipo	Niveles de Asistencia
1. Pelota de voleibol modificada	Asistencia Total El entrenador apoya o asiste al atleta con todo el movimiento
Pelota de voleibol suspendida al alcance del atleta, si es necesario	Asistencia Parcial El entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta en todo el movimiento
Red	Independiente El atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador

Descripción para Servicio de Voleibol

- Colocar al atleta en posición de pie o sentado a menos de nueve metros (29 pies) de la red de voleibol a 1.5 metros (5 pies) de altura, con o sin asistencia.
Proporcionar al atleta una pelota de voleibol (sostenida por el entrenador o el atleta).
Dirigir al atleta para golpear la pelota de voleibol con golpe sobre la cabeza/movimiento ascendente de mano.
El atleta sirve la pelota con o sin asistencia.

Actividades Introdutorias para el Servicio Sobre la Cabeza/Movimiento Ascendente de Mano del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Servicio con Movimiento Ascendente de Mano

- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante con asistencia por 10 segundos.
- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante en un patrón de servicio con movimiento ascendente de mano con asistencia.
- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante en un patrón de servicio con movimiento ascendente de mano sin asistencia por 10 segundos.
- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante en un patrón de servicio con movimiento ascendente de mano sin asistencia.

Servicio con Movimiento Descendente de Mano

- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante con asistencia por 10 segundos.
- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante en un patrón de servicio con movimiento descendente de mano con asistencia.
- El atleta usa servicio con movimiento descendente de mano para golpear una pelota sostenida por el entrenador con asistencia.
- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante en un patrón de servicio con movimiento descendente de mano, sin asistencia, por 10 segundos.
- El atleta mueve el brazo hacia atrás y hacia delante en un patrón de servicio con movimiento descendente de mano sin asistencia.
- El atleta usa servicio con movimiento descendente de mano para golpear una pelota sostenida por el entrenador sin asistencia.

Posibles Modificaciones para el Evento de Servicio Sobre la Cabeza/Movimiento Ascendente de Mano del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras

Variar el tamaño, peso, color y textura de la pelota.

Aumentar/disminuir la distancia entre el atleta y la red.

Aumentar/disminuir la altura de la red.

Tener una bocina, campana o luces que se apagan para recompensar a los atletas cuando la pelota pasa exitosamente sobre la red.

Precauciones de Seguridad

Suspender la pelota al alcance del atleta a nivel de la cintura para servicio con movimiento ascendente de mano y justo arriba del nivel de la cabeza para el servicio con movimiento descendente de mano.

Asegurar que el atleta mantiene una posición de equilibrio antes/después de golpear la pelota.

Asegurar que la pelota que regresa no golpea al atleta cuando se usa una pelota suspendida teniendo un palo o gancho para capturar la atadura y detener la pelota.

SECCIÓN VI APÉNDICE

Apéndice A – Glosario

Atletas con Discapacidades Severas: son aquellos que no tienen las destrezas de condición previa para competir exitosamente en Eventos de Olimpiadas Especiales para Atletas con Bajo Nivel de Habilidad.

Habilidad Funcional: se refiere a la cantidad de flexibilidad y/o fuerza que el atleta tiene para realizar movimientos deseados así como su habilidad para entender lo que se le pide que haga.

Independiente: el atleta completa el movimiento o tarea sin asistencia del entrenador.

Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras (MATP): un programa basado en los deportes diseñado para atletas con discapacidad intelectual severa o profunda que no pueden participar en competiciones deportivas oficiales de Olimpiadas Especiales por sus destrezas y/o habilidades funcionales. Esto no se refiere a terapia física regular que una persona recibe para propósitos de estimulación o rehabilitación.

Equipo Multidisciplinario un equipo de diagnóstico seleccionado en base al problema observado en la persona. El equipo puede incluir doctores, psicólogos, trabajadores sociales, profesores, terapeutas físicos, terapeutas del habla, enfermeras y otro personal.

Asistencia Parcial: el entrenador puede tocar, guiar o dirigir al atleta, pero no sostener o asistir al atleta con el movimiento completo.

Entrenadores Compañeros: una persona de edad similar al atleta que, bajo supervisión de un entrenador del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras, ayuda con el programa de entrenamiento de ocho semanas del atleta.

Indicaciones Táctiles: tocar o mover físicamente una parte del cuerpo antes, durante o después de que la persona se mueve. Estas indicaciones están diseñadas para influenciar que una conducta ocurra.

Asistencia Total: el entrenador sostiene o asiste al atleta con el movimiento completo.

Indicaciones Verbales: instrucción verbal antes, durante o después de que la persona se mueve, diseñadas para influenciar que una conducta ocurra.

Indicaciones Visuales: señales visuales o condiciones que ocurren antes, durante o después de que la persona se mueve. Diseñadas para influenciar que una conducta ocurra.

APÉNDICE B - Referencias

Artículos en Libros – Diarios / Revistas

Auxter D., Pyfer J., and C. Huettig. 2005. *Principles and methods of adapted physical education and recreation*. St. Louis: Mosby.

Block, M.E., Conatser, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. 2001. Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra* 17(4): 34-39.

Block, M.E. 1992. What is appropriate physical education for students with the most profound disabilities? *Adapted Physical Activity Quarterly* 9: 197-213.

Block, M.E., & Block, V.E. 1999. Functional v. developmental motor assessment for children with severe disabilities. In P. Jansma (Ed.), *The psychomotor domain and the seriously handicapped* (4th. ed.) (pp. 89-100). Lanham, MD: University Press of America.

Bowe, F. 1995. *Birth to five: Early childhood special education*. New York: Delmar.

Bredenkamp S. 1992. *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through 8*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Cowden, J., and C. Torrey. 1995. A ROADMAP for assessing infants, toddlers, and preschoolers: the role of the adapted motor developmentalist. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12: 1-11.

Dummer., Et al. 1987. Attributes of athletes with cerebral palsy. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4: 278-292.

Fraser, B, Hensinger., R., and J. Phelps. 1987. *Physical Management of multiple handicaps*: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Gallahue, D.L. & Ozum, J. 1998. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.

Haley S. 1986. Postural reactions in infants with Down Syndrome: relationship to motor milestone development and age. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 66: 17-22

Myall J., and G. Desharnair. 1995. *Positioning in a wheelchair, a guide for professional caregivers of the disabled adult*. Thorofare, NJ. Slack.

Meisels S., and S. Provence. 1989. *Screening and assessment: guidelines for identifying young disabled and developmentally vulnerable children and their families*. Washington DC: National Center for Clinical Infant Programs.

Payne, V., and L. acs. 1995. *Human motor development: A lifespan approach*. Mountain View, CA: Mayfield.

Sherrill, C. 2005. *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan*. Madison, WI: McGraw-Hill.

Piper M., and J. Darrah. 1994. *Motor assessment of the developing infant*. Philadelphia: WB Saunders.

Ruoti, R., Morris, D., and A. Cole. 1996. *Aquatics rehabilitation*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Schlein., S, and M. Ray. 1988. *Community recreation and persons with disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Tecklin, J. 1998. *Pediatric physical therapy*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Trombly, C., and M. Radomski. 2001. *Occupational Therapy for physical dysfunction*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Winnick, J. (Ed) 2000. *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woollacott, M. 2000. *Motor control - theory and practical applications*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Organizaciones

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990 Association Drive, Reston, VA 22091. www.aahperd.org/

American Foundation for the Blind, Inc., 15 West 16th Street, New York, NJ 10011. www.afb.org/

Association for Persons with Severe Handicaps, 7010 Roosevelt Way, NE, Seattle, WA 98115. www.tash.org

Epilepsy Foundation of America, 4351 Garden City Drive, Suite 406, Landover, MD 20785.
www.epilepsyfoundation.org/

Council for Exceptional Children, 1920 Association Drive, Reston, VA 22091. www.cec.sped.org/

Information Center for Individuals with Disabilities, 20 Providence Street, Room 329, Boston, MA 02116

National Down Syndrome Society, 141 5th Avenue, New York, NY 10010. www.ndss.org/

National Easter Seal Society, 2023 W. Ogden Avenue, Chicago, IL 60612. www.easterseals.com/

National Head Injury Foundation, 280 Singletary Lane, Framingham, MA 01701. www.headinjury.com/

National Paraplegia Foundation, 333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601. www.sp-foundation.org/

National Spinal Cord Injury Foundation, 369 Elliot Street, Newton Upper Falls, MA 02164. www.spinalcord.org/

National Wheelchair Athletic Association, 2107 Templeton Gap Road., Suite C, Colorado Springs, CO 80907.
www.wsusa.org/wsusa/

Special Olympics, Inc., 1133 19th Street, NW, Washington, DC 20005. www.specialolympics.org

United Cerebral Palsy Association, 66 E. 34th Street, New York, NY 10016 www.ucp.org/

United States Association for Blind Athletes, 55 West California Avenue, Beach Haven Park, NJ 08008.
www.usaba.org/

Apéndice C – Preocupaciones de Salud y Seguridad

Movimientos Que Interfieren con el Desempeño del Atleta

Algunos atletas del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras pueden tener muy poco desarrollo de destrezas motoras. Todos nacemos con aproximadamente 100 reflejos, incluyendo reflejos primitivos, que son respuestas involuntarias al estímulo. El estímulo para un reflejo puede incluir la posición en la que el atleta esté colocado, inclinar o girar la cabeza, un toque o un sonido. En esta temprana etapa de desarrollo, los atletas tendrán poco control de su postura y una cantidad limitada de control voluntario del movimiento. El desarrollo motor futuro depende de la existencia de estos reflejos y la mayor habilidad del atleta para controlarlos. La falla al perder o de integrar estos reflejos a una nivel más alto del desarrollo de destrezas motoras interfiere con movimientos más avanzados. Cuando un atleta de MATP permanece en esta etapa temprana primitiva del desarrollo motor, su desempeño atlético será afectado.

Para planificar actividades apropiadas para los atletas de MATP, los entrenadores Certificados en MATP deben tener conocimiento de los movimientos que interfieren con el desempeño de un atleta. Algunos de estos movimientos causan problemas durante el desempeño de actividades deportivas mientras que otros evitan que un atleta haga una destreza deportiva sin asistencia. Los atletas pueden tener mal equilibrio o control de la cabeza o una habilidad limitada para rotar o mover su tronco. Otros pueden empezar un movimiento y ser interrumpido por un sonido u otro estímulo en el salón, que puede provocar un movimiento abrupto de una parte del cuerpo o todo el cuerpo; esto causa movimientos no deseados, incontrolados que pueden arriesgar la seguridad o posición del atleta. Junto con la discapacidad intelectual severa o profunda, algunos atletas de MATP pueden tener señales de daño en su sistema nervioso central, incluyendo:

- Tono muscular alterado
- Mal control de la cabeza
- Retención de reflejos primitivos y reacciones
- Habilidad limitada para rotar o mover su tronco
- Movimientos involuntarios
- Paso alterado
- Mal equilibrio
- Falta de conocimiento o mal conocimiento de las partes de su cuerpo

Los entrenadores de MATP deben tener conocimiento de las diferencias en el tono muscular y reflejos y reacciones para prevenir lesiones serias a los atletas y ayudarlos a desempeñar tantas actividades deportivas como sea posible. Para obtener esta información, los entrenadores deben consultar a los padres, personas que los cuidan, profesores de educación física adaptada, terapeutas físicos, terapeutas educacionales y/o enfermeras. Los siguientes tonos musculares, reflejos y reacciones están incluidos en el Programa de Capacitación del Entrenador del Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras.

Tono Muscular

El tono muscular, la tensión (rigidez) en un músculo, es controlado por el sistema nervioso central. El tono muscular es usado para mantener la postura y proporcionar coordinación para el movimiento y actividades en general. Aunque el tono muscular es controlado por el sistema nervioso central, las personas pueden voluntariamente cambiar la tensión de un músculo (por ejemplo, flexionar un músculo). El tono muscular anormal

puede afectar la fuerza, flexibilidad, agilidad, condición física, resistencia, habilidad cardiovascular y desempeño general de una destreza deportiva por un atleta.

Existen tres tipos de tono muscular creados por problemas del sistema nervioso central que pueden influir el movimiento de un atleta de MATP. Son tono muscular hipotónico, hipertónico y fluctuante. Tono muscular hipotónico es una condición en la que hay muy poca o nada de tensión en el músculo. Se dice que estos atletas tienen bajo tono muscular. Muchos de los atletas con síndrome Down tienen articulaciones muy flexibles (articulaciones blandas) porque los músculos que rodean las articulaciones son hipotónicos. Tono muscular hipertónico es una condición en la que hay mucha tensión en el músculo o grupo de músculos. Esto interfiere con la habilidad del atleta para mover los miembros o articulaciones controladas por los músculos hipertónicos. Tono muscular fluctuante es una condición en la que al atleta puede tener músculos que cambian una y otra vez entre muy poco y mucho tono muscular.

Asimiento/Tomada Palmar

El Asimiento/Tomada Palmar es un reflejo que causa que una persona tome un objeto colocado en la palma de su mano. Los atletas que están funcionando en la primera etapa de desarrollo deben poder tomar un dedo u objeto colocado en la palma de sus manos. Si ellos han progresado a la segunda etapa de desarrollo, pueden tomar una pelota y soltarlas para tomar otro objeto o pelota. Muchos atletas tal vez puedan tomar una pelota o raqueta pero no pueden soltarla por el reflejo (el reflejo persevera). Puede tomar mucha paciencia por parte del entrenador y una cantidad de tiempo considerable para que el atleta aprenda a soltar el objeto.

Reflejo de Susto [Startle]

El reflejo de susto [startle] causa que el atleta repentinamente arquee la espalda y extienda los brazos y piernas. El estímulo para el reflejo de susto [startle] puede ser un sonido fuerte, un movimiento repentino de la cabeza del atleta, una luz brillante o incluso un toque en el abdomen. Después de que ocurre el reflejo inicial, el atleta se relajará y asumirá su posición original. Es importante que un entrenador y/o entrenador compañero tengan conocimiento sobre qué atletas tienen el reflejo de susto [startle]. Un atleta que retiene el reflejo de susto [startle] y se deja desatendido o inapropiadamente asegurado en su silla, puede sufrir una lesión severa.

Respuesta a la Gravedad

Las respuestas a la gravedad son causadas cuando usted coloca a un atleta sobre su espalda o estómago. La gravedad actúa en la cabeza y jala al atleta hacia la superficie de apoyo (suelo). Estas respuestas a la gravedad están diseñadas para ayudar a las personas a desarrollar la habilidad de mover miembros voluntariamente, y mantener la postura y el equilibrio. Los movimientos incluyen fortalecer los brazos y piernas, flexionarlos hacia el cuerpo y levantarlos contra la fuerza de gravedad.

“Tonic Labyrinthine Prone Reflex” (TLP) [Reflejo Tónico Laberíntico Prono]

El “Tonic Labyrinthine Prone Reflex” [Reflejo Tónico Laberíntico Prono] ocurre cuando el atleta es colocado en el estómago. Los miembros y cabeza del atleta involuntariamente serán jalados hacia la superficie de apoyo en una posición flexionada. En este caso la cabeza se inclina hacia el pecho mientras las caderas, rodillas, codos y hombros se flexionan o inclinan hacia la superficie o bajo el estómago del atleta. El reflejo puede ser tan fuerte que las caderas se levantan del suelo. El “Tonic Labyrinthine Prone Reflex” [Reflejo Tónico Laberíntico Prono] es más obvio cuando usted coloca a un atleta en una patineta y los miembros y cabeza se inclinan hacia el suelo.

“Tonic Labyrinthine Supine Reflex” (TLS) [Reflejo Tónico Laberíntico Supino]

Cuando un atleta que tiene el “Tonic Labyrinthine Supine Reflex” (TLS) [Reflejo Tónico Laberíntico Supino] es colocado en su espalda, la respuesta a la gravedad causa que la cabeza y los miembros se extiendan. La parte de atrás de la cabeza presiona hacia el suelo y los brazos y piernas también son jalados hacia el suelo/superficie de apoyo. En casos extremos, la espalda puede arquearse tanto que el tronco se levanta del suelo dejando el peso del atleta sobre los hombros y caderas.

Algunos atletas de MATP pueden continuar demostrando reflejos TLP y TLS. Cuando estos dos reflejos están presentes, los atletas tendrán dificultad para levantar la cabeza o cualquier miembro contra la fuerza de la gravedad. No tienen la fuerza muscular para vencer la fuerza de gravedad, que los jala hacia el suelo. Colocar a estos atletas sobre sus espaldas y pedirles que levanten su cabeza o un brazo para golpear una pelota crea una situación en que a menudo fallarán. Los entrenadores deben observarlos cuidadosamente ya que se fatigarán en poco tiempo y tendrán problema para sentarse o pararse por cualquier cantidad de tiempo. Si están sentados en una silla y están tratando de golpear una pelota, pueden ir dándose a la gravedad poco a poco y resbalarse de la silla o descansar fuertemente en la superficie de apoyo/mesa/bandeja.

Reflejo Tónico Asimétrico del Cuello (ATNR)

El Reflejo Tónico Asimétrico del Cuello ocurre cuando la cabeza es girada hacia la derecha o la izquierda. Cuando la cara del atleta se gira hacia el lado derecho de su cuerpo, el brazo derecho y pierna derecha se extienden, y el brazo izquierdo y pierna izquierda se flexionan. Esta posición es similar a la posición de un esgrimista. Si la cabeza del atleta es girada hacia la izquierda, ocurre lo opuesto; el brazo y pierna en el lado izquierdo se extienden, mientras el brazo y la pierna en el lado derecho se flexionan.

Cuando el Reflejo Tónico Asimétrico del Cuello es retenido, los atletas no pueden hacer ciertos movimientos. Si un atleta intenta lanzar una pelota y gira su cabeza para ver la pelota, el brazo en ese lado se extenderá. Ya que el brazo es recto, la única manera en que él/ella puede lanzar la pelota desde esa posición es mover todo el brazo hacia delante desde el hombro. Los atletas también pueden evitar ver el brazo que lanza, que les permitirá doblar (flexionar) el brazo y lanzar la pelota. Retener este reflejo también interfiere con la habilidad de los atletas cuando caminan. Mirar hacia un lado del cuerpo puede causar que la pierna opuesta colapse y el atleta se caiga.

Los atletas con reflejo tónico asimétrico del cuello también pueden tener problema para usar sus dos manos o brazos juntos. Girar su cabeza hacia un lado o el otro causa que un brazo se extienda y el otro brazo se flexione. Los atletas que retienen este reflejo deben tener una pelota u otra pieza de equipo deportivo colocado en la línea media de su cuerpo para que la cabeza no tenga que girar. Si una pelota o equipo deportivo no está colocado cerca del medio de su cuerpo, el reflejo será disparado y ellos no podrán realizar la destreza deportiva.

Reflejo Tónico Simétrico del Cuello (STNR)

El Reflejo Tónico Simétrico del Cuello ocurre cuando la cabeza (cuello/barbilla) se dobla hacia adelante o hacia atrás. Los brazos hacen el mismo movimiento que la cabeza, mientras las piernas hacen el movimiento opuesto. Por ejemplo, cuando la cabeza del atleta (barbilla) se inclina hacia el pecho, los brazos también se flexionan mientras las piernas se extienden. Si usted extiende el cuello del atleta, moviendo su cabeza hacia su espalda, los brazos se extienden y las piernas se flexionan.

Los atletas que aún tienen este reflejo tendrán problema para realizar una variedad de destrezas deportivas. Por ejemplo, cuando un atleta intenta golpear una pelota de golf e inclina su cabeza hacia abajo para ver la pelota, el movimiento de la cabeza dispara el reflejo tónico simétrico del cuello. Esto causa que el atleta no solo flexione los brazos, que aleja el palo de la pelota sino también causa que el atleta estire sus piernas.

El Reflejo Tónico Simétrico del Cuello también interfiere con caminar. Si un atleta está caminando y mira para arriba, los brazos se extenderán y las piernas se flexionarán. Esto causa que las piernas colapsen, y luego el atleta se cae. La única forma en que el atleta puede caminar es mantener la cabeza en una posición neutral sin doblarla / inclinarla para abajo (hacia delante) o hacia atrás. Las actividades para que los atletas que muestran tener el Reflejo Tónico Simétrico del Cuello deben ser cuidadosamente seleccionadas para evitar poner al atleta en peligro o interferir con el éxito del atleta.

Reflejo de Apoyo Positivo

El estímulo para el Reflejo de Apoyo Positivo es contacto de la yema de los dedos del pie con el suelo o superficie de apoyo. Los atletas que no han integrado el Reflejo de Apoyo Positivo trabarán sus rodillas cuando las yemas de los dedos de sus pies hagan contacto con el suelo o superficie dura. La rigidez o dureza de sus piernas interfiere con su habilidad para caminar. Los atletas que aún retienen el Reflejo de Apoyo Positivo tienen la tendencia de caminar sobre las yemas de los dedos de sus pies y no podrán apoyar el talón primero al caminar.

La retención del Reflejo de Apoyo Positivo es también obvia cuando un atleta trata de sentarse en una silla o levantarse de la silla. Si la yema de los dedos de su pie toca el suelo, las piernas se extenderán forzosamente (se dispararán) y el atleta caerá en o fuera de la silla. Por lo tanto, para sentarse o levantarse de la silla, el atleta debe poner todo el pie o apoyar los talones primero. Para hacer esto, un atleta que intenta pararse, se mueve hacia delante en la silla antes de poner su pie en el suelo; mientras un atleta tratando de sentarse en una silla mueve las caderas hacia atrás sobre el asiento de la silla antes de sentarse.

Reacciones de Apoyo

La Reacciones de Apoyo, también llamadas Reacciones de Paracaídas o de Extensión Protectora, son usadas para mantener el equilibrio. La primera en aparecer es la Reacción de Apoyo para el frente. Las manos del atleta son colocadas en el suelo, frente al cuerpo, con las palmas hacia abajo en la superficie. En la primera etapa de desarrollo, los atletas tendrán la habilidad de mantener una posición sentada equilibrada colocando sus manos en el suelo a sus lados. En la segunda etapa de desarrollo, pueden sentarse colocando sus manos en el suelo atrás de ellos.

Los atletas que sólo han desarrollado la habilidad para apoyarse con las manos al frente de su cuerpo deben ser vigilados cuidadosamente. Si quitan una mano del suelo para empujar la pelota, es muy posible que pierdan el equilibrio y caigan hacia un lado o hacia atrás. Los entrenadores deben estar listos para proporcionar apoyo adicional a cada lado y en la espalda de los atletas.

Temas de Salud

Los atletas con discapacidades intelectuales severas o profundas pueden tener varios problemas relacionados con la salud. Las condiciones normales incluyen disminución de la función cardíaca, mala circulación sanguínea, asma, inhabilidad para tolerar temperaturas extremas y severas reacciones alérgicas. Las siguientes secciones proporcionan al entrenador de MATP información en algunos de las preocupaciones básicas de salud.

Llagas por Presión

Las llagas por presión (úlceras de decúbito) son una irritación o llaga en la piel causada por presión constante. Esto ocurre en la parte del cuerpo que constantemente toca una superficie como una silla, silla de ruedas o cama. Aunque la llaga por presión no es causada por la actividad deportiva, puede interferir con la habilidad del atleta para participar. Una vez que las llagas por presión ocurren, son difíciles de controlar y pueden interrumpir el programa de entrenamiento de un atleta. El tratamiento debe ser proporcionado por los padres del atleta y personal médico capacitado.

Medicamentos

Los entrenadores deben tener conocimiento de los medicamentos que sus atletas están tomando, y qué efectos secundarios están asociados con esos medicamentos. Una variedad de medicamentos prescritos para atletas con discapacidades severas causan efectos secundarios que pueden interrumpir la participación del atleta, como mareo, visión doble, problemas de equilibrio y calambres. Algunos medicamentos también aumentan la sensibilidad del atleta al calor o exposición al sol. La exposición al sol, aún por poco tiempo, puede causar que un atleta se quemé en el sol o sufra de deshidratación extrema, calambres por calor, agotamiento por calor o insolación.

Hidratación

La hidratación es una preocupación para todos los atletas pero es un tema de salud más complicado para los atletas de MATP que no pueden expresar la necesidad de líquidos. La deshidratación puede causar que la temperatura del cuerpo suba y puede resultar en calambres musculares, agotamiento por calor o insolación. Los entrenadores deben tomar medidas para mantener a sus atletas hidratados. Vigile a atletas que sudan mucho, una indicación de agotamiento por calor, y a atletas que dejan de sudar y tienen piel caliente pero seca, una indicación de insolación. Estas condiciones requieren que el atleta sea rápidamente removido del sol, cubierto con toallas frías y se le deben dar líquidos.

Convulsiones

Algunos atletas de MATP pueden tener desórdenes de convulsiones. Los entrenadores de los atletas con desórdenes de convulsiones deben solicitar información a los padres/personas que los cuidan sobre el cuidado específico de su atleta durante y después de una convulsión. Aunque la causa de los desórdenes de convulsiones no siempre es conocida, los entrenadores deben tener conocimiento de la condición de su atleta, entender cómo se manifestará la convulsión y proteger al atleta durante una convulsión. Existen varios tipos de convulsiones, pero a continuación sólo se discuten las convulsiones del pequeño mal y gran mal (diferentes términos pueden usarse en diferentes partes del mundo para estos tipos de convulsiones).

Las convulsiones del pequeño mal ocurren repentinamente y resultan en pérdida del conocimiento por unos segundos hasta cinco minutos. El atleta usualmente no tiene aviso y no tendrá conocimiento que tuvo una convulsión del pequeño mal. En la mayoría de los casos, el atleta no se caerá; continuará de pie o sentado en su silla.

Las convulsiones del gran mal son más serias. Los atletas pueden experimentar señales de aviso (llamada aura) de la convulsión. El aura o señales de aviso pueden incluir un olor particular, una sensación de picazón o una alteración visual. Las convulsiones del gran mal usualmente duran unos minutos y en este tiempo el atleta se caerá en el suelo y experimentará sacudidas o movimientos bruscos del cuerpo junto con pérdida de la conciencia. Los atletas que tienen convulsiones del gran mal pueden usar un casco ya que la caída puede causarles una lesión en la cabeza.

Proteger al atleta de lastimarse a sí mismo durante una convulsión del gran mal es una preocupación seria. Cuando sea posible, los entrenadores deben bajar al atleta al suelo y luego quitar todo los muebles u objetos potencialmente dañinos del área. Cuando termina la convulsión, los entrenadores deben permitir que el atleta descanse.

Movimientos Involuntarios

Algunos atletas con discapacidad intelectual severa o profunda experimentan movimientos involuntarios que pueden dañarlos a ellos o a otros. Estos movimientos van desde espasmos musculares suaves hasta espasmos intensos de todo el cuerpo. Pueden ser en respuesta a un sonido fuerte inesperado, una sacudida o movimiento repentino (reflejo de susto). Un ejemplo del reflejo de estiramiento puede verse si un entrenador asiste a un atleta para alcanzar una pelota más allá de su rango normal. En respuesta, el atleta experimenta una fuerte contracción del músculo que jala el brazo hacia atrás a su posición original. Para prevenir un reflejo de estiramiento, los entrenadores son exhortados a ayudar al atleta a mover despacio los miembros dentro del rango normal de movimiento del atleta, sostener la posición por unos segundos, y luego despacio regresar el miembro a su posición original. También, permitir al atleta descansar periódicamente ayuda a prevenir contracciones musculares no deseadas que pueden interferir con el desarrollo de las destrezas deportivas. Los entrenadores deben tener cuidado de no confundir esta respuesta con conductas agresivas o de enfado.

Aparatos de Movilidad

Los atletas de MATP que tienen discapacidad intelectual severa o profunda pueden necesitar asistencia de aparatos de movilidad como aparatos para practicar caminar, bastones, tensores, andadores o sillas de ruedas. Ya que estos atletas estarán participando en MATP, el entrenador necesita entender los aparatos de movilidad del atleta. Esto incluye aprender sobre la función del aparato y la forma en que el aparato ayuda al atleta a realizar la destreza deportiva. Los entrenadores también deben tener conocimiento del mantenimiento de los aparatos de movilidad usados en su programa (por ejemplo, que los frenos funcionen apropiadamente, baterías cargadas, etc.).

Transfiriendo/Moviendo a un Atleta

Transferir es un término usado para describir mover al atleta de un lugar, una silla de ruedas o un mueble, a otro. El entrenador de MATP es responsable de proporcionar y/o supervisar cualquier asistencia necesaria por un atleta que participa en sesiones o eventos de MATP. Para cumplir con esta responsabilidad, el entrenador debe tener conocimiento de los requerimientos de entrenamiento para las personas prestando servicio en el rol de asistente personal o asistente de transferencia. Estos requerimientos varían por nación y localidad. Los atletas de MATP varían en la cantidad de fuerza y habilidad que tienen para moverse sin asistencia.

Cosas a Considerar Antes de Transferir a un Atleta

1. ¿Cuánto pesa el atleta? ¿Cuánto pesa el entrenador? Un lineamiento general para el levantamiento es un levantador por cada 50 libras (22 kilogramos) de peso. Usando el lineamiento, un atleta que pesa 100 libras (45 kilogramos) debe ser movido por dos entrenadores.
 - ¿Tiene el atleta un desorden de convulsiones?
 - ¿Tiene el atleta deformidades en las articulaciones, dislocaciones de articulaciones y/o contracturas musculares?
 - ¿Tiene el atleta barras de Harrington en su espalda para corregir escoliosis?
 - ¿Muestra el atleta actividad anormal de reflejo como un empuje extensor o reflejo de susto?
 - ¿Tiene el atleta alguna habilidad de ayudar en la transferencia?
 - ¿Cómo prefiere el atleta manejar una situación de transferencia? Asegúrese de hablar con el atleta siempre que sea posible sobre sus preferencias.

Algunos atletas pueden necesitar o querer realizar la actividad deportiva desde sus sillas de ruedas mientras otros querrán ser movidos a una silla o el suelo. Los atletas también pueden necesitar asistencia cuando se transfieren de y a sus sillas de ruedas a una piscina, carro o baño. Los entrenadores deben consultar con los padres, personas que lo cuidan, terapeuta físico, terapeuta ocupacional y/o enfermera del atleta para determinar la forma más segura de transferir al atleta. Los siguientes consejos, descripciones e ilustraciones cubren las transferencias más comunes necesarias para los atletas de MATP.

Por favor Observar:

Una variedad de equipo puede usarse para ayudar con las transferencias, incluyendo montacargas, eslingas y rampas. Los entrenadores deben consultar con los padres, personas que los cuidan, terapeuta físico, terapeuta ocupacional y/o enfermera del atleta para determinar el equipo que el atleta usa regularmente, y la forma apropiada de usar ese equipo.

Transfiriendo de una Silla de Ruedas al Suelo

1. Mirar al atleta y explicarle lo que usted está haciendo.
 - Arreglar todo el equipo de transferencia y muebles antes de iniciar el levantamiento (silla, colchoneta, etc.)
 - Acortar la distancia entre el atleta y a dónde será transferido/a.
 - Asegurar los frenos de la silla de ruedas.
 - Remover todas las partes móviles de la silla de ruedas que interfieren con la transferencia.
 - Soltar todas las cintas que aseguran al atleta a la silla
 - Permitir al atleta ayudar en la transferencia.
 - Usar uno o dos entrenadores, conforme sea necesario, para asegurar la seguridad del atleta y del entrenador.
 - Seleccionar uno de los entrenadores para que tome control del levantamiento.
 - Usar una señal por el entrenador de control, como contar, para sincronizar el levantamiento.
 - Prepararse para el levantamiento teniendo un entrenador parado al lado de la silla de ruedas y que deslice ambos brazos debajo de la parte superior de las piernas del atleta (sosteniendo al atleta cerca de las caderas).
 - Concluir con el otro entrenador parado en la parte de atrás de la silla de ruedas, sosteniendo debajo de los brazos del atleta, tomándolo por el antebrazo y presionando los antebrazos del atleta contra su tronco. La parte superior del cuerpo del atleta descansará en los brazos del entrenador, así que es esencial que el entrenador tenga una tomada firme en los antebrazos del atleta.

Transferencia de Una Persona desde el Suelo

Se puede usar una transferencia de una o dos personas para mover al atleta de una colchoneta a la silla de ruedas. Conforme levanta al atleta, es importante que lo haga enderezando sus rodillas y caderas mientras sostiene al atleta cerca de su cuerpo. De esta forma usted puede evitar tensión innecesaria en su espalda. Siga los pasos siguientes para ejecutar un levantamiento de una persona desde el suelo.

1. Explicar al atleta lo que usted va a hacer.
Colocar la silla de ruedas cerca del atleta y asegurar los frenos.
Remover todas las partes móviles de la silla de ruedas que interfieren con la transferencia.
Encuclíllase al lado de las caderas del atleta flexionando las rodillas y las caderas del atleta.
Deslizar un brazo debajo de la parte superior de las piernas (cerca de las caderas) del atleta y el otro brazo alrededor de la parte de atrás de la cintura del atleta.
Enderezar sus rodillas y caderas, camine hacia la silla de ruedas y baje al atleta a la silla.

Transferencia de Dos Personas desde la Silla de Ruedas

1. Explique al atleta lo que usted está haciendo.
Asegurar los frenos de la silla de ruedas.
Remover todas las partes móviles de la silla de ruedas que interfieren con la transferencia.
Colocar un entrenador a cada lado del atleta.
Deslizar los brazos de un entrenador debajo de las axilas del atleta y tomar los antebrazos del atleta al frente de su cuerpo. Los antebrazos del entrenador presionan los brazos del atleta contra el tronco del atleta mientras la parte superior del cuerpo del atleta descansa en los brazos del entrenador. Es esencial que el entrenador mantenga una tomada firme en los antebrazos del atleta.
Deslizar ambos brazos del otro entrenador debajo de las piernas del atleta haciendo un candado con los antebrazos cerca de las caderas.
Seleccionar a uno de los entrenadores para que tome control del levantamiento.
Sincronizar el levantamiento enderezando las rodillas y caderas simultáneamente.

Transferencia de Dos Personas a la Piscina

1. Dar seguimiento a todos los consejos de una transferencia de la silla de ruedas a la colchoneta (suelo).
Asignar al entrenador uno para que apoye la espalda del atleta y siente al atleta con las piernas en la piscina.
Colocar al entrenador dos en la piscina de frente al atleta con ambos brazos debajo de la parte de arriba de las piernas del atleta (sosteniendo al atleta cerca de las caderas).
Encuclillándose detrás del atleta, el entrenador uno pasa por debajo de los brazos del atleta y toma la parte de arriba de los antebrazos del atleta manteniendo los brazos del atleta presionados contra su tronco. Es esencial retener una tomada firme en los antebrazos del atleta.
Designar a un entrenador para tomar control del levantamiento.
Usar una señal como contar para sincronizar la entrada a la piscina.
Sostener al atleta con los brazos de los entrenadores conforme el atleta entra al agua.

Transferencia de Dos Personas fuera de la Piscina

1. Acercar al atleta al borde de la piscina (usar flotación de espalda, caminar, etc.), colocando al atleta con su espalda hacia la cubierta de la piscina.
Hacer que el entrenador uno (que no está dentro de la piscina) se acuclille en el borde de la piscina, pase por debajo de los brazos del atleta y tome la parte de arriba de los antebrazos del atleta. Mantener los antebrazos contra el tronco del atleta mientras descansa el cuerpo del atleta en los brazos del entrenador. Mantener una tomada firme en los antebrazos del atleta.
Usar al entrenador dos, de frente al atleta en la piscina y colocar ambos brazos debajo de la parte de arriba de las piernas del atleta (sostener al atleta cerca de las caderas).
Usar a un entrenador para que tome control del levantamiento.
Decidir en una señal como contar para sincronizar la salida de la piscina.
Colocar la atleta sentado con las piernas en la piscina.



Apéndice D – Ejemplo de Agenda de Capacitación de Entrenadores



Escuela de Actividades Motoras de Olimpiadas Especiales–
Llévelo al Siguiente Nivel

Lugar:

Fecha:

Agenda:

8:30-9:00 AM		Inscripción (bagels, fruta, jugo y café disponible)
9:00-9:45	I:	Introducción a MATP <ul style="list-style-type: none">• Énfasis en el Programa• Siete Actividades Básicas• Filosofía del Programa
9:45-10:15	II:	Necesidades de Entrenamiento Técnicas Equipo Evaluación Revisión de Transferir & Colocar – Prácticas Actuales
10:15		Descanso
10:30-11:30	III:	Actividades de Diseño Actividades de Calentamiento y Estiramiento Actividades Motoras Relacionadas con el Deporte
11:30-12:15 PM		Almuerzo

12:15-12:50	IV:	Viendo MATP en Acción – Demostraciones por XXXXXX Estudiantes Escolares
12:50-2:00	V:	Poniendo la Teoría en Práctica (Descanso auto seleccionado durante la sesión) Trabajo de Grupo Pequeño (Diseñando la actividad de MATP en un sub-grupo y demostrándola al grupo) Compartiendo las Mejores Prácticas Entre el Grupo
2:00-2:45	VI:	Implementando el Programa Volviéndose Parte de Olimpiadas Especiales Conduciendo un Día de Desafío – Cómo Hacer/Cómo Mejorar Involucramiento de Estudiantes como Compañeros/Entrenadores
2:45-3:00	VII:	Informar sobre la Capacitación; Evaluación y Certificación