



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
Entrenando a Atletas de Olimpiadas
Especiales

Entrenando a Atletas de Olimpiadas Especiales

Introducción

Parte I: Preguntas Frecuentes

- ¿Qué Necesito Saber Sobre El Atleta con Discapacidad Intelectual?
- ¿Cuáles Son las Consideraciones Mentales, Psicológicas y Sociales Que Debe Conocer?
- ¿Cómo Puedo Entrenar a los Atletas Más Positiva y Exitosamente para Mejorar Su Desempeño y Conducta?
- ¿Existe Un Plan Específico de Entrenamiento Que Debo Seguir Para la Temporada O Puedo Ser Creativo?
- ¿Cómo Aprende Destrezas Deportivas Y Reglas una Persona Con Discapacidad Intelectual?

Parte II: Qué Esperar de los Atletas

- Consideraciones de Aprendizaje
- Consideraciones Médicas
- Consideraciones Sociales

Parte III: Qué Esperar de Usted Mismo como el Entrenador

- Ayude a los Atletas a Seleccionar Deportes y Niveles de Participación Apropriados
- Ofrezca un Rango de Actividades/Eventos para Todos los Niveles de Habilidad
- Proporcione Oportunidades Seguras de Entrenamiento y Competición
- Conduzca Entrenamiento y Competición de Alta Calidad
- Involucre a Familias y/u Otros Grupos de Apoyo
- Ayude a los Atletas a Integrarse En la Comunidad en General

Parte IV: Información y Solución de Problemas

- Expresión Oral
- Comprensión al Escuchar
- Destrezas de Atención
- Percepción Social
- Adaptaciones para Personas con Desafíos Físicos
- Discapacidad Intelectual y Otras Discapacidades de Desarrollo Muy Relacionadas
- Características y Estrategias de la Conducta del Atleta para Mejorar el Aprendizaje

Entrenando a Atletas de Olimpiadas Especiales

Olimpiadas Especiales está comprometida a entrenar con excelencia. Lo más importante a saber como un entrenador en Olimpiadas Especiales es que sus atletas son personas, y entrenarlos es como entrenar a cualquier otro equipo deportivo de jóvenes o de la comunidad. Las destrezas que hacen exitosos a los entrenadores son las mismas si usted está entrenando a equipos Olímpicos Nacionales, equipos de Secundaria o equipos Universitarios, clubes deportivos de la comunidad o equipos de jóvenes o equipos de Olimpiadas Especiales. Pero reconocemos que hay algunas situaciones que hacen único el entrenar en Olimpiadas Especiales (y por lo tanto ¡se disfruta más!).

Esta sección está diseñada para proporcionar herramientas para reconocer las situaciones y oportunidades de entrenamiento que pueden ser únicas para el ambiente de entrenamiento de Olimpiadas Especiales. Al final de esta sección, hemos proporcionado algunas tablas que otros entrenadores han encontrado útiles al planificar o ajustar estrategias de práctica para ayudar a los atletas y entrenadores por igual a ser más exitosos.

Además de los recursos encontrados aquí, muchos Programas de Olimpiadas Especiales ofrecen talleres ocasionales para entrenadores sobre este tema. Por favor visite nuestro **localizador de programa** para ver cuando está programado el próximo Taller de Entrenamiento para Atletas de Olimpiadas Especiales en su Programa de Olimpiadas Especiales.

Esta sección está dividida en cuatro partes:

1. Preguntas Frecuentes

- ¿Qué necesito saber sobre el atleta con discapacidad intelectual?
- ¿Cuáles son las consideraciones mentales, psicológicas y sociales que debo conocer?
- ¿Cómo puedo entrenar a los atletas más positiva y exitosamente para mejorar su desempeño y conducta?
- ¿Hay un plan de entrenamiento específico que debo seguir para la temporada o puedo ser creativo?
- ¿Cómo aprende destrezas y reglas deportivas una persona con discapacidad intelectual, y qué puede hacer un entrenador para facilitar el aprendizaje (secuencia de entrenamiento, niveles de instrucción)?

2. Qué Esperar De los Atletas

3. Qué Esperar De Usted Mismo como Entrenador

4. Información y Solución de Problemas

- Descripción de Conductas Comunes y Adaptaciones Recomendadas
- Discapacidad Intelectual y Otras Discapacidades de Desarrollo Muy Relacionadas
- Características y Estrategias de la Conducta del Atleta para Mejorar el Aprendizaje

Parte I: Preguntas Frecuentes

Estas son algunas de las preguntas hechas más frecuentemente por entrenadores nuevos en Olimpiadas Especiales:

- ¿Qué necesito saber sobre el atleta con discapacidad intelectual (retardo mental)?

El término “discapacidad intelectual” significa que alguien aprende más despacio que otras personas de su edad. ¡Eso es todo! El término “discapacidad intelectual” está adquiriendo aceptación internacionalmente como una alternativa al retardo mental más clínico. En Olimpiadas Especiales, usted puede escuchar cualquiera de los dos términos. Lo que es importante recordar es que NADIE quiere ser conocido por una etiqueta — incluyendo los atletas de Olimpiadas Especiales.

No hay otra descripción o expectativa excepto que aprenden más despacio y se aplica a toda la población. Usted puede contar con el hecho de que los atletas de Olimpiadas Especiales son personas que han sido identificadas como alguien que aprende más despacio; aparte de eso, son como todos los demás, personas con desafíos, talentos, habilidades e intereses únicos. Disfrute conociéndolos.

- ¿Cuáles son las consideraciones mentales, psicológicas y sociales que debo conocer?

Cada atleta habrá completado un formulario de Exoneración Médica. Estará anotado si hay algunas restricciones en la actividad, medicamentos que puedan afectar el desempeño o situaciones únicas. Aparte de eso, son como todos los demás.

El mejor consejo que podemos darle como entrenador es ver más allá de la discapacidad para ver a la persona, y luego confiar sus instintos en las situaciones psicológicas y sociales. Si usted siente que alguien es excluido o se siente solo, probablemente tenga razón. Pregunte a esa persona cómo siente que van las cosas y si se está divirtiendo.

Como se observó arriba, si hay discapacidades psicológicas o sociales significativas que han sido diagnosticadas, las verá anotadas en los formularios de exoneración médica. Asegúrese de ver esos formularios antes de que lleguen los atletas para su primera práctica.

- ¿Cómo puedo entrenar a los atletas más positiva y exitosamente para mejorar su desempeño y conducta?

Mire abajo para los comentarios sobre expectativas, dignidad y respeto. En Olimpiadas Especiales, siempre estamos buscando formas para apoyar a voluntarios y entrenadores con nuevo entrenamiento y recursos. Chequee el sitio Web de Olimpiadas Especiales, **www.SpecialOlympics.org Sección “Entrenador”**, para consejos actualizados y para hacer preguntas de nuestros asesores de deporte específico.

Revisar la sección de **Principios del Entrenamiento** de esta guía para consejos sobre entrenamiento efectivo.

También hay una organización específicamente dedicada para desarrollar destrezas positivas de entrenamiento. Chequéelo en **<http://www.positivecoach.org/>**.

- ¿Hay un plan de entrenamiento específico que debo seguir para la temporada o puedo ser creativo?

Esto depende de su Programa local, de área, estatal o nacional de Olimpiadas Especiales y el del deporte que usted está entrenando. Algunos Programas han establecido expectativas de temporada y competición y algunos deportes tienen rutinas específicas (patinaje artístico y gimnasia, por ejemplo) que deben ser consistentes para que la competición sea justa. Por favor revise con su Director de Área del Programa.

- ¿Cómo aprende destrezas y reglas deportivas una persona con discapacidad intelectual y qué puede hacer un entrenador para facilitar el aprendizaje (secuencia de entrenamiento, niveles de instrucción)?

Las personas con discapacidad intelectual aprenden como todos los demás. Usan diferentes estrategias y fortalezas para ayudarlos a entender. Algunos aprenden mejor viendo cosas, otros escuchando cosas. algunos necesitan sentir de que se trata algo antes de que puedan aprenderlo La única diferencia con los atletas de Olimpiadas Especiales es que es más probable que aprendan más despacio que sus compañeros.

La repetición es una estrategia probada para aprender, efectiva para todos. También puede ser efectiva con los atletas de Olimpiadas Especiales. Otra estrategia es “decirles, demostrarles, ayudarles y recordarles.”

El punto es: Ninguna estrategia funciona para todos. Sea creativo y diviértase. Ese es el mejor ambiente para que el aprendizaje se realice.

Revisar los **Principios del Entrenamiento** de esta guía para más información sobre estilos de aprendizaje y estrategias efectivas. También hay algunas guías de referencia rápida en esta sección para ayudarlo.

Parte II: Qué Esperar De Los Atletas

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

Motivación: Todos aprendemos más rápido cuando queremos hacerlo. Es importante ayudar a los atletas (esto sería a cualquier atleta, no sólo el atleta de Olimpiadas Especiales) vea como se divierten cuando ya dominan lo que usted está enseñando. Los factores que pueden afectar la motivación incluyen las razones de los atletas para llegar a la práctica. ¿Es porque pidieron estar allí? ¿Alguien más los inscribió? ¿Se sienten cómodos porque conocen este deporte? ¿O es una nueva experiencia para ellos? Aunque puede ser útil saber las respuestas a todas esas preguntas, su tarea como entrenador sigue siendo la misma: No importa cuál fue la motivación para llegar a la primera práctica, haga que la razón para llegar a la segunda práctica sea la diversión y sentido de éxito que sintieron en la primera.

Consideraciones Médicas (Síndrome Down; Medicamentos; Convulsiones; Discapacidades Físicas; Síndrome de Alcoholismo Fetal)

Todos estos términos están definidos en la tabla al final de esta sección titulada **Discapacidad Intelectual y Otras Discapacidades de Desarrollo Relacionadas**. Las cosas más importantes para recordar sobre estos temas son seguridad, dignidad y expectativas.

- La seguridad se maneja hablando con los padres, tutores y los mismos atletas sobre lo que debe usted saber. No se espera que usted sea un médico, sólo use el sentido común. Asegúrese de leer el Formulario de Exoneración Médica de Olimpiadas Especiales requerido, para saber si hay restricciones en una actividad.
- La dignidad es algo fácil de negar o de dar. El mejor indicador de la habilidad viene de hablar con sus atletas sobre lo que a ellos les gusta, sobre cómo se sienten durante los ejercicios o qué es lo que quieren lograr en este deporte. Cuando usted habla con los atletas, las etiquetas como síndrome Down, Síndrome de Alcoholismo Fetal, o “propenso a convulsiones” se vuelven menos necesarias.
- Las expectativas vienen de muchas fuentes. Usted establecerá expectativas para sus atletas. Ellos las establecerán para sí mismos. Sus familias pueden tener expectativas sobre lo que pueden o no pueden hacer. Como entrenador, usted necesita establecer expectativas que desafiarán y empujarán a sus atletas, luego diseñar ejercicios para ayudarlos a llenar esas expectativas. Conozca las restricciones que están anotadas en el Formulario de Exoneración Médica, pero no deje que definan al atleta.

Consideraciones Sociales (Destrezas Sociales; Recreación Física en Casa; Status Económico)

Todos estos temas y sus desafíos son parte de la realidad de cualquier atleta, incluyendo el atleta de Olimpiadas Especiales. Si hay desafíos en las destrezas sociales, condición física, status económico o hábitos nutricionales en casa, usted simplemente ajusta las herramientas que usa para ayudar a los atletas a llenar sus expectativas.

Parte III: Qué Esperar De Usted Mismo Como Entrenador

El rol del entrenador de Olimpiadas Especiales es casi el mismo que cualquier otro entrenador voluntario en la comunidad. Existe la expectativa de que el entrenador sabrá algo sobre el deporte y cómo enseñarlo. Esta expectativa varía con el nivel de destreza de los atletas y los ambientes en que el entrenamiento se lleva a cabo. Si usted ha asistido a un Taller de Certificación de Entrenadores de Olimpiadas Especiales, usted tiene las bases. Si no ha asistido a uno — asista.

Hay algunos aspectos del entrenamiento de Olimpiadas Especiales que son únicos para el Programa. Como un entrenador de Olimpiadas Especiales, existe la expectativa que usted:

Ayudará a los atletas a seleccionar el deporte(s) y los niveles de participación apropiados

Muchos de los atletas vienen a su primera práctica con muy poco conocimiento de diferentes deportes. Por esta razón, usted necesitará ayudarlos a familiarizarse con sus opciones. Si llega un atleta para práctica de pista en verano y claramente no está interesado en ningún aspecto de correr, saltar o lanzar (o de ir a los encuentros con sus amigos) hable con el atleta para determinar si hay otros deportes en que pueda estar interesado (por ejemplo, boliche o natación).

Otro desafío es ayudar a los atletas a seleccionar eventos dentro de un deporte. ¿Qué nivel de gimnasia proporcionaría un desafío y también el éxito? ¿Qué eventos de atletismo disfrutarían más y aprenderían más rápido? El desafío aquí es un balance entre empujar a los atletas a crecer pero no arriesgarlos a la frustración.

Ofrezca un rango de actividades/eventos para todos los niveles de habilidad

Cuando la mayoría de la gente piensa en entrenar atletas de Olimpiadas Especiales, asumen que todos los atletas tendrán el mismo bajo nivel de habilidad. Este no es usualmente el caso. Un equipo promedio de Olimpiadas Especiales incluirá atletas que tienen exposición muy limitada a un deporte y atletas que han estado jugando por años, talvez incluso en programas deportivos integrados en la comunidad. Establecer prácticas será mucho más fácil cuando usted sabe la habilidad de cada atleta. Entonces usted podrá crear ejercicios para llenar las necesidades de todos.

Ejemplos para manejar diferentes niveles de habilidad

- Pida a los atletas con más experiencia que ayuden a enseñar destrezas a los atletas nuevos.
- Divida a los atletas en dos grupos: un grupo independiente y uno con el que usted trabaja más de cerca.
- Coloque estaciones en la práctica pero establezca metas individuales dependiendo del nivel de destreza de cada atleta (por ejemplo, un ejercicio de driblar en donde una cantidad de atletas simplemente siguen el recorrido, otros lo hacen por tiempo, mientras otros lo hacen con técnicas específicas por tiempo, etc.)

Proporcione oportunidades seguras de entrenamiento y competición

Esto no es diferente a cualquier otra situación de entrenamiento, pero es importante siempre recordarlo. Esa población tiene más del doble de probabilidad que sus compañeros de experimentar abuso (físico, sexual o emocional). Mantener un ojo protector por señales de abuso o potencial de ser una víctima es señal de un buen entrenador. Olimpiadas Especiales

proporciona Capacitación de Conductas Protectoras para entrenadores, voluntarios y atletas. Si usted no ha visto estos materiales, solicítelos a su director local o de área.

Conduzca Entrenamiento y Competición de Alta Calidad

Otro concepto erróneo es que porque esto es Olimpiadas Especiales, la expectativa de calidad es menor. Esto no es verdad. Nuestra intención para los atletas de Olimpiadas Especiales es que experimenten el entrenamiento y competición de la más alta calidad posible. Para lograr esto, continuamente renovamos talleres y materiales de capacitación para apoyar a nuestros voluntarios y entrenadores. Olimpiadas Especiales se esfuerza por ser un recurso para cada comunidad, en los programas que ofrecemos a las personas con discapacidad intelectual y en los recursos de entrenamiento deportivo disponibles para nuestros voluntarios y entrenadores.

Involucra familias y/u otros grupos de apoyo

Cualquier cosa que vale la pena hacer, vale la pena pedir ayuda para hacerlo. Las familias vienen a Olimpiadas Especiales con un amplio rango de expectativas e intereses. Algunos ven a Olimpiadas Especiales como una oportunidad de respiro. Otros sólo quisieran estar involucrados llegando a las competiciones y animando. Aún otros buscan roles más activos como asistentes o entrenadores. Todo esto es aceptable y parte de la “experiencia de equipo”.

Mientras más formas efectivas encuentre usted para incluir a las familias en la experiencia de equipo, más fácil será la temporada. Las familias son como los atletas; cada una es única. Usted no debe tratar de hacer suposiciones sobre su potencial para apoyar basado en nada más que su experiencia personal con cada una.

Ayude a los atletas a integrarse a la comunidad en general

Aunque algunos atletas ya estarán activos en muchos aspectos de sus comunidades, otros pueden llegar a Olimpiadas Especiales para obtener un lugar seguro para aprender deportes y destrezas sociales que los ayudarán en escenarios más inclusivos. Usted no tendrá que trabajar duro en esta parte de su experiencia de entrenamiento. Frecuentemente sólo pasa, o pasa con el apoyo familiar. Como una nota de precaución: no todos los atletas ven la integración a la comunidad como una meta deseable. Algunos atletas ven a Olimpiadas Especiales como su “lugar seguro”, en donde no tienen las mismas preocupaciones de “ser diferentes” como tienen en algunos escenarios integrados. Otros atletas disfrutan la libertad de ir y regresar entre programas deportivos de Olimpiadas Especiales y de la comunidad o escuela porque tienen diferentes amigos o metas en cada grupo. Incluso otros ven a Olimpiadas Especiales como un lugar para aprender destrezas y poder hacer el salto a programas deportivos integrados. Independientemente de las metas, ¡usted querrá satisfacer las metas de los atletas primero!

Formas para apoyar a los atletas a lograr sus metas relacionadas con la integración:

- Ayúdelos a registrarse para competiciones deportivas de la comunidad durante su temporada.
- Hable con ellos sobre cuáles son sus metas y cómo puede usted ayudarlos.
- Realice algunas experiencias de Deportes Unificados si ese puede ser un siguiente paso lógico.

Parte IV: Información y Solución de Problemas

Descripción de Conductas Comunes y Adaptaciones Recomendadas

Expresión Oral

Ellos Pueden	Adaptaciones
Hablar en expresiones o frases de una palabra	Si usted no entiende lo que quieren decir — ¡perfecto! Si usted no entiende, pídales que lo digan diferente.
Mostrar problemas para recordar palabras y sustituyen palabras por palabras que están teniendo problemas para recordar	<ul style="list-style-type: none"> • Ayúdelos a calmarse y relajarse para que puedan encontrar las palabras que quieren. • Invente “signos” para pedidos o preocupaciones comunes.
Muestran patrones extraños del uso del idioma	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser extraño para usted pero tiene sentido para el atleta. Explique que usted está teniendo problema para entender lo que quieren decir. Inicie una conversación — el conversar puede hacer su intento más claro.
Imita o repite palabras incorrectamente	<ul style="list-style-type: none"> • La adaptación es necesaria únicamente si usted no entiende. • Si ese es el caso, pídales que escojan una palabra diferente para decir lo que quieren decir.
Use gestos como sustituto para una palabra	Aprenda lo que los signos o gestos significan.
Tienen problema para relacionar ideas en secuencia	Divida las secuencias en pasos y apréndalos individualmente; luego únalas después de que los pasos han sido dominados.
Tienen dificultad para hacerse entender entre los compañeros	Si un compañero no entiende, pregunte a otros si entienden y si estarían dispuestos a ayudar a “explicar”.

<p>Contribuye a la discusión con comentarios ajenos al tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nuevamente, puede parecer “ajeno al tema” para usted pero muy relacionado para el atleta. • Pregúnteles como su comentario se relaciona con la discusión. Ellos lo explicarán, darán opinión sobre su idea o se darán cuenta que estaban fuera del tema.
<p>Palabras confusas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayúdelos a usar el término correcto. • Sea paciente; déles la oportunidad de formalizar las ideas.

Comprensión al Escuchar

Ellos Pueden	Adaptaciones
<p>Pedir que se repitan esas preguntas</p>	<p>Repítalas. Si empieza a tomar mucho tiempo, una al atleta con otro atleta que le pueda hacer demostraciones.</p>
<p>A menudo dice “qué” o “huh”, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revise la audición. • Cambie de instrucciones verbales a demostración visual de la tarea.
<p>Confunde el significado de palabras que suenan parecido</p>	<p>Explique la diferencia entre las palabras y trate de usar técnicas visuales en vez de auditivas.</p>
<p>Falla en seguir instrucciones verbales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que le repitan las instrucciones a usted para verificar si comprendieron • Si la falla para seguir instrucciones crea distracciones en otros atletas, haga que el atleta se siente aparte o trabaje con un entrenador asistente hasta que usted pueda determinar la razón por la que no sigue las instrucciones originales.

Hace lo contrario de las instrucciones dadas	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que le repitan las instrucciones a usted para verificar que comprendieron • Si la falla para seguir instrucciones crea distracciones en otros atletas, haga que el atleta se siente aparte o trabaje con un entrenador asistente hasta que usted pueda determinar la razón por la que no sigue las instrucciones originales. • Asegúrese de estar expresando la instrucción como una frase “positiva”, por ejemplo “Driblen todo el camino hacia la canasta y lancen un lay-up” en vez de, “¡Nunca driblen todo el camino hacia la canasta y NO lancen un lay-up!”
Tiene dificultad para localizar la dirección de los sonidos	<ul style="list-style-type: none"> • Cambie a indicaciones visuales • Establezca una reacción física al sonido sin importar de dónde viene. Por ejemplo, “Cuando ustedes escuchen mi silbato, deténganse y miren a la línea lateral”.
Responde preguntas inapropiadamente	Establezca que entienden la pregunta volviendo a hacer la pregunta con su respuesta y luego preguntando si eso es lo que querían decir.
Confunden conceptos de tiempo (antes/después)	Cambie a modo físico (kinestésico) para que el final de una acción conduzca a la siguiente y se “sentirá” correcto. Como lo que se supone que pase después.
Confunden palabras de dirección (enfrente/atrás)	En vez de decir “vayan a la parte superior de la llave”, diga “Vengan y párense aquí”, así ellos tienen una forma visual y física de recordar.
Hacen preguntas irrelevantes	Asegúrese de entender la pregunta, o lo que estaban preguntando realmente. Puede ser que usted no entienda al principio, así que pídale que lo ayuden a entender la pregunta.
Demuestra mayor dificultad en cualquiera de las áreas anteriores cuando el ruido aumenta	Ponga la regla que debe haber silencio cuando usted habla, y explique que es porque algunos atletas no podrán entender si hay ruido. “¡Ayudémonos todos para tener la mejor posibilidad de aprender la destreza!”

Destrezas de Atención

Ellos Pueden	Adaptaciones
--------------	--------------

Fallar para finalizar	Proporcione recompensa por medio de elogios o el derecho de progresar cuando completan una tarea.
Parece que se distraen fácilmente	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgalos ocupados usando una variedad de tareas cortas. • Sea rápido con los elogios y úselos a menudo.
Parece que no escuchan	Tóquelos en el hombro y pregúnteles si entienden qué deben hacer.
Tienen dificultad para concentrarse en tareas que requieren atención sostenida	<ul style="list-style-type: none"> • Divida las destrezas en tareas más pequeñas, y • Mantenga limitado el tiempo de instrucción para que ellos se muevan más rápidamente de una actividad a la siguiente. • Enséñeles mientras lo hace con ellos.
Parecen actuar antes de pensar (tema de control de impulso)	<ul style="list-style-type: none"> • Colóquelos con otro atleta que puede ayudar a detener los impulsos. • Las respiraciones profundas los hacen calmarse para que se enfoquen y ¡lo ayudan a calmarse a usted también!
Cambia excesivamente de una actividad a otra	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca recompensas por dominar una destreza antes de progresar. • Pídales que enseñen la destreza a otro atleta que está teniendo problema. Esto los mantiene enfocados en la acción de alguien más y no en su deseo de progresar.
Tienen dificultad para esperar turnos en los juegos	Describe el orden para que entiendan las expectativas.
Corren excesivamente hasta subirse a las cosas	Ayude a organizar actividades/limite los materiales si es factible.
Tienen dificultad para permanecer sentados	<ul style="list-style-type: none"> • No deben estar mucho sentados en una práctica deportiva. • Tenga actividades establecidas para que en el instante que llegan tengan algo con qué empezar. “Lo primero que deben hacer cuando lleguen a la práctica es tomar una pelota y lanzar cinco canastas desde cada una de estas Xs azules”.

Percepción Social

Ellos Pueden	Adaptaciones
Hacer comentarios inapropiados	Depende de la naturaleza del comentario. Si es destructivo o incomoda a otros atletas, siéntelos aparte o páselos a trabajar con un asistente hasta que usted pueda explicarles que esto está ofendiendo a sus compañeros.
Hacen uso inapropiado del espacio personal	<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio de calentamiento que establezca el largo de un brazo; hable de dar espacio a todos. • Haga que los compañeros se den la mano y recuérdelos a todos que la distancia que hay al darse la mano es usualmente mejor para hablar. Si se acercan más la gente se pone nerviosa y no puede enfocarse en lo que usted está diciendo.
Tienen dificultad de prever la conducta de otros	La repetición por medio de ejercicios ayuda a aprender patrones de acciones.
Tienen dificultad en cambiar de conducta	Recompense y elogie la conducta positiva y los cambios. Observe y comente sobre las mejoras sin importar que tan leves sean.
Parecer ser inflexibles	Haga de cada acción una elección. Diga, "Quieres unirse al grupo aquí o quieres unirse al grupo allá?" Trate de evitar comentarios de "o si no".
Dificultad para responder a indicaciones no verbales, gestos manuales o expresiones faciales	Experimente con diferentes indicaciones y déjelos decidir cuáles funcionan mejor para ellos.

Adaptaciones para personas con desafíos físicos

- Adapte las reglas — siempre aclare a todo el grupo
- Invítelos a estar involucrados con la toma de decisiones en las adaptaciones
- Siempre asegúrese que la persona con una discapacidad física está ubicada para ver y escuchar las instrucciones
- Eduque a todos los involucrados en temas de seguridad de la silla de ruedas
- Explore otros roles: por ejemplo, marcador/gerente/entrenador

Discapacidad Intelectual y Otras Discapacidades de Desarrollo Muy Relacionadas

Algunas veces usted podrá ver o escuchar los siguientes términos para describir algo sobre un atleta. Estos términos describen rasgos o condiciones, pero no describen a la persona. Existen muy pocos rasgos o características que son verdaderos para todas las personas con cualquier etiqueta.

Discapacidad	Características	Las 3 Mejores Estrategias para Influir el Aprendizaje
Discapacidad Intelectual (General)	<ul style="list-style-type: none"> • El Procesamiento de Información y el aprendizaje ocurren en un ritmo más lento; el lapso de atención es corto • Esto fue observado por primera vez antes de que la persona cumpliera 18 años. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Entrenar por cortos períodos de tiempo 2) Proporcione repetición (clave para que el atleta logre el desarrollo de una destreza nueva) 3) Cuando entrene, piense en los atletas como pensadores literales
Autismo	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades de comunicación • “En su propio mundo,” pero frecuentemente consciente y despierto 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ansía rutinas establecidas 2) Señaliza transición, cambio, ruidos fuertes, etc. 3) Proporcionar un ambiente altamente estructurado y con la menor distracción

<p>Parálisis Cerebral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poco control muscular • No indica necesariamente discapacidad intelectual • Dificultad con articulación verbal 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trabajar para fortalecer los músculos 2) Enseñe destrezas en aislamiento para ayudar a fortalecer los músculos 3) Desarrollar destrezas de motricidad gruesa
<p>Síndrome Down</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En cualquier punto desde discapacidad intelectual moderada hasta significativa • Causa genética • Asegúrese de saber sobre inestabilidad atlanto-axial antes de hacer un ejercicio que pone presión en el cuello o cabeza. Aproximadamente 10 por ciento de las personas con síndrome Down tienen vértebras debilitadas. La información estará en la exoneración médica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Establezca expectativas y límites claros 2) Use contacto visual cuando hable; trabaje uno-a-uno para demostrar una destreza nueva (obtenga toda la atención) 3) Use repetición y revisión
<p>Síndrome de Alcoholismo Fetal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiende a tener déficit de atención y memoria. • Encuentra difícil permanecer en la tarea. • Tiene dificultad para recordar lo que se aprendió previamente 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Crear rutina 2) Establecer reglas y rutina 3) Reforzar conductas aceptables

Frágil X	<ul style="list-style-type: none">• Cara elongada• Propenso a convulsiones• Dificultades de coordinación	<ol style="list-style-type: none">1) Proporcionar actividades estructuradas y predecibles2) Proporcionar estimulaciones auditivas y visuales mínimas3) Establecer rutina y estructura
Prader Willi	<ul style="list-style-type: none">• Problemas para dormir• Comer compulsivamente• Se pincha la piel	<ol style="list-style-type: none">1) Señalice y practique transición2) Establezca reglas y expectativas firmes3) Establezca rutina y estructura

Características y Estrategias de la Conducta del Atleta para Mejorar el Aprendizaje

La meta de esta gráfica es proporcionar a los entrenadores información sobre los atletas de Special Olympics con diferentes características funcionales y de aprendizaje (no etiquetas) para que los entrenadores puedan enseñar y entrenar a los atletas de Special Olympics más efectivamente. Cuando un atleta demuestra lo que generalmente es percibido como conductas inapropiadas, esas conductas pueden simplemente ser un reflejo o parte de la persona. Las conductas inapropiadas que no serán toleradas incluyen desplantes, mal comportamiento o tonteras.

Cuando sea posible, hable con los padres, tutores, profesores, entrenadores anteriores, etc., sobre las características y las estrategias exitosas usadas para influir en el aprendizaje. Use las características como un listado de verificación. Asegúrese que una o más de las estrategias al lado opuesto de las respectivas características están siendo usadas en cada práctica.

	Características del Atleta	Estrategias para Mejorar el Aprendizaje
<input type="checkbox"/>	El aprendizaje ocurre a un ritmo más lento	1) Proporcione estructura 2) Proporcione repeticiones y revise 3) Divida las destrezas en partes más pequeñas
<input type="checkbox"/>	Lapso corto de atención	1) Entrenar por cortos períodos de tiempo 2) Proporcione repetición y revisión (clave para adquirir nueva destreza) 3) Trabaje uno-a-uno (obtenga atención completa)
<input type="checkbox"/>	Resistencia al cambio	1) Proporcione transiciones claras y continuas 2) Establezca rutinas (ponga en vigor el concepto de flexibilidad) 3) Edifique en los éxitos

<input type="checkbox"/>	<p>Dificultades de comunicación verbal o no hay nada</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Establezca reglas, expectativas y límites claros 2) Ponga en vigor reglas pero proporcione condiciones para regresar 3) Refuerce conductas aceptables
<input type="checkbox"/>	<p>Dificultades de comunicación verbal o no hay nada</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Proporcione tiempo adicional para expresar pensamientos 2) Use pizarras con imágenes/otras formas de asistencia 3) Pídale que demuestre o muestre lo que quiere decir
<input type="checkbox"/>	<p>Propenso a convulsiones</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conozca los signos y síntomas 2) Controle la atmósfera (calor, sol, azúcar, etc.) 3) Informe y de seguridad a los compañeros de equipo cuando ocurran
<input type="checkbox"/>	<p>Bajo tono muscular</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Proporcione ejercicios específicos y programas de fortalecimiento 2) Estírese con seguridad; no permita que los atletas se estiren más allá del rango normal de movimiento de la articulación
<input type="checkbox"/>	<p>Bajo umbral del dolor; sensible al tocar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Establezca contacto visual cuando habla 2) Use equipo más suave/adaptado 3) Advierta si cualquier toque es necesario

☐	Falla para formar lazos sociales	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trabaje en grupos pequeños 2) Haga que los atletas trabajen en parejas (las mismas parejas por varias semanas) 3) Proporcione un ambiente altamente estructurado y con menos distracción
☐	Fácilmente sobre-estimulado	<ol style="list-style-type: none"> 1) Remueva o disminuya el estímulo (luces suaves; bajar el sonido; remover objetos innecesarios) 2) Entrene en un salón separado o grupo más pequeño; gradualmente agregue gente
☐	Dificultad con equilibrio o estabilidad	<ol style="list-style-type: none"> 1) Proporcione asistencia adicional 2) Si hace estiramientos, siéntese, recuéstese contra la pared o deténgase de su compañero 3) Otorgue tiempo extra para completar la tarea
☐	Comer compulsivamente	<ol style="list-style-type: none"> 1) Remueva la comida de los lugares de práctica/competición 2) Proporcione estructura y rutina para comer
☐	Problemas de Coordinación	<ol style="list-style-type: none"> 1) Divida los ejercicios para movimientos más fáciles 2) Otorgue tiempo adicional para apoyo uno-a-uno 3) Progrese de conformidad con la habilidad del atleta
☐	Cambios de humor (frecuencia e intensidad)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Proporcione actividades estructuradas y predecibles 2) Establezca expectativas, límites y condiciones claros 3) Sepárelo del grupo cuando sea necesario, pero permítale regresar

<input type="checkbox"/>	Limitaciones o discapacidades físicas	<ol style="list-style-type: none">1) Proporcione equipo adaptado o modificaciones2) Proporcione ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos3) Desarrolle destrezas de motricidad gruesa y estabilidad
<input type="checkbox"/>	Ciegos	<ol style="list-style-type: none">1) Use muchas indicaciones verbales2) Proporcione retroalimentación de acción específica3) Puede ser necesaria demostración de mano-sobre-mano
<input type="checkbox"/>	Sordos	<ol style="list-style-type: none">1) Establezca contacto visual cuando habla2) Use signos o dibujos o Idioma de Signos Americano3) Demuestre lo que se desea