

Ésta es una guía básica para entrenar a atletas con discapacidad intelectual. Se centra en algunas conductas que se asocian frecuentemente con la DI. Las sugerencias que siguen han sido desarrolladas por entrenadores. Lo ayudarán a mejorar el aprendizaje de los atletas y les dará una experiencia deportiva más agradable en Olimpiadas Especiales.

Recuerde que todos nuestros atletas son únicos. Cada atleta tiene cosas que le gustan, que no le gustan e intereses propios. Cada atleta se expresará de manera diferente. Cuando pueda hacerlo, hable con personas que son importantes en la vida de sus atletas. Los padres, custodios, maestros y otros entrenadores pueden decirle más acerca de su atleta. Pueden compartir ideas para ayudarlo a trabajar mejor con su atleta. Sea flexible. Esté abierto a nuevas ideas y perspectivas. Esto ayudará a que todos tengan un tiempo excelente y gratificador.

Característica	Ideas para mejorar el aprendizaje
<i>El atleta aprende más lentamente</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use la misma estructura cada sesión de entrenamiento. 2) Entrene más frecuentemente. 3) Repase las destrezas aprendidas frecuentemente. 4) Descomponga las destrezas en partes más pequeñas. 5) Dé oportunidades a los atletas para practicar o repasar. 6) Pase a destrezas más difíciles cuando las primeras estén dominadas. 7) Enseñe según el nivel de cada atleta individual. 8) Reduzca el apoyo a medida que el atleta mejora en cada destreza. 9) Use un voluntario/entrenador asistente como colaborador. Pueden proveer apoyo individual a medida que el atleta aprende. 10) Siempre: <ol style="list-style-type: none"> a) Introduzca y explique la destreza. b) Demuestre la destreza (también puede usar imágenes o videos). c) Dé a los atletas la oportunidad para practicar las destrezas.
<i>El atleta tiene un período de atención corto</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use sesiones de entrenamientos breves. 2) Haga muchas actividades para aprender la misma destreza. 3) Dé a los atletas mucho tiempo de práctica. 4) Dé algún entrenamiento individual. 5) Asegúrese de que su atleta esté prestando atención antes de explicar algo. (Asegúrese de que esté haciendo contacto visual o muestre que lo está escuchando a usted.) 6) Use estaciones/circuitos. Usted puede practicar muchas actividades a la vez. Use destrezas aprendidas previamente y nuevas.
<i>El atleta se resiste al cambio.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use la misma rutina para cada sesión de entrenamiento. 2) Diga a su atleta cuándo habrá un cambio de actividad (ej: 5 minutos antes del cambio). 3) Prepare a su atleta para grandes cambios a lo largo del tiempo (como un nuevo entrenador).

	<p>4) Aprenda lo que más motiva a su atleta. Podría ser un juego o actividad. Guarde esta actividad para el final de la práctica. Esto alentará a su atleta a mantenerse involucrado en la práctica.</p>
<i>El atleta se porta mal o tiene cambios de humor</i>	<p>1) acuerde reglas claras con sus atletas acerca de qué conducta es esperada.</p> <p>2) Sea consistente al aplicar estas reglas y códigos de conducta.</p> <p>3) Trabaje con atletas y cuidadores para:</p> <ol style="list-style-type: none"> Identifique la función de la conducta negativa. (Recuerde que toda conducta tiene una función). Identifique una conducta diferente y positiva que tenga la misma función. Trabaje con su atleta para reemplazar la conducta negativa por ésta. Recompense la buena conducta y la ausencia de mala conducta. <p>4) Esté atento a malas conductas que podrían reaparecer luego de una ausencia.</p>
<i>Al atleta le cuesta comunicarse.</i>	<p>1) Tenga paciencia. Dé a su atleta tiempo para decir lo que quiere decir. No termine la oración del atleta.</p> <p>2) Usted puede usar pizarras, lenguaje de señas u otras herramientas.</p> <p>3) Pida a los cuidadores de sus atletas información acerca de cómo se comunican.</p> <p>4) Pida a su atleta que demuestre lo que quiere decir.</p>
<i>Al atleta le cuesta entender instrucciones verbales</i>	<p>1) Provea el nivel de instrucción adecuado. Comience con una demostración. Puede ser demostrada con palabras, dibujos o físicamente.</p> <p>2) Siga esto con el nivel adecuado de indicación. Cada atleta requerirá diferentes apoyos en diferentes momentos, para diferentes destrezas.</p> <p>3) Use la menor cantidad de instrucciones verbales posible.</p> <p>4) Use palabras clave, señas o imágenes para comunicarse con su atleta.</p>
<i>El atleta tiende a tener convulsiones</i>	<p>1) Conozca las señales de alerta de las convulsiones para su atleta.</p> <p>2) Controle el entorno para reducir los disparadores conocidos (calor, luz, ruido).</p> <p>3) Asegúrese de que su equipo esté preparado y sepa cómo responder si el atleta tiene una convulsión.</p> <p>4) Tenga un claro plan de primeros auxilios.</p>
<i>El atleta tiene un tono muscular deficiente</i>	<p>1) Dé a sus atletas ejercicios para fortalecer sus músculos.</p> <p>2) Usted puede incluir ejercicios para que el atleta haga en su casa. Hable con los padres y hermanos, para incluirlos en esto.</p> <p>3) Al hacer estiramientos, enseñe a los atletas a DETENERSE cuando sientan dolor.</p> <p>4) Asegúrese de que sus atletas estén usando el calzado correcto.</p> <p>5) Asegúrese de que la superficie de juego sea segura y libre de peligros.</p>
<i>El atleta tiene un bajo umbral de dolor/es sensible al tacto</i>	<p>1) Use equipos más blandos/adaptables.</p> <p>2) Si se necesita el contacto físico, pida permiso al atleta y explíquele lo que hará usted.</p>
<i>Al atleta le cuesta formar vínculos sociales.</i>	<p>1) Trabaje en grupos pequeños/parejas.</p> <p>2) Use los mismos grupos/parejas durante varias semanas.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 3) Para atletas que prefieren trabajar solos, deles oportunidades para hacerlo. 4) Cuando los atletas disfrutan de trabajar con ciertos compañeros de equipo, deles oportunidades para hacerlo. 5) Introduzca a nuevos entrenadores y voluntarios gradualmente.
<i>El atleta es fácilmente sobreestimulado.</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1) Reduzca la cantidad de distracciones (ruidos, luces u objetos muy brillantes) 2) Practique en pequeños grupos o en parejas 3) Considere practicar en un salón o sala más pequeño, con menos personas 4) Planifique tiempos de descanso y cortes durante la práctica 5) Provea una zona tranquila donde el atleta puede tomar un descanso.
<i>El atleta tiene un equilibrio o estabilidad pobre</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1) Use un compañero/silla/pared/andador/otro equipo de apoyo para ayudar al atleta a hacer equilibrio 2) Evite trabajar en superficies disparejas 3) Seleccione papeles y actividades deportivas que vayan de acuerdo con las necesidades de su atleta 4) Dé a su atleta más tiempo para completar las tareas 5) Modifique la tarea para adaptarse a las necesidades de su atleta 6) Pida a los cuidadores de su atleta información acerca de cómo puede apoyarlo
<i>El atleta tiene una coordinación pobre</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1) Descomponga las destrezas en pasos sencillos. 2) Cambie las actividades para usar movimientos más sencillos. 3) Asegúrese de que siga desafiando a su atleta. 4) Dé a su atleta un apoyo individual cuando pueda. 5) Dé a su atleta algunas actividades o ejercicios que pueda hacer en su casa para mejorar la coordinación. Hable con los padres y hermanos, para incluirlos en estas actividades.
<i>El atleta tiene impedimentos físicos</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1) Permita a los atletas hacer tanto de la destreza como puedan, de forma independiente 2) Cuando un atleta no pueda realizar una destreza o parte de una destreza, permítale: <ul style="list-style-type: none"> a) Realizar una destreza diferente que logre la misma meta. b) Usar herramientas de apoyo que lo ayuden a realizar la destreza. c) Usar un colaborador para hacer esta destreza. 3) Trabaje en actividades que mejoren la movilidad y la estabilidad del atleta 4) Hable con los cuidadores acerca de cómo puede ayudar al atleta a realizar las destrezas mejor.
<i>El atleta tiene un impedimento visual</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1) Dé instrucciones verbales claras y breves 2) Use indicaciones o ayudas físicas si es necesario 3) Use dispositivos sonoros o de otro tipo para ayudar a sus atletas (ej: campanas, pelotas sonoras, sogas para atar, pistas laterales en la piscina) 4) Use equipos de mucha visibilidad para atletas que tienen mala visión (conos, pecheras, luces) 5) Haga comentarios específicos orientados hacia la acción a los atletas
<i>El atleta tiene un</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1) Haga contacto visual al hablar con el atleta

<i>impedimento auditivo</i>	<ol style="list-style-type: none"> 2) Use señales, imágenes, lenguaje de señas u otras herramientas visuales 3) Asegúrese de que los implantes cocleares se mantengan secos 4) Demuestre las destrezas de manera clara y correcta 5) Use entrenadores asistentes o voluntarios para ayudar a asegurarse de que los atletas le presten atención a usted.
<i>Trastornos del espectro autista (TEA)</i>	<p>Su meta es reducir la cantidad de estimulación sensorial para el atleta. A los atletas con TEA les cuesta procesar los estímulos sensoriales. Algunas ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Reduzca la cantidad de comunicación verbal. Use más apoyos visuales. Puede usar imágenes y pizarras (aplicación Board Maker) Use solo un elemento por imagen. Usted puede usar también señales sencillas con la mano (parar, esperar, mantener las manos quietas, etc.). Las imágenes y las pizarras son una excelente herramienta para desarrollar programas para sus atletas. Use imágenes para mostrar el orden en una sesión de entrenamiento. Ejemplo: Use una imagen para cada uno de los siguientes elementos: precalentamiento, pasar la pelota, jugar, ordenar los equipos, descanso. 2) Reduzca los ruidos fuertes o incómodos, como los silbatos (algunos atletas son muy sensibles al ruido). 3) Use un programa predecible. Cuando sea posible, individualice el programa de cada atleta. Use indicaciones e instrucciones claras y consistentes para señalar la transición de una actividad a la siguiente. 4) El autismo es un "espectro". Significa que no todos los atletas con autismo tendrán las mismas necesidades. Algunos necesitarán menos apoyo que otros. Ejemplo: los atletas con Asperger pueden ser muy inteligentes. Sin embargo, los déficit sociales pueden hacer que les resulte más difícil desarrollar vínculos sociales. Hable con los cuidadores de sus atletas, para averiguar más acerca de su atleta.
<i>Conductas autoestimulantes</i>	<p>Las conductas auto estimulantes son toda conducta que cumple con una necesidad sensorial para el atleta. Estas conductas pueden ser o no de naturaleza sexual. Los entrenadores deben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ser observadores. Al atleta se le debe enseñar el "momento y lugar" en que estas conductas son aceptables. Por lo general, una práctica o un juego NO es uno de esos momentos. Trabaje con los padres o los cuidadores para ayudar a desarrollar un protocolo para que el atleta maneje esto. 2) Controle la situación. Ofrezca al atleta actividades que le den una alternativa a la conducta que usted desea detener. Ejemplo: Si un atleta agita los brazos cuando corre, practique correr con "manos quietas". 3) A veces el comportamiento puede ser inadecuado o distractor para los demás atletas. En este caso, el entrenador deberá intentar quitar el refuerzo distractor. Esto significa quitar el resultado de la conducta que hace que el atleta quiera repetirla.
<i>El atleta realiza una conducta auto perjudicial</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Esté atento a cualquier conducta preocupante (ejemplo: cortes en la piel, golpearse la cabeza sobre cualquier superficie). 2) Alerta al personal médico y a los cuidadores ante cualquier

	<p>conducta de este tipo</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Trabaje con los cuidadores para identificar un plan de apoyo para manejar esta conducta 4) Trate de redireccionar al atleta hacia una conducta diferente y menos dañina 5) Identifique y controle posibles disparadores para esta conducta
<p><i>El atleta realiza conductas obsesivas-compulsivas</i> <i>(las conductas compulsivas son toda conducta que forma parte de un ritual que un atleta siente que debe realizar. El atleta podría no poder realizar otras funciones en ese momento)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Observe al atleta en busca de cualquier conducta obsesiva-compulsiva y monitóreelo. 2) Trate de controlar la situación y detener esta conducta. Usted puede hacer esto si intenta redireccionar al atleta hacia una conducta diferente. 3) Quite o reduzca los posibles disparadores de esta conducta (ej: alimento) 4) Si la conducta del atleta está relacionada con comer compulsivamente, considere quitar la comida de las prácticas. Evita usar alimentos como recompensa 5) Trabaje con los cuidadores para desarrollar un plan de apoyo para manejar esta conducta
<p><i>El atleta puede ser hiperactivo</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fije reglas claras. 2) Use la misma rutina para cada sesión de entrenamiento. 3) Dé instrucciones breves y sencillas. 4) Pida al atleta que repita las instrucciones que usted ha dado. 5) Las estaciones/circuitos pueden ayudarlo a proveer mucha variedad y actividad.
<p><i>El atleta puede estar aletargado</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dé al atleta bastantes oportunidades para descansar. 2) Introdúzcalo a deportes que pueda darle tiempo para descansar (bochas, bolos, golf). 3) Aumente lentamente el largo de las sesiones de entrenamiento. 4) Modifique las actividades para dar al atleta una oportunidad para experimentar el éxito. 5) Esté atento a cualquier medicación que el atleta esté tomando y sus efectos colaterales.
<p><i>El atleta carece de motivación para esforzarse</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Piense en la razón por la que el atleta carece de motivación. Podría faltarle confianza o cansarse fácilmente. 2) Practique en parejas o grupos pequeños. Agrupe a este atleta con pares muy motivados. 3) Resalte las pequeñas mejoras y recompénselas. 4) Use un gráfico para mostrar a los atletas cuánto progresan. 5) Fije metas con su atleta. Use incentivos basados en alcanzar ciertas metas específicas de desempeño (es decir, no medallas, sino tiempos, distancias, puntajes)