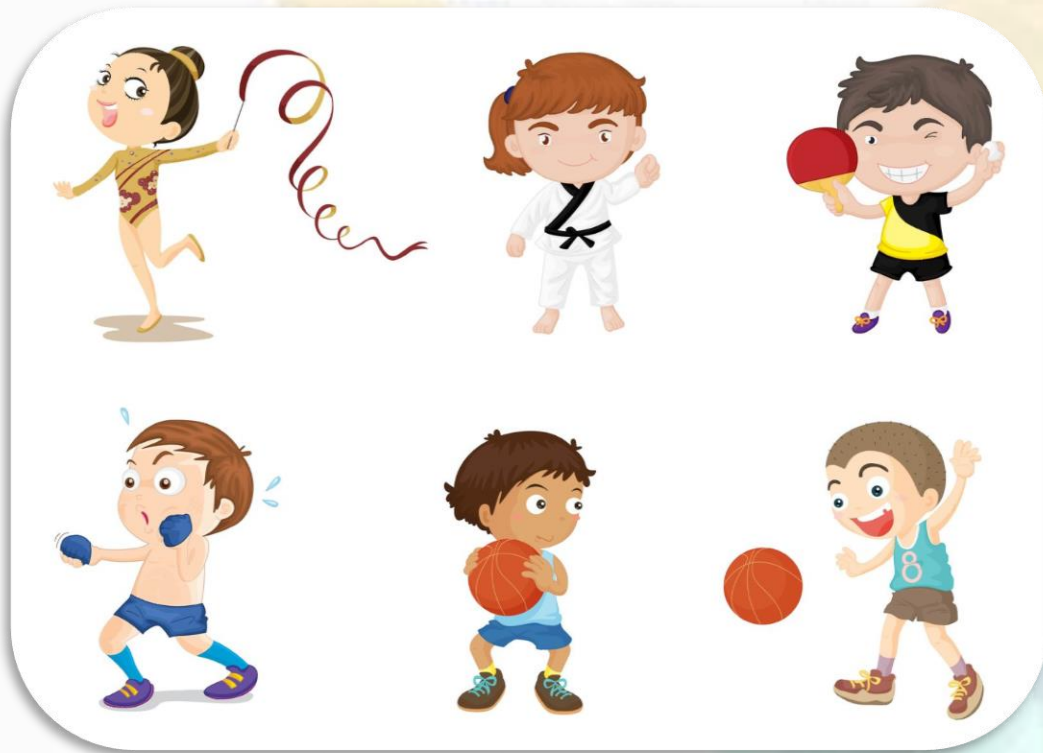




Entrenamiento Deportivo en personas con Habilidades Diferentes



Actividades Físicas y Deportes



Dr. Julio Salazar Gonzales

Psicoterapeuta

Nutricionista

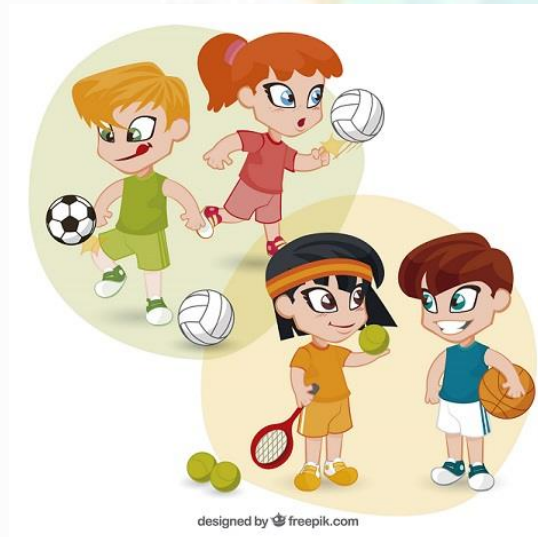
Laboratorista Clínico

Entrenador Deportivo de Atletas con Habilidades Diferentes

Concepto de Actividad Física y Deportiva

El diccionario de la Real Academia define el deporte como la actividad física ejercida como juego o competición cuya practica supone entrenamiento y sujeción de normas.

El Barón Pierre de Coubertin gestor de los Juegos Olímpicos define el deporte como el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo apoyado en el deseo de progreso y que puede llevar hasta el riesgo.



Objetivos específicos de las Actividades Fisicomotoras y deportivas

- Que el alumno aprenda a disfrutar de las actividades físicas y deportivas dándole énfasis a ayudarlo a conocer y dominar su cuerpo de manera mas eficiente y ordenada.
- Ayudar a la rehabilitación de problemas motores.
- Conseguir mayor disciplina y enseñar normas y reglas de conducta desarrollando hábitos de responsabilidad y disciplina.
- Beneficiar la comunicación.
- Controlar los desequilibrios emocionales y la ansiedad mediante la adecuada respiración y sobre todo integrarlos socialmente a la comunidad.
- Entre muchos otros beneficios.

Beneficios Generales del deporte en personas con Autismo y otros Trastornos del Desarrollo

- Emocional. Por que determina relación entre el entrenador , alumnos, integrantes deportivos y medio ambiente o entorno.
- Cognoscitivo . Las rutinas, secuencias y repeticiones de ejercicios facilitan el desarrollo de la memoria muscular y mental.
- Orden, estructura y disciplina. Se incentivan las conductas y actitudes tendientes a desarrollar normas y reglas de conducta física y emocional.
- Acondicionamiento Físico. Desarrollo de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas del alumno además de corregir trastornos psicomotrices.
- Químico. El ejercicio físico y la correcta respiración permite la regulación de la serotonina en el cerebro.
- Factores nerviosos. Los cuales se realizan mediante el reclutamiento de las unidades motoras y su sincronización muscular.
- Nutricional.

Consideraciones antes de iniciar las actividades fisicomotoras y deportivas

- Como prioridad debemos de conocer al alumno y evaluarlo.
- Cual es el diagnostico y las características físicas, nutricionales, psicológicas, medicamentos y de salud en general del alumno.
- Objetivos y planificación del programa físico.
- Cuales son los medios de que dispongo para la realización de la actividad, equipos y entorno y sobre todo grado de colaboración.
- En que nivel de habilidades esta el alumno y de que manera podre llegar a establecer el vinculo emocional entre profesor y alumno.



¿Son para todos por igual?

Casi todas las disciplinas deportivas pueden ser enseñadas pero no todas son adecuadas a personas con Autismo y TGD.

No adecuadas:

Artes Marciales (combates)

Lucha Libre y deportes de alto contacto

Boxeo

Deportes de alto riesgo etc.



Disciplinas mas recomendadas:

Atletismo

Natación

Levantamiento de Pesas

Ciclismo

Basketball

Ejercicios de Musculación



Niveles Físicos

Nivel 1

Actividades Motoras

Son basados en movimientos libres ejecutados de manera sencilla y tratando de desarrollar capacidades fisicomotoras donde no se consideran las series ni las repeticiones, le damos énfasis a los movimientos y su desarrollo.

No hay sujeción estricta a reglas.

No se necesita ningún tipo de habilidad específica.

La caminata y soltura son buenas para comenzar.



Niveles Físicos

Nivel 2

Dinámicas Fisicomotoras y Actividades Físicas

Desarrollo de movimientos adecuados básicos como la postura, respiración, movimientos rectos, curvos, combinados etc.

Considerar series, repeticiones y normas y reglas de conductas físicas dándole especial interés a como se siente el alumno.

Se requiere de habilidades mínimas específicas que deberán haber sido desarrolladas en la primera fase.



Niveles Físicos

Nivel 3

Disciplinas Deportivas

Se requiere entrenamiento habitual planificado metodológicamente, donde prevalece el dominio corporal.

El conocimiento de la normatividad deportiva básica competitiva y desarrollo de las características físicas y emocionales del deporte escogido. Todo esto evidentemente aplicado a las características únicas y personales del alumno.

