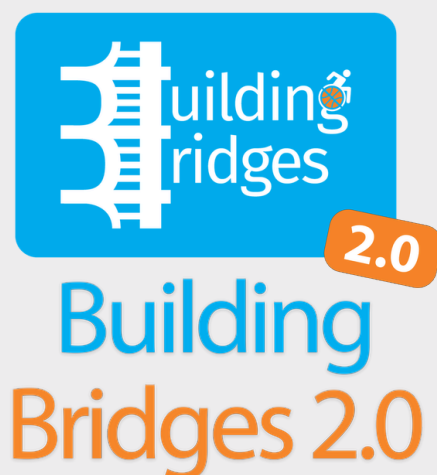


GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO INCLUSIVO DE BALONCESTO

PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



Co-funded by
the European Union



FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES EXPRESADAS SON EXCLUSIVAMENTE LAS DEL AUTOR O AUTORES Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LAS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LAS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA SE HACEN RESPONSABLES DE ELLAS.

TABLA DE CONTENIDO

1.0. Acerca del proyecto

2.0. Acerca de los socios

3.0. Introducción a los deportes inclusivos

3.1. Comprendiendo los deportes inclusivos

3.2. Casos de estudio y mejores prácticas

4.0. Comprender la discapacidad intelectual

4.1. Estrategias para la promoción y captación de personas con discapacidad intelectual

5.0. Sesiones de entrenamiento

“Aprendizaje a través del juego en el entrenamiento de baloncesto”

“Entrena al entrenador”

“Todos somos diferentes, todos somos iguales”

“Preparados, listos, ¡a jugar!!”

“Estrategias de comunicación para entrenadores en el deporte inclusivo”

6.0. Integración social

6.1. Comprender la integración social

6.2. Casos de estudio y mejores prácticas

6.3. El deporte como plataforma para la integración social

6.4. Condiciones clave para la integración social en los programas de baloncesto.

6.5. Estructuración de grupos mixtos para fomentar la interacción

7.0. Acerca de Erasmus+ Sport

1

**ACERCA
DEL
PROYECTO**

El proyecto «Construyendo Puentes 2.0: Baloncesto para Personas con Discapacidad Intelectual» se desarrolló como una iniciativa colaborativa de organizaciones que trabajan estrechamente con jóvenes, entornos deportivos comunitarios y grupos vulnerables que a menudo enfrentan barreras para participar en la actividad física. En muchos países europeos, las personas con discapacidad intelectual siguen teniendo un acceso limitado a oportunidades deportivas estructuradas, a pesar de la creciente conciencia sobre los beneficios sociales, para la salud y educativos de la actividad física. Por lo tanto, el proyecto surgió del reconocimiento compartido entre las organizaciones asociadas de que el deporte, y en particular el baloncesto, puede ser una poderosa herramienta para la inclusión, el empoderamiento y la participación comunitaria cuando se implementan metodologías adecuadas y entornos de apoyo.

Implementado en el marco del programa Erasmus+ Sport, el proyecto reúne a organizaciones de España, Serbia, Rumanía y Chipre, combinando la experiencia de organizaciones deportivas de base, organizaciones juveniles y actores de la sociedad civil que trabajan con comunidades vulnerables. El consorcio está coordinado por Barcel'hona Sports Events de España e incluye como socios al Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) de Serbia, la Asociația Ludoku de Rumanía y Dikaioma Elpidas de Chipre. Juntas, estas organizaciones buscan crear herramientas prácticas que ayuden a clubes deportivos, entrenadores, educadores y organizaciones comunitarias a involucrar mejor a las personas con discapacidad intelectual en el baloncesto y las actividades deportivas en general. El objetivo principal del proyecto es promover la inclusión social y la participación equitativa en el deporte para las personas con discapacidad intelectual mediante el desarrollo de metodologías de entrenamiento innovadoras, recursos educativos y guías prácticas para actividades de baloncesto inclusivas. A través de la cooperación entre los socios, el proyecto desarrollará directrices y herramientas de entrenamiento que introduzcan nuevos métodos para adaptar las sesiones de entrenamiento de baloncesto, organizar entornos deportivos inclusivos y apoyar a los atletas con discapacidad intelectual para que participen activamente en las comunidades deportivas. Estas herramientas están diseñadas para apoyar tanto a las organizaciones con experiencia que trabajan en el deporte para personas con discapacidad como a las nuevas que buscan introducir actividades inclusivas en sus comunidades locales.

El proyecto responde a un desafío social más amplio observado en toda Europa: las personas con discapacidad intelectual a menudo se enfrentan a múltiples barreras que limitan su participación en la vida comunitaria cotidiana, incluyendo la estigmatización social, el acceso limitado a actividades recreativas y la infraestructura inclusiva insuficiente en los sistemas deportivos. Estas barreras suelen derivar en aislamiento social y menores oportunidades para la actividad física, a pesar de los beneficios ampliamente documentados del deporte para la salud, la confianza y la interacción social. Al centrarse en el baloncesto inclusivo como deporte de equipo estructurado y ampliamente reconocido, el proyecto busca crear vías accesibles para la participación, al tiempo que fortalece la cooperación entre organizaciones deportivas, educadores y actores de la sociedad civil.

El baloncesto fue seleccionado como actividad deportiva central debido a sus sólidas características educativas y sociales. Como deporte de equipo basado en la cooperación, la comunicación y la responsabilidad compartida, el baloncesto ofrece una plataforma natural para crear vínculos sociales y fomentar la participación independientemente del nivel de habilidad. Adaptado adecuadamente, este deporte permite a los jugadores con discapacidad intelectual desarrollar habilidades motrices, confianza, capacidad de trabajo en equipo e interacción social, al tiempo que se relacionan con sus compañeros en un entorno de apoyo. Mediante el desarrollo de nuevos enfoques de entrenamiento y prácticas deportivas inclusivas, el proyecto busca demostrar cómo el baloncesto puede utilizarse no solo como actividad competitiva, sino también como herramienta educativa que apoya el desarrollo personal y la integración comunitaria.

Otro aspecto importante del proyecto es el fortalecimiento de las capacidades organizativas de las instituciones asociadas y los actores locales. Al colaborar en distintos contextos nacionales, los socios intercambiarán experiencias, compartirán prácticas existentes y desarrollarán conjuntamente nuevos enfoques para el deporte inclusivo. Esta cooperación transnacional permite a organizaciones con diferentes trayectorias, desde clubes deportivos hasta organizaciones juveniles, aprender unas de otras y desarrollar soluciones que puedan adaptarse a diversos entornos locales. Dicha cooperación refleja los objetivos más amplios del programa Erasmus+ Sport, que fomenta las alianzas que abordan los desafíos europeos comunes a través del aprendizaje colaborativo y la innovación.

El proyecto Building Bridges 2.0 busca demostrar que el deporte inclusivo no se limita a instituciones especializadas ni a estructuras de élite del deporte adaptado. Con las metodologías, las herramientas de entrenamiento y los entornos de apoyo adecuados, el baloncesto puede convertirse en una actividad accesible y significativa para las personas con discapacidad intelectual en comunidades locales de toda Europa. Al promover la participación, la igualdad y la cooperación a través del deporte, el proyecto pretende fortalecer tanto el bienestar individual como la cohesión social, contribuyendo así a un panorama deportivo europeo más inclusivo.

2

**ACERCA
DE LOS
SOCIOS**

El proyecto Building Bridges 2.0 reúne a organizaciones de España, Serbia, Rumanía y Chipre, cada una aportando su experiencia complementaria en deporte base, inclusión social, trabajo con jóvenes y comunidades vulnerables. El consorcio refleja una combinación deliberada de organizaciones con experiencia en el desarrollo deportivo y organizaciones que trabajan directamente con personas con discapacidad intelectual, lo que garantiza que los resultados del proyecto respondan tanto a las realidades prácticas del entrenamiento como a las necesidades sociales del colectivo objetivo.

El proyecto está coordinado por **Barcel'hona Sports Events**, de España. Esta organización cuenta con una amplia experiencia en la organización de eventos deportivos internacionales, actividades deportivas de base e iniciativas deportivas comunitarias que buscan aumentar la participación y el compromiso con la actividad física. Gracias a su trabajo con clubes locales, profesionales del deporte y socios internacionales, Barcel'hona Sports Events ha desarrollado una sólida capacidad organizativa en la gestión de eventos deportivos, la coordinación de proyectos y la cooperación internacional. Dentro del proyecto Building Bridges 2.0, la organización lidera la coordinación general del proyecto, asegurando la implementación efectiva de las actividades, la comunicación entre los socios y el desarrollo de resultados que promuevan el baloncesto inclusivo para personas con discapacidad intelectual.

Desde Serbia, el proyecto cuenta con la participación del **Club para el Empoderamiento Juvenil 018 (KOM 018)**, una organización juvenil con sede en Niš y amplia experiencia en proyectos de cooperación internacional centrados en la inclusión social, el empoderamiento juvenil y la educación deportiva. A lo largo de los años, KOM 018 ha implementado numerosas iniciativas Erasmus+ que combinan el deporte con métodos de educación no formal para abordar desafíos sociales como la discriminación, la desigualdad y la exclusión de grupos vulnerables. La organización aporta una sólida experiencia en el diseño de metodologías educativas, el trabajo con comunidades juveniles y la facilitación de la cooperación entre organizaciones de la sociedad civil y clubes deportivos. En el marco de este proyecto, KOM 018 desempeña un papel importante en el apoyo al desarrollo de metodologías de formación inclusivas y en la promoción de prácticas deportivas inclusivas en entornos comunitarios.

El socio rumano, **Asociația Ludoku**, aporta experiencia en la participación comunitaria y el trabajo con grupos vulnerables, en particular con personas que enfrentan barreras para participar en actividades sociales y recreativas. Como organización de la sociedad civil, Ludoku se centra en iniciativas que fomentan la creatividad, la participación y la inclusión social a través de programas educativos y comunitarios. Su participación en el proyecto garantiza que las metodologías de baloncesto desarrolladas sean accesibles y relevantes para las organizaciones que trabajan directamente con personas con discapacidad intelectual a nivel comunitario.

Mediante actividades piloto y la participación local, la organización aporta información valiosa sobre cómo introducir iniciativas deportivas inclusivas en entornos donde los programas estructurados de deporte adaptado aún están en desarrollo.

Otro socio importante es **Dikaioma Elpidas**, una organización con sede en Chipre que trabaja con personas con discapacidad intelectual y sus familias. En su contexto local, las oportunidades de participación en deportes organizados para personas con discapacidad intelectual siguen siendo limitadas, especialmente fuera de las instituciones especializadas. Las organizaciones de base que trabajan con este colectivo suelen tener recursos limitados y poca experiencia en la implementación de actividades deportivas estructuradas. Gracias a su participación en el proyecto, Dikaioma Elpidas aporta su experiencia directa trabajando con personas con discapacidad intelectual, garantizando que las herramientas de entrenamiento y las metodologías de baloncesto del proyecto respondan a las necesidades reales de los participantes y sus cuidadores.

La propia alianza representa una importante fortaleza del proyecto. Algunos socios aportan experiencia en organización deportiva y gestión de proyectos internacionales, mientras que otros contribuyen con conocimientos especializados en inclusión de personas con discapacidad y trabajo comunitario. Esta combinación permite al consorcio abordar el baloncesto inclusivo desde múltiples perspectivas: desarrollo deportivo, inclusión social, educación y participación comunitaria. Al mismo tiempo, el proyecto ofrece una oportunidad para que las organizaciones con menos experiencia fortalezcan sus capacidades en cooperación internacional y prácticas deportivas adaptadas mediante la colaboración con socios más experimentados.

Mediante la cooperación entre estas organizaciones, el proyecto Building Bridges 2.0 busca desarrollar enfoques prácticos y sostenibles para la integración de personas con discapacidad intelectual en el baloncesto y otras actividades deportivas. Al combinar conocimientos de diferentes sectores y contextos nacionales, esta alianza garantiza que las directrices desarrolladas sean aplicables no solo dentro de las organizaciones asociadas, sino también a una amplia gama de clubes deportivos, educadores y organizaciones comunitarias en toda Europa.

3

INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES INCLUSIVOS

3.1 COMPRENDIENDO LOS DEPORTES INCLUSIVOS

El deporte inclusivo se basa en el principio de que todas las personas deben tener la oportunidad de participar en la actividad física y el deporte, independientemente de sus capacidades, origen o circunstancias personales. En las últimas décadas, la concienciación sobre la importancia del deporte inclusivo ha crecido significativamente en toda Europa, gracias a políticas, iniciativas educativas y programas de base que promueven la igualdad de acceso a los entornos deportivos. Sin embargo, a pesar de este progreso, muchas personas con discapacidad, en particular aquellas con discapacidad intelectual, siguen encontrando barreras que limitan su participación en actividades deportivas y en la vida comunitaria.

El deporte se ha reconocido desde hace tiempo como una poderosa herramienta para el desarrollo personal, la interacción social y la participación comunitaria. La práctica deportiva contribuye a mejorar la salud física, el bienestar psicológico, la confianza y las habilidades sociales. Para las personas con discapacidad intelectual, estos beneficios son especialmente significativos. La participación regular en la actividad física puede mejorar las habilidades motrices, la coordinación y la salud en general, a la vez que fomenta la independencia, la autoestima y el sentido de pertenencia. Asimismo, los entornos deportivos inclusivos permiten a los participantes sin discapacidad desarrollar la empatía, la cooperación y una comprensión más profunda de la diversidad en sus comunidades.

El deporte inclusivo se diferencia de los modelos deportivos tradicionales en que enfatiza la adaptación en lugar de la exclusión. En vez de esperar que los participantes se adapten a estructuras deportivas rígidas, el deporte inclusivo fomenta la adaptación de las reglas, el equipamiento, los métodos de entrenamiento y los entornos para que las personas con diferentes capacidades puedan participar de manera significativa. Este enfoque se centra en la participación, el disfrute y el desarrollo, en lugar de únicamente en la competición y los resultados. Las adaptaciones pueden incluir reglas simplificadas, equipamiento modificado, estructuras de equipo flexibles o apoyo adicional por parte de entrenadores y facilitadores.

Otro elemento importante del deporte inclusivo es la creación de entornos de apoyo y respeto. Entrenadores, profesores, voluntarios y organizaciones deportivas desempeñan un papel crucial para garantizar que los participantes se sientan bienvenidos, valorados y motivados a participar en las actividades a su propio ritmo. Por lo tanto, el deporte inclusivo requiere no solo ajustes técnicos a la actividad en sí, sino también un compromiso con actitudes y prácticas inclusivas por parte de quienes organizan e imparten programas deportivos. La formación y la educación para los profesionales del deporte son fundamentales.

Es fundamental para ayudarles a desarrollar las habilidades y la confianza necesarias para trabajar eficazmente con participantes con diversas necesidades.

En toda Europa, las iniciativas de deporte inclusivo buscan cada vez más ir más allá de los programas especializados para personas con discapacidad y avanzar hacia entornos deportivos integrados donde personas con y sin discapacidad puedan participar juntas. Estos enfoques fomentan la interacción social y rompen los estereotipos sobre la discapacidad, demostrando que el deporte puede ser una experiencia compartida en lugar de una actividad segregada. Se ha demostrado que los programas deportivos integrados fortalecen la cohesión comunitaria a la vez que brindan oportunidades significativas para que todos los participantes aprendan unos de otros.

Muchas comunidades aún enfrentan desafíos prácticos al intentar implementar actividades deportivas inclusivas. El acceso limitado a equipamiento adaptado, la falta de entrenadores capacitados, el conocimiento insuficiente de metodologías inclusivas y las limitaciones financieras a menudo impiden que las organizaciones ofrezcan programas inclusivos. En algunas regiones, las oportunidades para que las personas con discapacidad intelectual participen en el deporte siguen restringidas a instituciones especializadas, lo que deja a muchas personas sin acceso regular a la actividad física o a entornos deportivos sociales. Las iniciativas que desarrollan herramientas prácticas, directrices y recursos de capacitación para el deporte inclusivo son particularmente importantes. Al apoyar a las organizaciones deportivas, entrenadores y grupos comunitarios para que comprendan cómo adaptar las actividades e involucrar a participantes diversos, estas iniciativas ayudan a traducir el concepto de inclusión a la práctica deportiva cotidiana.

El deporte inclusivo no solo sirve como actividad recreativa, sino también como plataforma para la participación social, el empoderamiento y la igualdad. Cuando los entornos deportivos se diseñan para ser accesibles y acogedores, pueden ayudar a las personas con discapacidad intelectual a convertirse en miembros más activos de sus comunidades, al tiempo que fortalecen los vínculos entre diferentes grupos sociales. Proyectos como Building Bridges 2.0 se basan en esta comprensión, utilizando el deporte como vía hacia una mayor inclusión e igualdad de oportunidades para todos los participantes.

3.2 CASOS DE ESTUDIO Y MEJORES PRÁCTICAS

En toda Europa, diversas iniciativas han demostrado cómo el deporte, y en particular el baloncesto, puede adaptarse con éxito para fomentar la inclusión de personas con discapacidad intelectual. Estas iniciativas ofrecen una perspectiva práctica sobre cómo los modelos de entrenamiento inclusivos, la participación comunitaria y los enfoques basados en la colaboración pueden generar oportunidades significativas de participación. Los siguientes ejemplos destacan prácticas reales implementadas en diferentes contextos europeos e ilustran enfoques que pueden inspirar a las organizaciones que buscan desarrollar programas de baloncesto inclusivos.

PROGRAMA DE BALONCESTO PARA PERSONAS CON DIFERENTES NIVELES DE HABILIDAD – SASKI BASKONIA (ESPAÑA)

Un ejemplo importante de desarrollo inclusivo del baloncesto a nivel de club se encuentra en el programa de Baloncesto Mixto implementado por Saski Baskonia en España. Esta iniciativa se desarrolló en colaboración con organizaciones locales que trabajan con personas con discapacidad intelectual y tiene como objetivo crear un entorno donde jugadores con y sin discapacidad puedan entrenar y jugar baloncesto juntos.

El programa sigue el modelo de deporte mixto, que se centra en la integración en lugar de la separación. En lugar de organizar actividades separadas para atletas con discapacidad intelectual, los participantes entrenan en los mismos equipos y participan en sesiones de entrenamiento adaptadas a sus diferentes capacidades. Los entrenadores modifican los ejercicios, simplifican las instrucciones tácticas y ajustan las estructuras de juego para que todos los jugadores puedan contribuir de forma significativa al desarrollo del juego.

Entre los participantes se incluyen personas con discapacidad intelectual, así como jugadores voluntarios sin discapacidad que participan como compañeros de equipo en lugar de asistentes. Este enfoque fortalece la interacción social y fomenta el aprendizaje mutuo entre los participantes. La iniciativa también ha contribuido a sensibilizar sobre el deporte inclusivo en la región, demostrando cómo los clubes deportivos profesionales pueden utilizar su infraestructura y visibilidad para promover la inclusión social en sus comunidades.

El programa Baskonia ilustra cómo los entornos de baloncesto existentes pueden adaptarse para apoyar la participación inclusiva sin necesidad de crear estructuras deportivas separadas.

[**LEARN MORE HERE**](#)

TORNEO EUROPEO UNIFICADO DE BALONCESTO JUVENIL – SANSEPOLCRO (ITALIA)

Otro ejemplo significativo de prácticas de baloncesto inclusivo es el Torneo Europeo Unificado de Baloncesto Juvenil, organizado en Sansepolcro, Italia. El evento reunió a 24 equipos de 16 países europeos, cada uno compuesto por jugadores con y sin discapacidad intelectual que compitieron juntos.

El torneo se concibió no solo como una competición deportiva, sino también como un evento educativo que promueve la inclusión social y el intercambio intercultural entre los jóvenes participantes. Los equipos participaron en sesiones de entrenamiento, partidos y talleres donde atletas, entrenadores y organizadores compartieron experiencias y debatieron sobre prácticas deportivas inclusivas.

Uno de los principales resultados del evento fue la demostración de que las competiciones de baloncesto inclusivo pueden mantener un alto nivel de compromiso deportivo, priorizando el trabajo en equipo y la participación equitativa. Los participantes manifestaron mayor confianza, amistades más sólidas y una mayor motivación para seguir participando en actividades deportivas tras el evento.

El torneo pone de manifiesto cómo los eventos deportivos internacionales pueden servir como plataformas poderosas para promover la inclusión, la cooperación y la sensibilización sobre el deporte adaptado en toda Europa.

[LEARN MORE HERE](#)

PROGRAMA DE BALONCESTO ESCOLAR INCLUSIVO – ITALIA

El baloncesto inclusivo también se ha implementado con éxito en entornos educativos. Un programa llevado a cabo en escuelas italianas exploró cómo el entrenamiento de baloncesto adaptado podría apoyar a estudiantes con necesidades educativas especiales, incluyendo discapacidades intelectuales.

En el proyecto, los estudiantes participaron en sesiones estructuradas de baloncesto donde los ejercicios y las prácticas se adaptaron para garantizar la participación independientemente de su nivel de habilidad. Profesores y entrenadores colaboraron para ajustar las reglas, simplificar las instrucciones y brindar orientación adicional cuando fue necesario.

El programa involucró a estudiantes con necesidades educativas especiales, quienes participaron junto a sus compañeros, creando un entorno que fomentaba la cooperación y el apoyo mutuo. Los investigadores observaron mejoras en la coordinación motora, la interacción social y la autoconfianza de los estudiantes participantes. Los docentes también informaron que las sesiones deportivas inclusivas ayudaron a los estudiantes a fortalecer sus relaciones y aumentaron su disposición a participar en otras actividades escolares.

Este ejemplo demuestra el potencial de los programas deportivos escolares para promover valores inclusivos, al tiempo que apoyan el desarrollo físico y social de los estudiantes.

[LEARN MORE HERE](#)

PROYECTO INSPORT ERASMUS+ – PARTICIPACIÓN DEPORTIVA INCLUSIVA EN EUROPA

El proyecto INSPORT, financiado a través del programa Erasmus+ Sport, se centró en aumentar la participación de personas con discapacidad en actividades deportivas en toda Europa. El proyecto involucró a varias organizaciones europeas y tuvo como objetivo desarrollar herramientas y recursos de capacitación que ayudaran a los clubes deportivos y educadores a implementar prácticas deportivas inclusivas.

Uno de los principales resultados del proyecto fue la creación de materiales de capacitación y guías para apoyar a los profesionales del deporte en la adaptación de actividades para incluir a participantes con discapacidad. El baloncesto se utilizó frecuentemente como ejemplo debido a su flexibilidad, su fuerte énfasis en el trabajo en equipo y su facilidad de adaptación a diferentes niveles de habilidad.

El proyecto también incluyó actividades piloto en los países participantes, donde se organizaron sesiones de deporte inclusivo con participantes locales. Estas sesiones demostraron que, con la orientación y la capacitación adecuadas, los clubes deportivos pueden introducir con éxito actividades inclusivas incluso en entornos con poca experiencia previa en deporte adaptado.

La iniciativa INSPORT destaca la importancia del desarrollo de capacidades entre entrenadores y organizaciones deportivas como un paso clave para desarrollar programas deportivos inclusivos sostenibles.

[LEARN MORE HERE](#)

COMPETICIONES EUROPEAS DE BALONCESTO VIRTUS PARA ATLETAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Otro ejemplo importante del desarrollo del baloncesto inclusivo en Europa es la labor de Virtus, la federación internacional responsable del deporte para atletas con discapacidad intelectual. Virtus organiza competiciones internacionales y programas de desarrollo que promueven la participación de atletas con discapacidad intelectual en el deporte de alto nivel.

Las competiciones de baloncesto de Virtus reúnen a atletas de diferentes países europeos que compiten bajo sistemas de clasificación diseñados para garantizar una participación equitativa. Estas competiciones también sirven como plataformas de desarrollo donde los atletas pueden adquirir experiencia deportiva internacional y donde los entrenadores pueden intercambiar conocimientos sobre metodologías de entrenamiento adaptadas a atletas con discapacidad intelectual.

Más allá de la competición, Virtus desempeña un papel importante en la promoción de la investigación, los programas de entrenamiento y la cooperación entre las organizaciones deportivas que trabajan en el ámbito del deporte para personas con discapacidad intelectual. La federación colabora con organismos deportivos nacionales e instituciones internacionales para fortalecer las oportunidades de los atletas con discapacidad intelectual tanto en entornos deportivos especializados como convencionales.

El ejemplo de Virtus demuestra cómo los sistemas deportivos internacionales estructurados pueden apoyar el desarrollo a largo plazo del deporte inclusivo, al tiempo que crean vías para que los atletas progresen desde la participación de base hasta la competición internacional.

[LEARN MORE HERE](#)

LA FUNDACIÓN DE LAS OLIMPIADAS ESPECIALES DE RUMANIA (FSOR)

Fundada en 2003 como parte del movimiento global de las Olimpiadas Especiales, se centra en promover la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual a través de programas deportivos, educativos y de defensa de sus derechos. Sus actividades buscan mejorar la calidad de vida, fomentar la participación activa en la sociedad y brindar oportunidades para que las personas con discapacidad intelectual de todas las edades y capacidades participen en actividades físicas y deportivas estructuradas.

Desde su fundación, FSOR ha ampliado continuamente su alcance, permitiendo que un número cada vez mayor de atletas, compañeros unificados, entrenadores, voluntarios y familiares participen en entrenamientos y competencias a múltiples niveles: local, regional, nacional e internacional. Rumania ha participado activamente en eventos internacionales de Olimpiadas Especiales desde 2005, logrando regularmente excelentes resultados y ganando medallas en varios deportes, incluido el baloncesto. A nivel nacional, FSOR organiza anualmente los Juegos Nacionales en diferentes ciudades, que abarcan deportes como atletismo, bochas, natación, bádminton y baloncesto. Además, se celebran campeonatos nacionales en varias disciplinas, mientras que las competencias regionales y locales (como las Copas de Primavera y los Juegos Regionales) garantizan una participación continua durante todo el año. FSOR también conmemora fechas internacionales importantes, como el Día Internacional de las Personas con Discapacidad y la Semana Europea de las Olimpiadas Especiales, a través de eventos deportivos y actividades de sensibilización específicas. Durante la pandemia de COVID-19, la organización se adaptó introduciendo programas de fitness virtuales y estableciendo un campeonato nacional de fitness.

Un componente clave del trabajo de FSOR es su programa de intervención temprana para niños de 2 a 8 años, que apoya el desarrollo de habilidades motoras, sociales y cognitivas a través del juego y la actividad física. Los padres participan activamente mediante sesiones de capacitación, lo que les permite brindar un mejor apoyo al desarrollo y bienestar de sus hijos. FSOR implementa programas de salud integrales que incluyen exámenes médicos en áreas como cardiología, oftalmología, odontología y nutrición. Iniciativas como Atletas Saludables, Mentes Fuertes y Pies en Forma buscan mejorar la salud física y mental, a la vez que promueven estilos de vida saludables entre los participantes y sus familias.

Los programas educativos desempeñan un papel fundamental en la sensibilización y el fomento de la inclusión. FSOR colabora con escuelas, instituciones y organizaciones comunitarias para promover la comprensión y la aceptación de las personas con discapacidad intelectual. A través de proyectos como Escuelas Unificadas, UNIFY y Activación Juvenil, jóvenes con y sin discapacidad se reúnen para aprender, practicar deportes y desarrollar habilidades de liderazgo, contribuyendo así a comunidades más inclusivas y tolerantes.

A lo largo de los años, los participantes de FSOR, incluyendo atletas, entrenadores y colaboradores, han recibido reconocimiento a nivel local, nacional e internacional. Campañas como Purple Night e Lighting for Inclusion resaltan aún más los logros y la visibilidad de las personas con discapacidad intelectual, reforzando su papel activo en la sociedad.

[LEARN MORE HERE](#)

4

COMPRENDER LA DISCAPACIDAD INTELLECTUAL

La discapacidad intelectual (DI) es una condición caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y el comportamiento adaptativo que aparecen antes de los 18 años. Según las definiciones utilizadas en la literatura (Asociación Estadounidense sobre Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo – AAIDD; DSM-5), el diagnóstico de DI se basa en tres criterios principales:

- Limitaciones en el funcionamiento intelectual (por ejemplo, razonamiento, resolución de problemas, planificación, pensamiento abstracto, aprendizaje académico);
- Limitaciones en el comportamiento adaptativo, que afectan la capacidad de la persona para funcionar de forma independiente en la vida diaria;
- Aparición de estas limitaciones antes de los 18 años.

El funcionamiento intelectual se evalúa habitualmente mediante pruebas de inteligencia estandarizadas, donde los puntajes de CI inferiores a aproximadamente 70-75 pueden indicar limitaciones cognitivas significativas. Sin embargo, el diagnóstico no se basa únicamente en el puntaje de CI, sino en la evaluación general del funcionamiento adaptativo de la persona.

PREVALENCIA DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL

La discapacidad intelectual (DI) es una de las discapacidades del desarrollo más comunes. Estudios epidemiológicos indican que aproximadamente entre el 1 % y el 3 % de la población mundial presenta algún tipo de DI. La prevalencia puede variar según los criterios diagnósticos utilizados, el acceso a los servicios de evaluación y los factores socioeconómicos de cada región. La mayoría de las personas diagnosticadas presentan DI leve.

ÁREAS DE COMPORTAMIENTO ADAPTATIVO

La conducta adaptativa es el conjunto de habilidades que una persona utiliza para desenvolverse eficazmente en la vida cotidiana y afrontar las exigencias del entorno social. Estas habilidades le permiten gestionar sus actividades diarias, interactuar con los demás y participar en la vida comunitaria. En la evaluación de la discapacidad intelectual, la conducta adaptativa se analiza en tres áreas principales: conceptual, social y práctica.

HABILIDADES CONCEPTUALES

Las habilidades conceptuales se refieren a las habilidades cognitivas básicas necesarias para comprender y utilizar la información en las actividades cotidianas. Estas están relacionadas con el desarrollo del lenguaje, el aprendizaje de conceptos abstractos y la capacidad de organizar y planificar.

Entre las habilidades conceptuales más importantes se encuentran:

- Lenguaje y alfabetización, que permiten a una persona comunicarse y comprender información escrita o verbal;
- El uso de los conceptos de tiempo, dinero y número, esenciales para gestionar las actividades diarias;
- La capacidad de autodirigirse, que implica tomar decisiones sencillas y organizar las propias acciones.

Estas habilidades contribuyen al desarrollo de la autonomía y la participación activa en el entorno educativo y social.

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales incluyen las competencias necesarias para interactuar con otras personas y adaptarse a las normas y reglas de la sociedad. Estas habilidades son esenciales para la integración grupal y el desarrollo de relaciones interpersonales.

Esta área incluye:

- Habilidades interpersonales y comunicación eficaz con los demás;
- Responsabilidad social y capacidad para respetar las normas y reglas de la comunidad;
- Desarrollo de las relaciones sociales y la cooperación dentro del grupo;
- La capacidad de resolver problemas sociales y evitar situaciones de riesgo o victimización.

El desarrollo de estas habilidades contribuye a aumentar el grado de integración social y la participación activa en la comunidad.

HABILIDADES PRÁCTICAS

Las habilidades prácticas se refieren a las competencias necesarias para realizar las actividades de la vida diaria y desenvolverse de forma independiente en la sociedad. Estas habilidades están directamente relacionadas con la autonomía personal y la capacidad de gestionar las responsabilidades cotidianas.

Esta área incluye:

- Actividades de la vida diaria y cuidado personal;
- Utilizar el transporte y orientarse en la comunidad;
- Organizar las actividades diarias y seguir rutinas;
- Desarrollar habilidades profesionales y mantener la seguridad personal.

El nivel de desarrollo de estas habilidades influye directamente en el grado de independencia de la persona y en su capacidad para participar en actividades sociales, educativas y profesionales.

NIVELES DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL

En la literatura se identifican cuatro niveles de gravedad de la discapacidad intelectual: leve, moderada, grave y profunda.

- Discapacidad intelectual leve: las personas pueden desarrollar habilidades académicas y sociales básicas y funcionar de forma relativamente independiente con el apoyo adecuado.
- Discapacidad intelectual moderada: las personas pueden aprender habilidades funcionales y participar en actividades estructuradas con apoyo educativo y social continuo.
- Discapacidad intelectual grave: las personas afectadas necesitan un apoyo significativo para desarrollar habilidades comunicativas y llevar a cabo las actividades cotidianas.
- Discapacidad intelectual profunda: las personas afectadas requieren apoyo continuo e intensivo para la mayoría de las actividades diarias.

Es importante destacar que cada persona con discapacidad intelectual tiene un perfil individual de habilidades, necesidades y potencial de desarrollo.

IMPLICACIONES DEL NIVEL DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nivel de DI	Características generales	Implicaciones para la actividad física
DI Leve	Entiende instrucciones sencillas y puede participar activamente con el grupo	Puede practicar la mayoría de actividades deportivas adaptadas
DI Moderado	Capacidad de comunicación y autonomía limitadas	Actividades simplificadas y bien estructuradas
DI Severo	Limitación importante en autonomía	Actividades motoras guiadas sencillas
DI Profundo	Requiere apoyo continuo	Actividades con función terapéutica y de estimulación sensorial

FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA APARICIÓN DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL

La aparición de la discapacidad intelectual puede verse influenciada por diversos factores que actúan en diferentes etapas del desarrollo de un individuo. Estos factores pueden presentarse antes, durante o después del nacimiento y tener orígenes biológicos, sociales, conductuales o educativos. En muchos casos, no se puede identificar la causa exacta, y la discapacidad intelectual puede ser el resultado de la interacción de varios factores.

FACTORES BIOMÉDICOS

Los factores biomédicos se refieren a procesos biológicos o médicos que pueden afectar el desarrollo del sistema nervioso y la función cerebral. Estos factores pueden presentarse durante el periodo prenatal, perinatal o postnatal.

Algunos de los factores biomédicos más comunes incluyen:

- Trastornos genéticos o cromosómicos;
- Complicaciones prenatales o perinatales que pueden afectar el desarrollo neurológico;
- Mala nutrición u otros problemas de salud que puedan influir en el desarrollo del niño.

FACTORES SOCIALES

Los factores sociales están relacionados con el entorno familiar y el contexto en el que se desarrolla el niño. La calidad de las interacciones sociales y el nivel de estimulación que proporciona la familia pueden influir significativamente en el desarrollo cognitivo y adaptativo.

Esta categoría puede incluir:

- La calidad de la interacción familiar y el apoyo emocional que se le brinda al niño;
- El nivel de estimulación cognitiva y las oportunidades de aprendizaje en el entorno familiar;
- Las condiciones socioeconómicas de la familia y el acceso a recursos educativos y sociales.

FACTORES DE COMPORTAMIENTO

Los factores conductuales se refieren a comportamientos o hábitos que pueden tener efectos negativos en el desarrollo del niño. Estos factores pueden influir especialmente en el período prenatal o en los primeros años de vida. Entre ellos se incluyen:

- El consumo de alcohol, drogas u otras sustancias durante el embarazo;
- Ciertos comportamientos de riesgo para la salud que pueden afectar el desarrollo del niño.

FACTORES EDUCATIVOS

Los factores educativos se relacionan con el acceso del niño a servicios educativos e intervenciones tempranas que pueden favorecer su desarrollo cognitivo y adaptativo.

Esta categoría puede incluir:

- Acceso a la educación y a los servicios de apoyo educativo;
- Programas de intervención temprana;
- La existencia de apoyo educativo adaptado a las necesidades del niño.

La discapacidad intelectual también puede coexistir con otras afecciones del desarrollo o trastornos asociados, como **el trastorno del espectro autista (TEA), el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) u otras discapacidades físicas y sensoriales.**

NECESIDADES DE APOYO

Las personas con discapacidad intelectual (DI) pueden necesitar diferentes tipos de apoyo para desenvolverse eficazmente en la vida diaria y participar en actividades sociales, educativas o profesionales. El nivel y el tipo de apoyo necesario varían significativamente de una persona a otra y dependen de diversos factores, como la gravedad de la DI, el nivel de adaptación funcional, el entorno familiar y social, y las oportunidades educativas o profesionales disponibles. Por ello, las intervenciones para personas con DI deben ser individualizadas y adaptadas a las necesidades específicas de cada persona.

El concepto de apoyo se utiliza en la literatura para describir los tipos de apoyo necesarios para que las personas con DI desarrollen sus habilidades, participen activamente en la comunidad y mejoren su nivel de autonomía. El apoyo puede proporcionarse en diferentes contextos, como el entorno familiar, el educativo, las actividades deportivas o la comunidad, y puede incluir apoyo educativo, terapéutico, social o emocional.

En la literatura se identifican cuatro tipos principales de apoyo:

- **Apoyo intermitente:** se proporciona ocasionalmente o en situaciones específicas, cuando la persona necesita ayuda temporal. Este tipo de apoyo suele presentarse en determinados momentos de la vida o en situaciones concretas, como aprender una nueva actividad o adaptarse a un contexto diferente.
- **Apoyo limitado:** se proporciona para ciertas actividades o durante un período de tiempo específico. Este tipo de apoyo puede ser necesario, por ejemplo, en programas educativos o en el proceso de desarrollo de habilidades específicas.
- **Apoyo integral:** se brinda de forma regular y constante en diversas áreas de la vida. Las personas que necesitan este tipo de apoyo pueden requerir asistencia frecuente para realizar actividades cotidianas, participar en actividades educativas o integrarse socialmente.
- El apoyo integral representa el nivel más alto de apoyo e implica asistencia permanente y de alta intensidad en la mayoría de las actividades diarias. Este tipo de apoyo es necesario para personas con discapacidad intelectual más grave y, a menudo, requiere apoyo continuo de familiares o especialistas.

Comprender estos niveles de apoyo es fundamental para planificar intervenciones educativas, terapéuticas y sociales para personas con discapacidad intelectual. Al identificar correctamente las necesidades de apoyo, los especialistas pueden adaptar las estrategias de intervención y crear programas que fomenten el desarrollo de la autonomía, la participación activa en la comunidad y una mejor calidad de vida. En el contexto de las actividades físicas y deportivas, adaptar el nivel de apoyo es esencial para garantizar la participación de todas las personas involucradas.

Algunas personas solo necesitan explicaciones adicionales o demostraciones visuales, mientras que otras requieren una guía más constante, la adaptación de los ejercicios o apoyo directo para realizar actividades motrices. Al brindar el apoyo adecuado, las actividades físicas pueden ser accesibles y beneficiosas para las personas con discapacidad intelectual, contribuyendo a su desarrollo motor, social y emocional.

CARACTERÍSTICAS PSICOMOTORAS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Las personas con discapacidad intelectual pueden presentar ciertas peculiaridades en el desarrollo psicomotor, que pueden influir en su capacidad para realizar actividades motrices o deportivas. El desarrollo psicomotor es un proceso complejo que implica la interacción entre las funciones cognitivas, emocionales y motoras. En el caso de las personas con discapacidad intelectual, este proceso puede evolucionar a un ritmo más lento o presentar ciertas dificultades relacionadas con la coordinación de movimientos, el control corporal o la adaptación a las tareas motrices.

Estas particularidades suelen estar asociadas a retrasos en el desarrollo del sistema nervioso y dificultades para integrar la información sensorial y motora. En consecuencia, algunas personas pueden tener dificultades para organizar y controlar los movimientos o para adaptarlos a diferentes situaciones de actividad física.

Entre las características psicomotoras más comunes se encuentran:

- Retrasos en el desarrollo de la coordinación motora;
- Dificultades para mantener el equilibrio estático y dinámico;
- Bajo nivel de habilidades motoras gruesas y finas;
- Dificultades para controlar y planificar los movimientos.

Los retrasos en el desarrollo de la coordinación motora pueden afectar la capacidad de las personas con discapacidad intelectual para realizar movimientos precisos o actividades que requieren la coordinación simultánea de varios segmentos corporales. Las dificultades de equilibrio también pueden afectar la estabilidad corporal al caminar, correr o realizar ejercicios motores más complejos.

Se pueden observar bajos niveles de motricidad gruesa y fina en actividades que implican mover y manipular objetos o controlar los movimientos de las manos. Por ejemplo, algunas personas pueden tener dificultades para realizar actividades que implican lanzar y atrapar una pelota, mantener una posición estable o coordinar movimientos durante juegos deportivos.

Las dificultades para controlar y planificar los movimientos pueden afectar la capacidad de la persona para organizar y ejecutar una secuencia de acciones motoras. Estas dificultades pueden resultar en una ejecución más lenta de los movimientos o en la necesidad de demostraciones y explicaciones adicionales para comprender los ejercicios.

Estas particularidades pueden influir en la participación en actividades físicas y deportivas, pero es importante destacar que el nivel de habilidades motoras puede variar considerablemente de una persona a otra. Mediante programas de actividad física adaptados, intervenciones terapéuticas y ejercicios estructurados, muchas de estas dificultades pueden mejorarse. Las actividades motoras adaptadas pueden contribuir al desarrollo de la coordinación, el equilibrio y el control corporal, así como a mejorar el nivel de autonomía en las actividades diarias. Además, la participación regular en actividades físicas puede tener efectos positivos no solo en el desarrollo motor, sino también en el desarrollo cognitivo, emocional y social. Al participar en deportes y juegos, las personas con discapacidad intelectual pueden obtener experiencias positivas, desarrollar confianza en sus propias capacidades y aprender a interactuar de manera más efectiva con los demás. Por lo tanto, la actividad física se convierte en una herramienta importante para apoyar el desarrollo integral y la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual.

LA RELACIÓN ENTRE EL DESARROLLO COGNITIVO Y EL DESARROLLO MOTOR

El desarrollo cognitivo y el desarrollo motor están estrechamente interconectados y evolucionan en paralelo durante la infancia y la adolescencia. En los primeros años de vida, las experiencias motoras desempeñan un papel fundamental en la forma en que el niño explora el entorno, interactúa con los objetos y desarrolla su capacidad de aprendizaje. El movimiento, el juego y las actividades físicas contribuyen a estimular el desarrollo del sistema nervioso y la formación de conexiones neuronales esenciales para los procesos cognitivos.

La investigación en neurociencia demuestra que ciertas estructuras cerebrales, como el cerebelo y la corteza prefrontal, participan tanto en la coordinación de los movimientos como en procesos cognitivos como la atención, la planificación, el control del comportamiento y la toma de decisiones. El cerebelo, tradicionalmente conocido por su papel en la coordinación de los movimientos y el mantenimiento del equilibrio, también interviene en procesos cognitivos como el aprendizaje, la memoria y la adaptación conductual. Asimismo, la corteza prefrontal desempeña un papel importante en la organización del comportamiento, la regulación de la atención y la planificación de acciones.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de las habilidades motoras puede influir directamente en el desarrollo de las funciones cognitivas. Las actividades motoras complejas, que implican coordinación, orientación espacial o resolución de tareas motoras, estimulan procesos cognitivos como el análisis de situaciones, la anticipación de acciones y la adaptación a los cambios del entorno.

La actividad motora y el ejercicio físico contribuyen a la estimulación de varios procesos cognitivos importantes, entre ellos:

- Desarrollar la capacidad de concentrarse y mantener la atención en una tarea;
- Desarrollo de la orientación espacial y temporal en relación con el entorno;
- Desarrollo de la memoria procedimental, implicada en el aprendizaje a través de la repetición y la práctica;
- Facilitar los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo general.

En el caso de niños y jóvenes con discapacidad intelectual, esta relación entre el desarrollo cognitivo y motor cobra especial importancia. La actividad física y los ejercicios motores constituyen un contexto favorable para estimular los procesos cognitivos, ya que implican atención, coordinación, orientación espacial y adaptación del comportamiento a diferentes situaciones de juego o ejercicio.

Asimismo, la participación en actividades físicas y deportivas favorece el desarrollo de habilidades importantes como seguir instrucciones, respetar las normas, cooperar con los demás y resolver problemas sencillos que surgen durante las actividades. Estas experiencias contribuyen no solo al desarrollo motor, sino también al desarrollo de habilidades cognitivas y sociales.

Por lo tanto, la actividad física puede desempeñar un papel fundamental en el desarrollo integral de niños y jóvenes con discapacidad intelectual. Mediante programas de actividad física adaptados y actividades motoras estructuradas, se pueden crear valiosas oportunidades para estimular el desarrollo cognitivo, mejorar la capacidad de adaptación al entorno educativo e incrementar el nivel de participación social.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud y el desarrollo armónico de las personas con discapacidad intelectual. El ejercicio físico regular y la participación en actividades deportivas pueden contribuir significativamente a mejorar la salud general, así como al desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales. Para las personas con discapacidad intelectual, la actividad física representa no solo una forma de movimiento y recreación, sino también un contexto importante para el aprendizaje, la socialización y el desarrollo personal.

Participar en actividades físicas contribuye principalmente a mejorar la salud física y el estado general del cuerpo. El ejercicio físico regular puede favorecer el desarrollo de la aptitud cardiovascular, ayudar a mantener un peso corporal adecuado y reducir el riesgo de problemas de salud asociados con un estilo de vida sedentario.

En el caso de las personas con discapacidad intelectual, éstas pueden tener un nivel de actividad física menor que la población general, por lo que promover el movimiento es especialmente importante para la prevención de afecciones como la obesidad, los problemas musculoesqueléticos o los trastornos metabólicos.

Otro beneficio importante de la actividad física es el desarrollo de las habilidades motrices y la mejora de la coordinación de movimientos. Al participar en ejercicio físico y deportes, las personas con discapacidad intelectual pueden desarrollar su equilibrio, coordinación, orientación espacial y control del movimiento. Estas habilidades motrices contribuyen a aumentar la capacidad para realizar las actividades cotidianas y pueden favorecer el desarrollo de la autonomía en la vida diaria.

La actividad física también tiene un impacto positivo en el desarrollo de la autonomía y la independencia. Al participar en actividades deportivas, las personas con discapacidad intelectual pueden obtener experiencias positivas, aprender a gestionar sus propias acciones y desarrollar confianza en sus propias capacidades. Estas experiencias contribuyen a fortalecer la autoestima y aumentar la motivación para participar en actividades sociales y educativas.

Además de los beneficios físicos y motores, la actividad física también influye positivamente en el estado emocional de los participantes. El ejercicio físico puede reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorar el estado de ánimo y contribuir al desarrollo de una autoimagen positiva. La participación en actividades deportivas en un entorno de apoyo y motivación puede desempeñar un papel importante en el desarrollo del equilibrio emocional y el aumento de la satisfacción personal.

Un aspecto particularmente importante es el papel de la actividad física en la facilitación de la integración social. Las actividades deportivas brindan oportunidades para la interacción, la cooperación y el desarrollo de relaciones sociales. Al participar en juegos y ejercicios grupales, las personas con discapacidad intelectual pueden aprender a comunicarse de manera más efectiva, colaborar con los demás y respetar las normas comunes. Al mismo tiempo, estas actividades pueden contribuir a reducir el estigma y promover una actitud positiva hacia la inclusión de las personas con discapacidad en la comunidad.

Por lo tanto, la actividad física y el deporte son herramientas valiosas para apoyar el desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual. A través de programas adaptados e inclusivos, estas actividades pueden contribuir a mejorar la salud, desarrollar las habilidades motoras y aumentar el nivel de participación social, al tiempo que apoyan el proceso de integración e inclusión en la comunidad.

BARRERAS PARA LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS

Si bien la actividad física y el deporte aportan numerosos beneficios para la salud física, el desarrollo motor y la integración social de las personas con discapacidad intelectual, su participación en dichas actividades suele verse limitada por una serie de obstáculos. Estas barreras pueden ser de índole individual, social o estructural, e influir significativamente en el acceso a programas deportivos o recreativos. En muchos casos, estas dificultades no solo dependen de las características de la discapacidad, sino también de la forma en que se organiza y adapta el entorno social y la infraestructura deportiva.

Una de las barreras importantes está relacionada con la gravedad de la discapacidad intelectual y el nivel de adaptación funcional de la persona. Dependiendo del grado de discapacidad, algunas personas pueden experimentar dificultades para comprender las reglas del juego, coordinar movimientos o mantener la atención durante las actividades físicas. Estas dificultades pueden disminuir la confianza en sus propias capacidades y llevarlas a evitar la participación en actividades deportivas.

La existencia de diagnósticos asociados u otros problemas de salud también puede influir en la participación en actividades físicas. Algunas personas con discapacidad intelectual pueden presentar comorbilidades, como trastornos del espectro autista, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, problemas cardiovasculares o dificultades musculoesqueléticas. Estas condiciones pueden limitar la capacidad de realizar actividad física o requerir adaptaciones adicionales para las actividades deportivas.

La edad y el nivel de desarrollo de una persona también pueden influir en su participación en actividades físicas. Los estudios demuestran que, a medida que las personas con discapacidad intelectual envejecen, sus niveles de actividad física tienden a disminuir. Los adolescentes y adultos pueden volverse menos activos físicamente, especialmente ante la falta de programas organizados u oportunidades adecuadas para practicar deporte.

Las condiciones socioeconómicas de la familia pueden representar otra barrera importante. El acceso a programas deportivos, equipamiento o transporte puede ser limitado para familias con recursos económicos reducidos. Además, la falta de información sobre programas deportivos adaptados o los beneficios de la actividad física puede disminuir la participación de las personas con discapacidad intelectual en dichas actividades.

Un obstáculo común es la falta de infraestructura deportiva adaptada. Muchas instalaciones deportivas, gimnasios o campos de actividad física no están organizados de manera que permitan una participación óptima de las personas con discapacidad. La falta de equipamiento adaptado, espacios accesibles o programas diseñados específicamente para estas personas puede limitar significativamente la posibilidad de participar en actividades deportivas.

Al mismo tiempo, la falta de programas inclusivos y de especialistas capacitados para trabajar con personas con discapacidad intelectual puede representar una barrera importante. Los instructores o entrenadores que no cuentan con formación específica pueden tener dificultades para adaptar los ejercicios, comunicarse eficazmente con los participantes o gestionar situaciones específicas que puedan surgir durante las actividades deportivas.

Identificar y comprender estas barreras es un paso fundamental para desarrollar programas deportivos accesibles e inclusivos. Al adaptar la infraestructura, capacitar a especialistas y desarrollar programas específicos para personas con discapacidad intelectual, se pueden crear más oportunidades de participación en actividades físicas, contribuyendo así a mejorar la salud, la autonomía y la inclusión social.

PRINCIPIOS GENERALES PARA TRABAJAR CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

Al organizar y realizar actividades físicas para personas con discapacidad intelectual, es importante respetar ciertos principios pedagógicos y metodológicos que faciliten el aprendizaje, la participación activa y el desarrollo de las habilidades motrices. Estos principios contribuyen a crear un marco educativo adaptado a las necesidades de los participantes y permiten a los instructores o docentes organizar las actividades de forma accesible, eficaz y motivadora.

Un primer principio fundamental es el uso de un lenguaje sencillo y claro, fácil de comprender. Las personas con discapacidad intelectual pueden tener dificultades para comprender explicaciones complejas o abstractas, por lo que las instrucciones deben formularse de forma directa, utilizando frases cortas y palabras familiares. La claridad del mensaje es esencial para asegurar la correcta comprensión de las tareas y reducir la confusión o la ansiedad de los participantes.

También se recomienda proporcionar instrucciones breves y bien estructuradas. Las actividades deben presentarse paso a paso para que los participantes comprendan más fácilmente lo que tienen que hacer. Una estructura clara de los ejercicios y las secuencias de actividades contribuye a una organización más eficiente del proceso de aprendizaje y a un mayor grado de implicación de los participantes.

Las demostraciones visuales son otro elemento importante en el trabajo con personas con discapacidad intelectual. La observación directa de los movimientos permite aprender por imitación y facilita la comprensión de los ejercicios. En muchas ocasiones, una demostración del instructor u otro participante puede ser más eficaz que una explicación verbal. Por lo tanto, el uso de demostraciones visuales, acompañadas de explicaciones sencillas, puede favorecer el aprendizaje motor.

La repetición de ejercicios es fundamental para consolidar las habilidades motrices. Mediante la repetición, los participantes pueden desarrollar la coordinación de sus movimientos y ganar mayor confianza al realizar las actividades. Asimismo, la repetición contribuye al desarrollo de la memoria procedimental y a la formación de automatismos motores necesarios en las actividades deportivas.

Otro principio importante es proporcionar retroalimentación positiva y fomentar el progreso. Las personas con discapacidad intelectual pueden necesitar apoyo y reconocimiento constantes para mantener su motivación y autoconfianza. Valorar el esfuerzo, fomentar la participación y reconocer el progreso contribuyen a crear un ambiente positivo y a desarrollar la motivación para el movimiento.

Adaptar las actividades al nivel de desarrollo de los participantes también es esencial. Los ejercicios y juegos deben ser apropiados para las capacidades motrices y cognitivas de los participantes, de modo que sean alcanzables y les proporcionen experiencias de éxito. Las actividades demasiado difíciles pueden generar frustración y desmotivación, mientras que las adaptadas pueden estimular la participación y el progreso.

Finalmente, es importante que las actividades se realicen en un entorno seguro, predecible y motivador. Organizar claramente el espacio de trabajo, establecer reglas sencillas y mantener un ambiente positivo contribuyen a crear un clima propicio para el aprendizaje. Un entorno estructurado y seguro permite que los participantes se sientan cómodos y participen activamente en las actividades propuestas.

La aplicación de estos principios pedagógicos y metodológicos contribuye a aumentar el nivel de participación y al desarrollo de las habilidades motoras, cognitivas y sociales de las personas con discapacidad intelectual. Asimismo, estos principios facilitan el proceso de inclusión y la participación activa en actividades físicas y deportivas.

IMPLICACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS PROGRAMAS DEPORTIVOS

Para garantizar la participación efectiva de las personas con discapacidad intelectual en actividades deportivas, es fundamental que instructores, profesores y entrenadores adapten los métodos de enseñanza, la estructura de las actividades y la organización de los ejercicios a las necesidades y el nivel de funcionamiento de los participantes. Las personas con discapacidad intelectual pueden presentar diferencias significativas en su ritmo de aprendizaje, capacidad de concentración, comprensión de instrucciones o coordinación motora. Por ello, las actividades físicas deben planificarse de forma flexible y accesible, para que cada participante pueda comprender la tarea y participar activamente en los ejercicios.

La forma en que se presentan las instrucciones y explicaciones juega un papel fundamental. Los instructores deben usar un lenguaje sencillo, claro y concreto, evitando formulaciones complejas o abstractas. Las demostraciones visuales son especialmente útiles, ya que muchas personas con discapacidad intelectual aprenden con mayor facilidad observando e imitando movimientos. Por lo tanto, presentar los ejercicios mediante demostraciones repetidas y realizarlos junto con los participantes puede facilitar el proceso de aprendizaje y aumentar su confianza en sus propias habilidades.

La repetición de actividades es otro elemento esencial en el proceso de aprendizaje motor. Mediante la repetición, los participantes pueden consolidar sus habilidades motoras y desarrollar una mejor coordinación de movimientos. Al mismo tiempo, la repetición contribuye al desarrollo de la memoria procedimental, que desempeña un papel importante en el aprendizaje de actividades físicas y deportivas.

Al organizar programas de actividad física, se recomienda utilizar estrategias de aprendizaje multisensoriales, que involucren simultáneamente varios canales de percepción, como la vista, la audición y el cinestésico. Estas estrategias pueden incluir demostraciones visuales, explicaciones verbales sencillas, el uso de materiales didácticos o la guía física de los movimientos cuando sea necesario. Al involucrar varias modalidades de aprendizaje, los participantes pueden comprender más fácilmente los ejercicios y desarrollar sus habilidades motoras de manera más efectiva.

Los programas de actividad física también deben fomentar la cooperación y la interacción social entre los participantes. Las actividades realizadas en parejas o grupos pueden contribuir al desarrollo de habilidades sociales, aumentar el sentido de pertenencia y estimular la motivación para participar. Mediante actividades deportivas organizadas en un entorno positivo y de apoyo, los participantes pueden experimentar el éxito, aprender a colaborar con los demás y desarrollar la autoconfianza.

Otro detalle importante es la creación de un entorno seguro y motivador para la realización de actividades físicas. Los instructores deben asegurarse de que el espacio de trabajo esté organizado de manera que se reduzcan los riesgos de lesiones y se facilite la participación de todas las personas involucradas. Adaptar el equipamiento deportivo, simplificar las reglas del juego y estructurar claramente las actividades puede contribuir a aumentar la accesibilidad y mejorar la experiencia de los participantes.

Al aplicar estos principios y adaptar constantemente las actividades a las necesidades de los participantes, los programas de actividad física y deportes pueden contribuir significativamente al desarrollo motor, cognitivo y social de las personas con discapacidad intelectual. Al mismo tiempo, dichos programas pueden apoyar el proceso de inclusión social y promover la participación activa de estas personas en la vida comunitaria.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN ACTIVIDADES FÍSICAS.

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS		
Factores personales	Factores sociales	Factores estructurales
Capacidad cognitiva	Apoyo familiar	Acceso a instalaciones
Capacidad locomotora	Amigos	Infraestructuras deportivas
Motivación	Profesores	Programas adaptados
Salud	Comunidad	Políticas públicas

Estos factores interactúan entre sí y pueden facilitar o limitar la participación de las personas con discapacidad intelectual en actividades físicas y deportivas.

CONCLUSIÓN

Comprender la discapacidad intelectual (DI) y sus características psicomotoras asociadas es fundamental para desarrollar programas educativos y deportivos inclusivos y eficaces. Conocer las características cognitivas, sociales y motoras de las personas con DI permite a docentes, entrenadores y terapeutas adaptar las actividades para que sean accesibles, seguras y motivadoras para los participantes.

La actividad física y el deporte desempeñan un papel importante en el desarrollo integral de las personas con DI. El ejercicio físico regular contribuye a mejorar la salud física, desarrollar las habilidades motoras y aumentar la autonomía en la vida diaria. Asimismo, la participación en actividades deportivas fomenta la autoconfianza, la motivación para el movimiento y la capacidad de cooperar con los demás.

La actividad física también constituye un valioso contexto para desarrollar relaciones sociales y facilitar la inclusión en la comunidad. Al participar en actividades deportivas organizadas, las personas con DI tienen la oportunidad de interactuar con otros, trabajar en equipo y experimentar el éxito y el sentido de pertenencia a un grupo.

Por lo tanto, el desarrollo e implementación de programas de actividad física adaptados e inclusivos es una línea de acción importante para mejorar la calidad de vida de las personas con DI. Estos programas pueden contribuir no solo al desarrollo de las habilidades motrices y la salud física, sino también a aumentar el nivel de participación social y a promover una sociedad más inclusiva.

4.1 ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN Y CAPTACION DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

La participación de las personas con discapacidad intelectual en actividades físicas y deportivas es un factor importante para el desarrollo de la salud física, las habilidades motrices y la integración social. La actividad física contribuye a aumentar la autonomía, mejorar el bienestar y desarrollar relaciones sociales.

Sin embargo, el acceso de las personas con discapacidad intelectual a actividades deportivas organizadas suele verse limitado por diversas barreras: falta de información, escasas oportunidades de participación, temores familiares o falta de programas adaptados. Por ello, es fundamental promover y captar participantes mediante estrategias específicas que involucren a la comunidad, las instituciones educativas, las familias y las organizaciones locales.

AUMENTAR LA INFORMACIÓN Y LA CONCIENCIACIÓN

Un primer paso para fomentar la participación en actividades físicas es aumentar el nivel de información a nivel comunitario. Muchos padres, educadores o miembros de la comunidad no están suficientemente informados sobre los beneficios de la actividad física para las personas con discapacidad intelectual.

Las actividades informativas pueden incluir:

- Organizar presentaciones y seminarios en escuelas o centros educativos;
- Producción de materiales informativos (folletos, carteles, guías);
- Promover actividades a través de redes sociales y plataformas en línea;
- Organizar eventos deportivos demostrativos.

Los mensajes promocionales deben ser claros, accesibles y destacar los beneficios de la participación: mejorar la salud, desarrollar las habilidades motrices, aumentar la autoconfianza y facilitar las relaciones sociales.

COLABORACIÓN CON INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Las instituciones educativas son un socio esencial en el proceso de captación de participantes. La colaboración con escuelas especiales, escuelas inclusivas o centros educativos permite identificar a los alumnos que pueden beneficiarse de la participación en actividades deportivas adaptadas.

Los profesores, terapeutas y orientadores escolares pueden contribuir a:

- Identificar participantes potenciales;
- Informar a las familias sobre los programas disponibles;
- Apoyar a los estudiantes en el proceso de integración en actividades deportivas.

Organizar actividades de demostración o jornadas deportivas en las escuelas puede facilitar que los alumnos se familiaricen con diferentes tipos de actividades físicas.

INVOLUCRAR A LAS FAMILIAS Y A LOS CUIDADORES

Las familias desempeñan un papel fundamental en la captación y el mantenimiento de la participación en actividades deportivas para personas con discapacidad intelectual. El apoyo y el ánimo que brindan puede influir significativamente en la motivación de los participantes.

Para facilitar la participación familiar, se recomienda:

- Organizar reuniones informativas para padres;
- Presentar los beneficios de la actividad física;
- Proporcionar información sobre seguridad y adaptación de las actividades;
- Mantener una comunicación constante entre los instructores y las familias.

La participación de los padres en determinadas actividades o eventos puede contribuir a fortalecer la relación entre instructores, participantes y familias.

CREACIÓN DE PROGRAMAS ACCESIBLES E INCLUSIVOS

Para atraer y mantener la participación de personas con discapacidad intelectual, los programas deportivos deben adaptarse al nivel de desarrollo y las capacidades de los participantes. En este sentido, es importante:

- Adaptar los ejercicios y las reglas de las actividades;
- Utilizar los materiales y equipos adecuados;
- Organizar actividades en un entorno seguro y amigable;
- Promover la participación y la cooperación, no el rendimiento deportivo.

También deben tenerse en cuenta aspectos prácticos como la accesibilidad a las instalaciones deportivas, el horario de actividades o las posibilidades de transporte.

DESARROLLAR ALIANZAS COMUNITARIAS

Las alianzas con organizaciones locales, clubes deportivos, ONG o centros comunitarios pueden ayudar a ampliar las oportunidades de participación para las personas con discapacidad intelectual.

Estas colaboraciones pueden incluir:

- Organizar eventos deportivos inclusivos;
- Compartir infraestructura deportiva;
- Desarrollar programas conjuntos de actividad física;
- Formación de instructores en actividades adaptadas.

Las autoridades locales pueden apoyar estas iniciativas mediante políticas públicas y programas de financiación dedicados al deporte inclusivo.

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA LA PARTICIPACIÓN

Fomentar la actividad física debe crear un ambiente positivo y motivador para los participantes. El enfoque debe centrarse en el disfrute del movimiento, la socialización y el desarrollo de la autoconfianza.

Para aumentar la motivación, se pueden utilizar las siguientes estrategias:

- Actividades interactivas y juegos de motricidad;
- Comentarios positivos y ánimo;
- Evaluación del progreso individual;
- Presentación de ejemplos exitosos.

Un entorno de aprendizaje positivo contribuye al desarrollo de la motivación y al mantenimiento de la participación a largo plazo.

SEGUIMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA PARTICIPACIÓN

Captar participantes es solo el primer paso para desarrollar programas deportivos inclusivos. Para mantener la participación, es necesario monitorear el progreso y adaptar las actividades según las necesidades de los participantes.

La comunicación constante con las familias y la colaboración con especialistas en el ámbito de la educación y la terapia contribuyen a mejorar la calidad de los programas y a desarrollar experiencias deportivas positivas para los participantes.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Cuando empieces a trabajar en diferentes actividades físicas y deportivas con personas con discapacidad intelectual, independientemente del entorno educativo (escolar o de ocio), deberías considerar establecer objetivos en diferentes direcciones:

- Para el desarrollo del nivel de salud física, apunta a indicadores como: educación postural, aumento del tono muscular, aumento de la capacidad aeróbica, educación respiratoria, educación para el control del peso corporal.
- Para la formación de habilidades locomotoras (caminar, correr, saltar, etc.) y control de objetos (lanzar y atrapar, golpear con la mano y el pie, driblar, etc.)
- Para la formación de habilidades psicomotoras simples y complejas: esquema corporal, lateralidad, equilibrio estático y dinámico, coordinación de movimientos dinámicos generales y segmentarios, orientación espacio-temporal, destreza manual, etc.
- para el aprendizaje de conocimientos y reglas de diferentes deportes (por ejemplo, baloncesto).
- Para el desarrollo del nivel de salud psicosocial, se busca: educar la motivación para el movimiento, facilitar la integración y la inclusión social, facilitar las interacciones sociales y las relaciones con los demás, reducir el nivel de comportamientos negativos (estados depresivos, aislamiento, ansiedad, etc.).

CÓMO TENER ÉXITO AL TRABAJAR EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

- Realice una evaluación inicial: nivel de funcionalidad cognitiva, contraindicaciones/limitaciones, experiencias previas, etc.
- ¡Apréndete el nombre de la persona y úsalo!
- Establezca y mantenga un contacto visual constante.
- En el caso de una persona con TEA y TDAH, anímela a mantener contacto visual durante la explicación y la demostración.
- Utilice explicaciones breves y sencillas, y use palabras que conozcan. Repita la información presentada, especialmente si se trata de un concepto nuevo.

- Demuestra el ejercicio. Repite la demostración si es necesario.
- Utiliza estrategias de aprendizaje multisensorial (si bien los primeros movimientos se realizan con ayuda, guiando al participante a través del movimiento, al final deben realizarlos solos, incluso sin demostración, para tomar conciencia y coordinarse segmentaria y generalmente).
- Trabaja frente al espejo, al mismo tiempo que él/ella.
- Considera la posibilidad de aprender habilidades motoras gruesas que garanticen el equilibrio y la estabilidad del cuerpo en movimiento (habilidades de movimiento: caminar, correr, saltar).
- Utilice objetos más grandes (pelotas) para aprender a practicar habilidades de control de objetos (lanzar y atrapar, manipular objetos, etc.).
- Los detalles técnicos son menos importantes, como mucho 1 o 2 elementos técnicos.
- Utilice equipos y materiales seguros que no puedan causar lesiones.
- Asegúrese de que la zona sea segura y no tenga acceso a materiales ni equipos que puedan causar lesiones o que usted no esté utilizando.
- Delimitar y señalar el espacio de trabajo (líneas resaltadas dibujadas en el suelo, colocación de conos, etc., reducir la distancia entre el profesor y el atleta).
- Establece reglas sencillas. ¡Asegúrate de que las respeten!
- Utilice reglas simplificadas (por ejemplo, en baloncesto, no se permiten pasos, doble regate, retención prolongada del balón sin pasarlo, etc.).
- Utiliza reglas adaptadas (por ejemplo, no se tienen en cuenta las reglas relativas a la ejecución técnica, el "doble regate", el balón rodado en lugar de driblarlo, etc.).
- Déjeles tiempo para familiarizarse con el área de trabajo y el equipo que se utiliza.
- Asegúrate de que entiendan lo que tienen que hacer, lo que deben y no deben hacer.
- Brindar ayuda y apoyo en la ejecución del movimiento, si es necesario, para prevenir lesiones.
- Adaptar el equipo, los materiales y el espacio de trabajo a las necesidades, los intereses y el nivel de desarrollo psicomotor de la persona con discapacidad intelectual.
- Utilice materiales intuitivos (pizarras, dibujos, etc.).
- Utilice equipos que marquen el ritmo del movimiento (silbato, palmas, tambores, conteo, etc.).
- Elija ejercicios y juegos que lo involucren constantemente, sin que sea excluido del juego si comete un error.
- Anime y elogie cualquier respuesta (intención o ejecución del movimiento solicitado).
- Fomentar y elogiar el trabajo independiente.
- Refuerza las ejecuciones exitosas dándoles la oportunidad de practicar más.
- Comparta con otros profesionales (profesores, terapeutas, entrenadores) y padres las experiencias y los conocimientos adquiridos con personas con discapacidad intelectual.

Para una promoción eficaz y una captación sostenible de personas con discapacidad intelectual, se recomienda:

- Utilice un lenguaje claro y accesible en los materiales promocionales;
- Colaborar con escuelas y organizaciones que trabajan con personas con discapacidad;
- Involucrar a las familias en el proceso de información y participación;
- Organizar actividades de demostración para familiarizar a los participantes;
- Crear un entorno seguro, amigable e inclusivo.

CONCLUSIÓN

Promover e incorporar a personas con discapacidad intelectual en programas de actividad física y deporte requiere un enfoque coordinado que involucre a instituciones educativas, familias, organizaciones comunitarias y profesionales del deporte. Mediante el desarrollo de estrategias eficaces de información, colaboración y adaptación de actividades, se pueden crear oportunidades reales para la participación activa de las personas con discapacidad intelectual en la vida comunitaria.

La actividad física y el deporte contribuyen no solo a mejorar la salud física, sino también a desarrollar la autonomía, la autoconfianza y la integración social, lo que representa un elemento importante para la construcción de una sociedad inclusiva.

5

**SESIONES
DE
FORMACIÓN**

NOMBRE DE LA SESIÓN: “APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO EN EL ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO”

TEMA: “Adaptación de juegos y ejercicios lúdicos para atletas con discapacidad intelectual.”

DURACIÓN: 45 minutos

Distribución horaria:

- Actividad de presentación de los participantes – 5 minutos
- Importancia del juego en el entrenamiento deportivo – 10 minutos
- Adaptación de los juegos al nivel de los participantes – 10 minutos
- Juegos y ejercicios lúdicos en el entrenamiento de baloncesto – 15 minutos
- Conclusión – 5 minutos

DESCRIPCIÓN GENERAL

El uso de juegos como método educativo en el entrenamiento deportivo es una estrategia eficaz para involucrar a personas con discapacidad intelectual en actividades físicas y deportivas. En esta sesión se presentarán métodos para transformar ejercicios técnicos de baloncesto en actividades lúdicas que faciliten el aprendizaje, mantengan la motivación de los participantes y contribuyan al desarrollo de habilidades motrices y sociales.

OBJETIVOS

- Para resaltar el papel del juego en el aprendizaje de habilidades deportivas.
- Proporcionar a los entrenadores ejemplos de cómo adaptar ejercicios técnicos a los juegos.
- Facilitar una mayor motivación y participación de los atletas con discapacidad intelectual.
- Fomentar la cooperación y la interacción social en las actividades deportivas.
- Fomentar el uso de actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motrices.

MATERIALES

Para impartir con éxito una sesión de entrenamiento de baloncesto inclusiva, se requiere un conjunto de recursos y equipamiento básicos. Estos materiales ayudan a organizar las actividades, apoyan el proceso de aprendizaje y garantizan que el entrenamiento se realice en un entorno seguro y cómodo para todos los participantes.

Los siguientes recursos pueden utilizarse durante la sesión:

Equipamiento deportivo

- Balones de baloncesto utilizados para ejercicios, pases y práctica de tiros (idealmente un balón por jugador);
- Conos o marcadores en el suelo para organizar las rutas de circulación y las estaciones de actividad;
- Petos o chalecos de colores para ayudar a distinguir a los equipos durante los partidos reducidos.

Espacio de entrenamiento

- Acceso a una cancha de baloncesto u otra área deportiva adecuada donde se puedan realizar las actividades de entrenamiento de forma segura.

Equipación del participante

- Ropa deportiva cómoda y adecuada para la actividad física;
- Zapatillas deportivas que proporcionan estabilidad y protegen el tobillo durante el movimiento.

Seguridad y gestión de las sesiones

- Un silbato utilizado por el entrenador para coordinar las actividades y dar señales durante la sesión;
- Disponemos de un botiquín básico de primeros auxilios para tratar lesiones leves en caso necesario.

Estos materiales contribuyen a la creación de un entorno de formación organizado e inclusivo, que permite a todos los participantes tomar parte activa en la sesión.

TAMAÑO DEL GRUPO

15 – 20 participantes

ENTRENAMIENTO

Para implementar esta metodología de manera efectiva, los facilitadores deben seguir los siguientes pasos de capacitación:

- Las habilidades comunicativas son esenciales para transmitir conocimientos a los entrenadores. Cabe destacar que aproximadamente el 70% del mensaje se transmite a través del lenguaje no verbal y el 30% a través del lenguaje verbal.
- El entusiasmo del facilitador/entrenador es fundamental para motivar e inspirar a los participantes. Los facilitadores deben prepararse mentalmente para la sesión y crear un ambiente positivo y motivador.
- El facilitador/entrenador deberá establecer con antelación las actividades lúdicas que se utilizarán en la sesión y cómo contribuyen al desarrollo de las habilidades deportivas.

INSTRUCCIONES

CONTENIDO 1: Actividad de presentación de los participantes (5 minutos)

Introducción

Comenzaremos la sesión con una breve actividad de presentación para los participantes y con la introducción del concepto de aprendizaje a través del juego en el entrenamiento deportivo. Se invitará a los participantes a compartir sus experiencias trabajando con atletas con discapacidad y cómo utilizan los juegos en las actividades deportivas.

Ejemplo de gui3n

“¡Hola a todos! En la sesi3n de hoy exploraremos c3mo los juegos y las actividades l3dicas pueden hacer que el entrenamiento de baloncesto sea una experiencia m3s atractiva y motivadora para los atletas con discapacidad intelectual..”

“¿Est3is preparados?”

Consejos para los formadores

- Crea un ambiente relajado que fomente la participaci3n y el buen humor.
- Anime a los participantes a compartir ideas y experiencias.
- ¡Rompe el hielo!

CONTENIDO 2: La importancia de los juegos en el entrenamiento deportivo (10 minutos)

Introducci3n

Los juegos son uno de los m3todos de aprendizaje m3s eficaces para personas con discapacidad intelectual. A trav3s de los juegos, los participantes aprenden los ejercicios con mayor facilidad, desarrollan sus habilidades motrices y mantienen la motivaci3n durante las actividades deportivas.

El uso de juegos en el entrenamiento contribuye a:

- Aumentar el nivel de participaci3n de los participantes
- Desarrollar la coordinaci3n y el control de los movimientos
- Estimular la cooperaci3n entre los miembros del equipo
- Reducir la ansiedad y crear un ambiente positivo

Ejemplo de gui3n

“Al utilizar juegos en la formaci3n, transformamos los ejercicios t3cnicos en actividades amenas y motivadoras. De este modo, los participantes aprenden sin percibir los ejercicios como una obligaci3n.”

CONTENIDO 3: Adaptaci3n de juegos al nivel de los participantes (10 minutos)

Introducci3n

Para que las actividades l3dicas sean efectivas, deben adaptarse al nivel de habilidad de los participantes. Las diferencias de nivel pueden abordarse modificando las reglas del juego, el espacio donde se desarrolla o la dificultad de los ejercicios.

Ejemplos de adaptaciones

- Simplificando las reglas del juego
- Utilizando un n3mero menor de jugadores
- Reduciendo el tama3o de la pista
- Permitir m3s tiempo para la ejecuci3n de acciones
- Introduciendo gradualmente elementos t3cnicos

Consejos para los formadores

- Las actividades deben adaptarse para que todos los participantes puedan tomar parte en el juego.
- Es importante crear situaciones de 3xito para cada participante.

CONTENIDO 4: Juegos y ejercicios lúdicos en el entrenamiento de baloncesto (15 minutos)

Introducción

En esta parte de la sesión, se presentarán ejemplos de juegos y ejercicios lúdicos que pueden utilizarse para desarrollar las habilidades básicas del baloncesto.

Alternar ejercicios técnicos con juegos ayuda a mantener la atención de los participantes y facilita el proceso de aprendizaje.

Ejemplo de juegos

Juego 1: Carrera de relevos con balón

Los participantes se dividen en equipos y deben hacer driblar el balón entre los conos hasta la línea de meta y de vuelta.

Juego 2: Juego de "Proteger el balón"

Los participantes driblan en un área designada e intentan proteger su balón mientras intentan tocar los balones de los demás jugadores.

Juego 3: Mini partidos 3x3

Los participantes juegan partidos cortos de 3 contra 3 con reglas simplificadas.

Juego 4: Juego de tiro

Los participantes intentan anotar desde diferentes distancias o posiciones.

Ejemplo de guión

"Presentaremos algunos ejemplos de juegos que se pueden integrar en el entrenamiento de baloncesto. Estas actividades ayudan a los atletas a desarrollar sus habilidades técnicas de una manera divertida y motivadora.."

Consejos para formadores

- Alternar ejercicios técnicos con juegos para mantener el interés de los participantes.
- Adapta la dificultad de las actividades según el nivel de los participantes.
- Fomentar la cooperación y el apoyo entre los miembros del equipo.

CONTENIDO 5: Conclusión (5 minutos)

Introducción

Al finalizar la actividad, haremos un breve repaso de las ideas principales tratadas y destacaremos la importancia de utilizar juegos en el entrenamiento deportivo para personas con discapacidad intelectual.

Ejemplo de guión

"Muchas gracias por su implicación y participación activa en esta sesión. Espero que las ideas presentadas hoy les ayuden a transformar el entrenamiento de baloncesto en una experiencia más atractiva y motivadora para los atletas con discapacidad intelectual."

"Mediante juegos y actividades lúdicas podemos contribuir al desarrollo de habilidades deportivas, aumentando la autoconfianza y la integración social de los participantes."

NOMBRE DE LA SESIÓN: “JUEGA JUNTOS, CRECEMOS JUNTOS”

TEMA: *"Sesión de baloncesto inclusiva centrada en la colaboración, la participación y la interacción social."*

DURACIÓN: 60 minutos

Distribución horaria:

- Calentamiento – Activación del equipo (15 minutos)
- Parte principal: Ejercicios de trabajo cooperativo en el tribunal (20 minutos)
- Juegos cooperativos (20 minutos)
- Vuelta a la calma (5 minutos)

DESCRIPCIÓN GENERAL

Planifica una sesión de entrenamiento de baloncesto inclusiva y completa, centrada en la cooperación, la participación y la interacción social entre jugadores de diferentes niveles.

Esta sesión busca promover el trabajo en equipo y la participación equitativa, a la vez que mejora las habilidades básicas del baloncesto. Las actividades están diseñadas para que cada participante pueda contribuir al éxito del equipo, independientemente de su nivel.

OBJETIVOS

- Mejorar sus habilidades básicas de baloncesto: driblar, pasar y tirar.
- Promover la cooperación y el trabajo en equipo entre los jugadores.
- Fomentar la interacción social y la comunicación durante la formación.
- Incrementar la autoconfianza y la participación de los jugadores con discapacidad intelectual.
- Mantener un ambiente de formación divertido, inclusivo y motivador.

MATERIALES

Para organizar una sesión de entrenamiento de baloncesto inclusiva, se necesitan diversos equipos y recursos que faciliten el aprendizaje y garanticen la seguridad de los participantes. Estos materiales ayudan a los facilitadores a estructurar las actividades, crear áreas de práctica bien definidas y asegurar que todos los jugadores puedan participar cómodamente. Se recomiendan los siguientes recursos:

Equipamiento deportivo

- Balones de baloncesto para usar durante los ejercicios y prácticas (idealmente un balón por participante);
- Conos o marcadores de entrenamiento para organizar las rutas de movimiento y las diferentes estaciones de práctica;
- Petos de entrenamiento de colores que permiten a los jugadores reconocer fácilmente a sus compañeros de equipo durante los partidos reducidos.

Espacio del entrenamiento

- Acceso a una zona de juego de baloncesto, que puede ser una cancha cubierta o un campo deportivo al aire libre adaptado para la práctica de este deporte.

Equipación del participante

- Ropa deportiva cómoda, adecuada para la actividad física;
- Zapatillas deportivas diseñadas para baloncesto o entrenamiento en interiores que proporcionan estabilidad y sujeción al tobillo.

Seguridad y gestión de las sesiones

- Un silbato utilizado por el entrenador para dirigir las actividades y llamar la atención de los jugadores;
- Disponer de un botiquín básico de primeros auxilios en caso de lesiones leves durante la sesión.

Estos materiales contribuyen a crear un entorno estructurado, seguro e inclusivo en el que todos los participantes puedan involucrarse activamente en las actividades de formación.

TAMAÑO DEL GRUPO

12 jugadores

PREPARACIÓN

Para implementar esta sesión de capacitación de manera efectiva, los facilitadores deben seguir estos pasos de preparación:

- La comunicación es fundamental para guiar y motivar a los participantes. Los entrenadores deben recordar que gran parte de la comunicación se transmite a través del lenguaje no verbal, como gestos, demostraciones y lenguaje corporal.
- El entusiasmo y la actitud positiva del entrenador son fundamentales para crear un ambiente acogedor y motivador.
- El entrenador debe planificar claramente los objetivos de la sesión y preparar las actividades con antelación.
- El equipo y los materiales necesarios deberán estar preparados en la cancha antes de que comience la sesión.

INSTRUCCIONES

CONTENIDO 1: Calentamiento – Activación del equipo (15 minutos)

Introducción

Los objetivos de esta primera parte son:

- Activar el cuerpo y preparar a los participantes para la actividad física.
- Fomentar la interacción y la cooperación entre los jugadores.
- Desarrollar el control básico del balón a través de actividades divertidas.

Para lograr estos objetivos, el calentamiento consistirá en tres juegos cooperativos.

Juego 1: Desafío de dribling en parejas

Media cancha. Los jugadores trabajan en parejas.

Duración: 6 minutos.

Cada pareja tiene un balón de baloncesto. Un jugador dribla mientras el otro se mueve a su lado y le da instrucciones verbales como "izquierda", "derecha", "despacio" o "rápido".

Después de un minuto, los jugadores intercambian roles.

Variante:

- Ambos jugadores botan mientras intentan mantener el mismo ritmo.

Objetivo:

- Mejorar la coordinación
- Fomentar la comunicación entre jugadores.

Juego 2: Círculo de paso

Los jugadores se colocan en círculo con uno o dos balones de baloncesto.

Duración: 4 minutos.

Los jugadores se pasan el balón alrededor del círculo mediante pases de pecho. El entrenador aumenta gradualmente la dificultad añadiendo un segundo balón o pidiendo a los jugadores que cambien de dirección.

Objetivo:

- Mejorar las habilidades de pase
- Promover el trabajo en equipo y la atención

Juego 3: Carrera botando cooperativa

Los jugadores forman pequeños equipos.

Duración: 5 minutos.

Los jugadores driblan a través de una línea de conos y regresan a su equipo antes de que comience el siguiente compañero.

Objetivo:

- Desarrollar el control del bote
- Fomentar la cooperación en equipo

CONTENIDO 2: Parte principal: Ejercicios de trabajo cooperativo en el tribunal (20 minutos)

Introducción

Los objetivos de esta parte de la sesión de formación son:

- Mejorar las habilidades de regate y pase
- Fomentar la colaboración entre jugadores.
- Adaptar las actividades a diferentes niveles de habilidad.

Los jugadores trabajarán en dos grupos según su nivel de habilidad.

Grupo 1 – Nivel avanzado

Ejercicio: Pase – movimiento – tiro.

Los jugadores pasan el balón a un compañero, se mueven a una nueva posición, reciben el balón y disparan.

Duración: 5 minutos.

Grupo 2 – Nivel básico

Ejercicio: Regate entre conos.

Los jugadores regatean lentamente a través de una línea de conos en zigzag.

Duración: 5 minutos.

Grupo 1 – Nivel avanzado

Ejercicio: Pases y movimientos en formación triangular.

Tres jugadores se pasan el balón y rotan posiciones.

Duración: 5 minutos.

Grupo 2 – Nivel de habilidad básico

Ejercicio: Pases en parejas.

Los jugadores practican pases de pecho y pases picados mientras están de pie o caminan lentamente.

Duración: 5 minutos.

Actividad cooperativa (ambos grupos)

Ejercicio: Desafío de pases en equipo.

Los equipos deben completar un número determinado de pases consecutivos sin que se les caiga el balón.

Duración: 10 minutos.

Objetivo:

- Trabajo en equipo
- Comunicación
- Concentración

CONTENIDO 3: Juegos cooperativos (20 minutos)

Introducción

Se forman tres equipos equilibrados de cuatro jugadores.

Juegan partidos de baloncesto cooperativos donde el trabajo en equipo es más importante que anotar.

El objetivo es que todos los jugadores apliquen las habilidades practicadas durante la sesión, fomentando la colaboración.

Juego 1: Todos tocan el balón

Los equipos deben asegurarse de que todos los jugadores toquen el balón antes de realizar un tiro.

Duración: 10 minutos.

Objetivo:

- Fomentar la inclusión
- Garantizar la participación de todos los jugadores

Juego 2: Pase antes de driblar

Los jugadores deben pasar el balón al menos una vez antes de driblar.

Duración: 10 minutos.

Objetivo:

- Mejorar el trabajo en equipo
- Desarrollar habilidades de pase

Consejos para formadores

- Utilicen equipos pequeños para que todos puedan participar.
- Evita detener el juego con demasiada frecuencia a menos que sea necesario.
- Anima a los jugadores a comunicarse y apoyarse mutuamente.
- Elogiar el trabajo en equipo y la cooperación.

CONTENIDO 4: Volvere a la calma (5 minutos)

Introducción

Para reducir gradualmente la frecuencia cardíaca después de los partidos, los jugadores realizan ejercicios de tiro suaves desde diferentes posiciones en la cancha.

Los jugadores se turnan para lanzar mientras sus compañeros los animan.

Esta actividad crea un ambiente relajado y positivo al final de la sesión de entrenamiento.

También se puede organizar como una competición amistosa por equipos, donde los jugadores intentan anotar la mayor cantidad de canastas posible mientras se apoyan mutuamente.

NOMBRE DE LA SESIÓN: “ENTRENA AL ENTRENADOR”

TEMA: *“Adaptación de ejercicios a diferentes niveles de habilidad”*

DURACIÓN: 45 minutos

Distribución horaria:

- Actividad de presentación de los participantes – 5 minutos
- Comprender los niveles de habilidad de los jugadores – 15 minutos
- Adaptación de ejercicios y organización del entrenamiento – 10 minutos
- Estrategias prácticas para adaptar los ejercicios – 10 minutos
- Resumen – 5 minutos

DESCRIPCIÓN GENERAL

Esta sesión de formación tiene como objetivo desarrollar las habilidades de entrenadores e instructores para adaptar los ejercicios deportivos a atletas con diferentes niveles de capacidad, especialmente a personas con discapacidad intelectual. Mediante métodos de enseñanza flexibles y ejercicios adaptados, los entrenadores pueden facilitar la participación de todos los atletas y crear un entorno deportivo inclusivo, motivador y accesible.

OBJETIVOS

- Enseñar a los entrenadores cómo adaptar los ejercicios deportivos a jugadores con diferentes niveles de habilidad.
- Desarrollar la capacidad de los entrenadores para organizar actividades deportivas inclusivas.
- Proporcionar estrategias para mantener la motivación y la participación de todos los participantes.
- Promover la participación equitativa y el desarrollo de las habilidades físicas y sociales de los atletas.

MATERIALES

Para organizar esta sesión de entrenamiento, es necesario utilizar recursos que apoyen tanto la parte teórica como la demostración práctica de ejercicios deportivos. La actividad puede realizarse en una sala de entrenamiento o en un espacio deportivo, según cómo el facilitador desee combinar las explicaciones con las actividades prácticas.

Durante la sesión se pueden utilizar los siguientes materiales:

Recursos para la organización de actividades deportivas

- Balones de baloncesto utilizados para demostrar ejercicios y simular situaciones de entrenamiento;
- Conos u otros materiales de señalización deportiva, útiles para marcar rutas y zonas de ejercicio;
- Cintas o marcas de señalización que ayudan a delimitar los espacios de trabajo para diferentes tipos de actividades.

Herramientas para presentar información

- Equipos de presentación digital (proyector de vídeo o monitor) para ilustrar conceptos y ejemplos metodológicos;
- Pizarra blanca o rotafolio que permita explicar las etapas de los ejercicios y crear esquemas de organización de las actividades.

Materiales de apoyo para los participantes

- Se recomienda utilizar cuadernos de trabajo o dispositivos electrónicos (tabletas o computadoras portátiles) para tomar nota de las ideas principales y los ejemplos que se trataron durante la sesión.

El uso de estos materiales facilita un proceso de aprendizaje interactivo, en el que los participantes pueden observar y experimentar diferentes maneras de adaptar los ejercicios deportivos a atletas con distintos niveles de habilidad.

El uso de estos materiales permite combinar explicaciones teóricas con ejemplos prácticos, facilitando la comprensión de cómo adaptar los ejercicios deportivos a atletas con diferentes niveles de habilidad.

TAMAÑO DEL GRUPO

15 – 20 personas

PREPARACIÓN

Para implementar esta metodología de manera efectiva, los facilitadores deben seguir algunos pasos de preparación:

- Las habilidades comunicativas son esenciales para transmitir información a los formadores. En el proceso de comunicación, debe tenerse en cuenta que aproximadamente el 70% del mensaje se transmite mediante lenguaje no verbal y el 30% mediante lenguaje verbal.
- El entusiasmo del facilitador/formador es fundamental para motivar a los participantes. Los facilitadores deben prepararse mentalmente para la sesión y crear un ambiente positivo que fomente la participación.
- El facilitador/formador debe establecer con antelación los objetivos y el contenido de la sesión, y preparar las actividades de forma estructurada.
- La preparación de los materiales y la organización del espacio de trabajo son esenciales para el desarrollo eficiente de las actividades.

INSTRUCCIONES

CONTENIDO 1: Actividad de presentación de los participantes (5 minutos)

Introducción

En esta primera parte de la sesión, conoceremos a los participantes e introduciremos el tema de la formación, explicando la importancia de adaptar los ejercicios deportivos a atletas con diferentes niveles de habilidad.

El objetivo de esta actividad es crear un ambiente abierto y amigable que facilite la participación y el intercambio de ideas entre entrenadores.

Ejemplo de guión

“¡Hola a todos! En la sesión de hoy hablaremos sobre cómo podemos adaptar los ejercicios para atletas con diferentes niveles de habilidad. En las actividades deportivas inclusivas, cada participante tiene su propio ritmo de aprendizaje y capacidades, y nuestro papel como entrenadores es crear actividades que permitan que todos participen..”

“¿Estás preparado para descubrir juntos algunos métodos prácticos para adaptar los ejercicios?”

Consejos para los formadores

- Crea un ambiente relajado y amigable.
- Anime a los participantes a presentarse y compartir sus experiencias.

CONTENIDO 2: Comprender el nivel de habilidad de los jugadores (15 minutos)

Introducción

En esta parte de la formación, hablaremos sobre las diferencias de nivel entre los atletas y cómo estas influyen en la organización de las actividades deportivas.

En los grupos deportivos inclusivos, los participantes pueden tener diferentes niveles de habilidades físicas, cognitivas y sociales. Los entrenadores deben ser capaces de identificar estas diferencias y adaptar las actividades para que todos los participantes se sientan involucrados y motivados.

Ejemplos de diferencias entre atletas

- Nivel de coordinación motora.
- Capacidad de concentración.
- Comprender las instrucciones.
- Ritmo de aprendizaje

Consejos para los formadores

- Observa el comportamiento y el nivel de cada atleta.
- Adapta el nivel de dificultad de los ejercicios a las habilidades de los participantes.

CONTENIDO 3: Adaptación de ejercicios y organización del entrenamiento (10 minutos)

Introducción

Adaptar los ejercicios es fundamental para permitir la participación de todos los atletas, independientemente de su nivel de desarrollo. Esto puede implicar modificar las reglas, el espacio de juego o la forma en que se organizan los ejercicios.

Ejemplos de adaptaciones

Adaptación de reglas

- Simplificando las reglas del juego.
- Introducir las reglas progresivamente.

Adaptando el terreno de juego

- Reducir el tamaño del campo
- Utilizar áreas delimitadas para ejercicios

Adaptando el equipamiento

- Usar balones más ligeros
- Utilizando conos y marcadores visuales

CONTENIDO 4: Estrategias prácticas para adaptar ejercicios (10 minutos)

Introducción

En esta sección presentaremos algunas estrategias prácticas que pueden ayudar a los entrenadores a adaptar los ejercicios a grupos con diferentes niveles de habilidad.

Estrategia 1: Ejercicios diferenciadores

El mismo ejercicio puede realizarse con diferentes niveles de dificultad.

Ejemplo – ejercicio de tiro:

Nivel 1: tiro cerca de la canasta sin oposición

Nivel 2: tiro desde mayor distancia

Nivel 3: tiro tras driblar

Estrategia 2: Diferentes grupos de trabajo

- Agrupados según su nivel de habilidad.
- Grupos mixtos para actividades cooperativas.

Estrategia 3: Apoyo entre compañeros

Los atletas más avanzados pueden ayudar a quienes necesitan apoyo.

Ejemplos:

- Demostrando ejercicios
- Explicando las reglas
- Animando a los compañeros

CONTENIDO 5: Cierre (5 minutos)

Introducción

Al finalizar la sesión, repasaremos las ideas principales tratadas y haremos hincapié en la importancia de adaptar los ejercicios para crear un entorno deportivo inclusivo.

Ejemplo de guión

"Gracias por su participación e implicación. Adaptar los ejercicios deportivos es fundamental para que todos los atletas tengan la oportunidad de participar y disfrutar de las actividades deportivas. El papel de los entrenadores es muy importante para crear un entorno donde cada participante se sienta valorado y motivado."

"Les animo a aplicar estos métodos en sus sesiones de entrenamiento y a seguir promoviendo el deporte inclusivo."

NOMBRE DE LA SESIÓN: “TODOS SOMOS DIFERENTES, TODOS SOMOS IGUALES”

TEMA: *“Adaptaciones para el entrenamiento de baloncesto”*

DURACIÓN: 45 minutos

Distribución horaria:

- Actividad de presentación de los participantes - 5 minutos
- Adaptación de la normativa a las necesidades - 10 minutos
- Grados de discapacidad de los jugadores - 10 minutos.
- Ejercicios analíticos + juegos - 15 minutos
- Cierre - 5 minutos

DESCRIPCIÓN GENERAL

Factores a tener en cuenta al programar sesiones de entrenamiento para un equipo de baloncesto inclusivo de las Olimpiadas Especiales (discapacidad intelectual).

OBJETIVOS

- Hacer que la práctica del baloncesto sea más accesible, comprensible y motivadora para los jugadores.
- Adapta la sesión de entrenamiento según los diferentes niveles de discapacidad de los participantes.
- Planifica la sesión para lograr una mejora en el aprendizaje individual sin "descuidar" el espíritu de equipo.
- Fomentar la integración y la solidaridad dentro del equipo.
- Diseña la sesión de entrenamiento alternando ejercicios analíticos con juegos.

MATERIALES

Para llevar a cabo esta formación para los entrenadores que nos ayudan en las sesiones de entrenamiento, necesitaremos una sala de tamaño adecuado para acoger al grupo de entre 15 y 20 personas, bien iluminada y ventilada.

En cuanto a los materiales necesarios para la capacitación, serían los siguientes:

- 1 Pantalla o pared blanca grande (Si vamos a usar una computadora para apoyar una presentación para mostrar el contenido de la capacitación).
- Una pizarra blanca o un caballete con hojas de papel grandes para tomar notas, lo suficientemente grandes como para que las vean los participantes de la capacitación.
- Los participantes deberán disponer de un cuaderno o un dispositivo como un ordenador o una tableta para tomar notas.

TAMAÑO DEL GRUPO

15 – 20 personas

PREPARACIÓN

Para implementar esta metodología de manera efectiva, los facilitadores deben seguir estos pasos de preparación:

- Saber comunicarse es fundamental para transmitir todo nuestro conocimiento a los instructores. Al comunicarnos, debemos tener presente que el 70% del mensaje se recibe a través del lenguaje no verbal, mientras que el 30% restante se comunica mediante el lenguaje verbal.
- El entusiasmo del facilitador/entrenador será decisivo para motivar e inspirar a los participantes. Los facilitadores deben prepararse mentalmente para la sesión y buscar las palabras y los gestos que animen a los participantes a involucrarse y disfrutar de la actividad.
- El facilitador/entrenador debe saber en qué quiere trabajar durante la sesión (objetivos y contenidos) y plasmarlos por escrito (preparación de la actividad).

INSTRUCCIONES

CONTENIDO 1: Actividad de presentación de los participantes (5 minutos)

Introducción:

Vamos a dar la bienvenida a todos y explicarles que la sesión de hoy es fundamental para que la actividad deportiva sea accesible a todos los miembros de su equipo.

Ejemplo de guión:

“..Hola a todos, en la sesión de entrenamiento de hoy vamos a aprender cómo podemos involucrar a todos nuestros jugadores independientemente de las diferencias en el grado de discapacidad intelectual que puedan tener, todo esto mientras trabajamos en equipo. ¿Están listos?..”

Consejos para los formadores:

- Es importante centrarse en crear un ambiente relajado que anime a los participantes a querer participar y divertirse. ¡Rompe el hielo!

CONTENIDO 2: Adaptación de la normativa a las necesidades (10 minutos)

Introducción: Es importante que el baloncesto sea accesible sin exigir la aplicación de todas sus reglas, ya que estas pueden resultar complicadas para un atleta con discapacidad intelectual. Por lo tanto, el objetivo de esta sección es simplificar dichas reglas.

A continuación se muestran algunos ejemplos de estas adaptaciones.

- No penalice los desplazamientos ni los pases dobles en los niveles de principiante.
- Partidos más cortos o con interrupciones más frecuentes.
- Menos jugadores por equipo (3x3 o 4x4 en lugar de 5x5).
- Permita más tiempo de posesión para pensar y ejecutar la acción.
- Reduzca el tamaño de la pista para evitar la fatiga y mejorar la orientación.
- Introducir reglas progresivas según el nivel de los jugadores.

Ejemplo de guión:

“..Cuando hablamos de adaptar la práctica del baloncesto, nos referimos a facilitar su implementación para nuestros jugadores, aumentando gradualmente la dificultad. Para ello, debemos ayudar progresivamente a los jugadores a disfrutar de la actividad sin que las reglas se conviertan en un obstáculo. Veamos algunas sugerencias para que los jugadores mejoren gradualmente sus habilidades...”

CONTENIDO 3: Grados de discapacidad de los jugadores (10 minutos)

Introducción: En esta tercera entrega, analizamos uno de los principales retos que enfrentamos con los equipos de baloncesto para personas con discapacidad intelectual: los diferentes grados de discapacidad. El objetivo principal es que todos participen, aprendan y se sientan capaces, independientemente de sus ritmos y habilidades individuales.

Con frecuencia, dentro de un mismo grupo observamos una gran diferencia en el grado de discapacidad, lo que influye considerablemente en la selección de tareas que se pueden adaptar a estos diferentes niveles. A continuación, abordaremos esta situación desde distintos ángulos:

Diferenciación de tareas

Propongamos el mismo ejercicio, pero con diferentes niveles de dificultad. Veamos un ejemplo de un ejercicio de tiro:

1. Nivel 1: Lanza cerca de la canasta sin oposición.
2. Nivel 2: Tira desde una distancia mayor.
3. Nivel 3: Lanza después de un rebote o con defensa.

Consejos para formadores

- De esta forma, todos realizan la misma actividad, pero adaptada a sus capacidades.

Agrupaciones flexibles

Esto permite un trabajo técnico más específico y también el desarrollo de habilidades sociales.

1. Formar pequeños grupos según el nivel de habilidad para realizar determinados ejercicios.
2. En otras actividades, crear grupos mixtos para fomentar la cooperación.

Tutoría entre compañeros

Emparejar a los jugadores más habilidosos con aquellos que necesitan más apoyo. Esto fomenta el valor del trabajo en equipo y la solidaridad.

1. Algunos jugadores pueden ayudar a sus compañeros que tienen más dificultades para recordar las reglas.
2. Algunos jugadores pueden mostrar el ejercicio a los compañeros que tienen más dificultad.
3. Algunos jugadores pueden ofrecer apoyo emocional a sus compañeros que lo necesiten.

Consejos para los formadores

- El entrenador debe crear un entorno donde la diferencia de niveles de habilidad no sea un problema, sino una oportunidad para cooperar y aprender juntos.

CONTENIDO 4: Ejercicios analíticos + juegos (15 minutos)

Introducción: El objetivo de esta alternancia de ejercicios es combinar el aprendizaje técnico con la motivación y la diversión, una estrategia perfecta para mantener el nivel de motivación de los participantes mientras mejoran sus habilidades técnicas.

Esta estructura de ejercicios es importante para las personas con discapacidad intelectual porque mantiene la atención durante más tiempo, evita la monotonía, les permite aplicar de inmediato lo aprendido y facilita su comprensión del juego.

Ejercicios analíticos

Estos ejercicios nos permiten aprender la técnica paso a paso y facilitan la repetición necesaria para consolidar los movimientos. Entre los ejercicios analíticos podemos encontrar los siguientes:

1. Regatea en zigzag entre los conos para mejorar el control del balón.
2. Pases en pareja (al pecho o por encima).
3. Tiros cerca de la canasta para practicar la mecánica de tiro.

Juegos

Se trata de actividades en las que el jugador aplica sus habilidades dentro de una situación de juego, generalmente con reglas sencillas. Podemos encontrar lo siguiente:

1. Mini partidos de 3x3.
2. Robar el balón en la zona.
3. Carreras de relevos botando la pelota.
4. Partidos de baloncesto en diferentes posiciones.

Ejemplo de guión:

“..Mostraremos un ejemplo de una sesión de entrenamiento donde alternaremos ejercicios analíticos con juegos..”

“..Comenzaremos con el calentamiento, aquí planearemos un juego, un juego de atrapar a un jugador mientras botamos la pelota..”

“..El segundo será un ejercicio analítico; trabajaremos con la pelota entre conos... Ahora, para practicar el ejercicio anterior, haremos una carrera de relevos botando la pelota....”

“..Ahora toca trabajar en la técnica de pase, practicando pases en parejas... Y finalmente, jugaremos un mini partido de 3x3 para practicar los pases....”

Consejo para los formadores:

- Los ejercicios analíticos enseñan cómo realizar la técnica, mientras que los partidos permiten utilizar esa técnica en situaciones reales de baloncesto.

CONTENIDO 5: Cierre (5 minutos)

Introducción: Debemos finalizar la actividad agradeciendo a todos los participantes su esfuerzo, transmitiendo un mensaje positivo sobre cómo han proporcionado un buen ambiente para trabajar en el contenido y animándolos, teniendo en cuenta todo lo que hemos tratado en esta formación, a adaptar la dinámica del entrenamiento a las necesidades de nuestros jugadores.

Ejemplo de guión:

“..Muchas gracias, chicos, por su esfuerzo. Hicieron un gran trabajo. Espero que lo hayan pasado muy bien. Yo lo pasé muy bien con ustedes. Los animo a que sigan participando en esta hermosa y gratificante actividad y a que ayuden a sus jugadores a disfrutar del baloncesto y a ser más felices como miembros de nuestra sociedad.....”

NOMBRE DE LA SESIÓN: “¡PREPARADOS, LISTOS.. A JUGAR!”

TEMA: “Sesión de entrenamiento inclusivo.”

DURACIÓN: 60 minutos

Distribución horaria:

- Calentamiento - Activación - 15 minutos
- Parte principal - Tribunal - 20 minutos
- Juegos 4x4 - 20 minutos
- De vuelta a la calma - 5 minutos

DESCRIPCIÓN GENERAL

Planifique una sesión de capacitación completa que satisfaga las necesidades del equipo en función de los diferentes niveles de discapacidad.

OBJETIVOS

- Mejora tus habilidades básicas: regate, pase y tiro.
- Fomentar la participación, la autoestima y la socialización.
- Mantener un ambiente divertido e inclusivo.
- Es necesario concienciar a los entrenadores sobre la importancia de que los participantes se diviertan mientras aprenden para lograr el objetivo del proyecto.

MATERIALES

Para jugar al baloncesto, es fundamental contar con el equipamiento y los materiales adecuados para garantizar un juego óptimo y seguro. Los elementos principales necesarios se detallan a continuación:

- Cancha de baloncesto: Puede ser interior (parquet, caucho) o exterior (hormigón, asfalto).
- Balón de baloncesto talla 7 para niños/hombres (preferiblemente 1 balón por participante).
- Balón de baloncesto talla 6 para niñas/mujeres (preferiblemente 1 balón por participante).
- Vestimenta: Ropa deportiva, cómoda, preferiblemente transpirable (camiseta y pantalones cortos).
- Zapatillas de baloncesto (recomendables): Deben ofrecer buena amortiguación y sujeción para prevenir lesiones de tobillo.
- Conos y marcadores: Para delimitar zonas y realizar ejercicios de regate o agilidad.
- Silbato: Para el entrenador, facilita la comunicación durante la actividad.
- Botiquín de primeros auxilios: Para tratar lesiones menores como rasguños o esguinces.

TAMAÑO DEL GRUPO

12 personas

PREPARACIÓN

Para implementar esta metodología de manera efectiva, los facilitadores deben seguir estos pasos de preparación:

- Saber comunicarse es fundamental para transmitir todo nuestro conocimiento a los instructores. Al comunicarnos, debemos tener presente que el 70% del mensaje se recibe a través del lenguaje no verbal, mientras que el 30% restante se comunica mediante el lenguaje verbal. The enthusiasm of the facilitator/coach will be decisive in motivating and inspiring their participants. Facilitators must prepare themselves mentally for the session and try to find the words and the gestures which will encourage the trainers to participate and enjoy the activity.
- El facilitador/entrenador debe saber en qué quiere trabajar durante la sesión (objetivos y contenidos) y plasmarlos por escrito (preparación de la actividad).
- Preparar el material necesario en la cancha para poder llevar a cabo la actividad..

INSTRUCCIONES

CONTENIDO 1: Calentamiento - Activación (15 minutos)

Introducción: En esta primera parte del entrenamiento, los objetivos son activar el cuerpo y prepararlo para la actividad física moderada, tener un primer contacto con el balón en movimiento y mejorar la orientación espacial.

Para lograr estos objetivos iniciales, dividiremos el calentamiento en 3 juegos.

Juego 1: Perseguir a los compañeros mientras botan la pelota

Media cancha: todos tienen un balón excepto uno. Duración: 6 minutos.

Todos driblan el balón y son perseguidos por quien no lo tiene. Cuando quien no tiene el balón toca a otro jugador, le pasa el balón a ese jugador, quien pasa a ser el perseguidor.

- Variación (2 perseguidores sin pelota)

Juego 2: El ladrón: Juego de habilidad con el balón.

Todos driblan el balón dentro del semicírculo de 6,25 m. Duración: 4 minutos.

Cuatro jugadores sin balón intentan robárselo al que dribla y luego intercambian roles.

Juego 3: La Araña - Juego avanzado de habilidad para driblar el balón

Un jugador, driblando el balón, solo puede moverse por la línea central (ARAÑA). Duración: 5 minutos.

El resto de los jugadores, con balón, comienzan en un extremo y deben driblar hasta el otro sin ser tocados por la araña. Quienes sean tocados se convierten en arañas.

CONTENIDO 2: Parte principal - Juicio (20 minutos)

Introducción: Los objetivos principales de esta parte del entrenamiento son dos: regate (protección y avance con el balón) y pase (estático y en movimiento, con y sin oposición).

Tendremos en cuenta los diferentes niveles de discapacidad de nuestros jugadores, por lo que dividiremos al equipo en dos grupos de trabajo (uno con mayor capacidad y otro con menor capacidad).

- **Grupo 1: Más habilidad**

Rueda de ida y vuelta con dos pasos de apoyo.

Duración: 5 minutos.

- **Grupo 2: Menos habilidad**

Conos de regate en zigzag.

Coloca los conos en línea recta formando un zigzag. Los jugadores se los pasan uno a uno.

Duración: 5 minutos.

- **Grupo 1: Más habilidad**

Ejercicio de pases y devoluciones con tiro.

Recibe un pase de un compañero y dispara. Luego, recupera el balón y regresa a la línea.

Duración: 5 minutos.

- **Grupo 2: Menos habilidad**

Pases y recepciones estáticos:

1. Pecho - Una mano
2. Por encima de la cabeza - Rebote

Duración: 5 minutos.

- **Grupo 1: Más habilidad**

Juego de 10 pases

Dos equipos, en media cancha, deben completar 10 pases consecutivos mientras el otro equipo los desafía.

Duración: 10 minutos.

- **Grupo 2: Menos habilidad**

Pase y recepción en movimiento:

1. Pecho - 1 mano

Duración: 10 minutos.

CONTENIDO 3: Partidos 4x4 (20 minutos)

Introducción: Tres equipos de cuatro jugadores, equilibrados según su nivel de discapacidad. Juegan partidos de 4 contra 4 y cambian de rival cada 7 minutos.

El objetivo de este ejercicio es que todos los jugadores puedan poner en práctica lo aprendido durante la sesión (regate y pase) en situaciones de juego reales.

Consejos para los formadores:

- Equipos pequeños para que todos puedan participar.
- No penalizar excesivamente las infracciones de pasos.
- Parar el partido para explicar las situaciones.
- Cambios frecuentes de jugadores.

CONTENIDO 4: Volver a la calma (5 minutos)

Introducción: Practicaremos tiros estáticos desde diferentes posiciones. Esto nos permitirá reducir la frecuencia cardíaca tras el partido de 4 contra 4 que jugamos anteriormente.

Podemos usar este ejercicio para crear una pequeña competición entre los jugadores y así generar un ambiente divertido.

NOMBRE DE LA SESIÓN: “ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN PARA ENTRENADORES EN EL DEPORTE INCLUSIVO”

TEMA: *“Técnicas de entrenamiento para atletas con discapacidad intelectual”*

DURACIÓN: 45 minutos

Distribución horaria:

- Actividad de presentación de los participantes - 5 minutos
- Comunicación con el jugador - 15 minutos.
- Dinámica del entrenamiento - 10 minutos
- Objetivos de la capacitación - 10 minutos
- Cierre - 5 minutos

DESCRIPCIÓN GENERAL

Desarrollar una metodología educativa no formal para introducir el baloncesto y la actividad física entre jugadores con discapacidad intelectual.

OBJETIVOS

- Enseñar a los entrenadores cómo facilitar la comprensión de los ejercicios por parte de sus jugadores.
- Aprenda técnicas para mantener la motivación de los participantes.
- Aprender técnicas para ayudar a desarrollar las habilidades físicas y sociales de los participantes.
- Concientizar a los entrenadores sobre la necesidad de que los participantes se diviertan mientras aprenden para lograr el objetivo del proyecto.

MATERIALES

Para llevar a cabo esta formación para los entrenadores que nos asisten en las sesiones de entrenamiento, necesitaremos una sala con capacidad para entre 15 y 20 personas, bien iluminada y ventilada. Otra opción sería una cancha de baloncesto para impartir el contenido de forma más realista, como en una sesión de entrenamiento. En cuanto a los materiales necesarios para la formación, serían los siguientes:

- 1 Pantalla o pared blanca grande (Si vamos a usar una computadora para apoyar una presentación para mostrar el contenido de la capacitación).
- Una pizarra blanca o un caballete con hojas de papel grandes para tomar notas, lo suficientemente grandes como para que las vean los participantes de la capacitación.
- Los participantes deberán disponer de un cuaderno o un dispositivo como un ordenador o una tableta para tomar notas.
- Conos de colores.

TAMAÑO DEL GRUPO

15 - 20 personas

PREPARACIÓN

Para implementar esta metodología de manera efectiva, los facilitadores deben seguir estos pasos de preparación:

- Saber comunicarse es fundamental para transmitir todo nuestro conocimiento a los instructores. Al comunicarnos, debemos tener presente que el 70% del mensaje se recibe a través del lenguaje no verbal, mientras que el 30% restante se comunica mediante el lenguaje verbal.
- El entusiasmo del facilitador/entrenador será decisivo para motivar e inspirar a los participantes. Los facilitadores deben prepararse mentalmente para la sesión y buscar las palabras y los gestos que animen a los participantes a involucrarse y disfrutar de la actividad.
- El facilitador/entrenador debe saber en qué quiere trabajar durante la sesión (objetivos y contenidos) y plasmarlos por escrito (preparación de la actividad).
- Preparar el material necesario en la cancha para poder llevar a cabo la actividad (si fuera necesario).

INSTRUCCIONES

CONTENIDO 1: Actividad de presentación de los participantes (5 minutos)

Introducción: En esta primera sesión, capacitaremos a los entrenadores que dirigirán las sesiones de entrenamiento para que desarrollen una comunicación efectiva con los jugadores en la cancha, facilitando así su comprensión. También trabajaremos en los elementos y/o la dinámica de las sesiones para mejorar la comprensión de los entrenadores sobre las mismas y sus objetivos generales.

Ejemplo de guión:

"..Hola a todos, en la sesión de entrenamiento de hoy aprenderemos a comunicarnos eficazmente con nuestros jugadores para que disfruten de una excelente sesión. Para lograrlo, trabajaremos en técnicas y conceptos de comunicación que les permitirán entendernos y aprender el material de una manera adaptada a sus necesidades individuales antes de ponerlo en práctica en la cancha de baloncesto... ¿Están listos???."

Consejos para los formadores:

- Es importante centrarse en crear un ambiente relajado que anime a los participantes a querer participar y divertirse. ¡Rompe el hielo!

CONTENIDO 2: Comunicación con el jugador (15 minutos)

Introducción: En esta sección trabajaremos hasta 6 técnicas de comunicación con el jugador para lograr una mejor comprensión del contenido de la sesión de entrenamiento.

Ejemplo de guión:

“..Ahora nos adentramos en la parte más importante de este entrenamiento: la comunicación con nuestros jugadores. Para lograr una comunicación efectiva, trabajaremos en hasta seis técnicas que les permitirán adquirir gradualmente el conocimiento y poner en práctica los movimientos que estamos trabajando, de una manera adaptada a sus necesidades individuales....”

Técnica 1: Instrucciones simples y claras.

Al explicar un ejercicio o dirigirnos a los jugadores, debemos:

1. Utilice frases cortas y concisas.
2. Explica una tarea a la vez.
3. Evite instrucciones complejas o que consten de varios pasos.

Consejos para los formadores:

- En lugar de explicar un ejercicio completo, divídalo en partes.

Ejemplo de guión:

“..Corre hacia el cono...” “...Pasa la pelota allí...””

Técnica 2: Demostración visual

Muestra el ejercicio antes de realizarlo.

1. El entrenador muestra el movimiento.
2. Otro compañero puede hacerlo también.

Consejos para los formadores:

- Las personas con discapacidad intelectual aprenden mejor viendo que escuchando.

Técnica 3: Aprendizaje por repetición

Repetir los ejercicios varias veces ayuda a consolidar la habilidad.

1. Rutinas similares en cada entrenamiento.
2. Repetición frecuente del mismo gesto técnico.

Técnica 4: Desglose de tareas (método analítico)

Tomemos como ejemplo el trabajo en un lanzamiento de canasta, lo dividiremos en partes pequeñas:

1. Posición de los pies.
2. Movimiento del brazo.
3. Tiro completo a canasta.

Técnica 5: Refuerzo positivo

Debemos motivar constantemente al jugador mediante diferentes estímulos.

1. Felicitaciones verbales.
2. Aplaudir sus acciones.
3. Recompensas simbólicas.

Técnica 6: Uso de señales visuales

Se recomienda encarecidamente utilizar materiales que faciliten la comprensión de los ejercicios por parte del jugador.

1. Conos de colores.
2. Carteles con dibujos.
3. Líneas en el suelo.
4. Pictogramas.

CONTENIDO 3: Dinámica del entrenamiento (10 minutos)

Introducción: En esta segunda parte del entrenamiento, hablaremos de conceptos más generales sobre las rutinas y la estructura de las sesiones de entrenamiento y cómo esto afecta la experiencia del jugador durante la práctica deportiva.

Rutinas estructuradas

Mantener una estructura fija en el entrenamiento ayuda a los jugadores a sentirse más seguros y familiarizados con los ejercicios a realizar. Por ello, las sesiones siempre deben tener la misma estructura, por ejemplo:

1. Calentamiento.
2. Ejercicio técnico.
3. Partido.
4. Vuelta a la calma.

Consejos para los formadores:

- Repetir la estructura reduce la ansiedad y mejora el aprendizaje.

Juegos adaptados

Aprender a través de juegos mejora la participación.

1. Juegos de persecución.
2. Carreras de obstáculos.
3. Actividades cooperativas.

Grupos pequeños

Trabajar con un número reducido de atletas por entrenador facilita lo siguiente:

1. Mayor atención individual.
2. Corrección técnica más clara.
3. Mejor control del grupo.

Feedback inmediato

Es muy importante corregir o reforzar justo después del ejercicio.

Ejemplo de guión:

“..Buen salto, ahora intenta aterrizar sobre ambos pies... “...Buen tiro, ahora con una sola mano....”

CONTENIDO 4: Objetivos de la formación (10 minutos)

Introducción: Una vez que hayamos trabajado en la comunicación con los jugadores y diseñado y estructurado nuestras sesiones de entrenamiento, es momento de analizar los objetivos generales de las sesiones: qué queremos lograr con el contenido que hemos cubierto. Esta fase del entrenamiento es una buena oportunidad para que los entrenadores debatan y compartan sus ideas sobre los objetivos y cómo creen que pueden alcanzarlos.

Ejemplo de guión:

"..Hablemos ahora de los objetivos que perseguimos con nuestro entrenamiento. Toda la planificación, estructura y comunicación con nuestros jugadores están orientadas a metas específicas, logros que queremos ver reflejados en nuestro trabajo con ellos y, por lo tanto, en su respuesta y comportamiento tanto dentro como fuera de la cancha de baloncesto... ¿Qué metas crees que deberíamos fijarnos?"

Consejos para los formadores:

Debemos orientar el debate o la conversación hacia los siguientes objetivos clave:

1. Mejorar la coordinación y la condición física.
2. Desarrollar habilidades deportivas..
3. Promover la autonomía.
4. Promover la inclusión social.

CONTENIDO 5: Cierre (5 minutos)

Introducción: Deberíamos finalizar la actividad agradeciendo a todos los participantes su esfuerzo, transmitiendo un mensaje positivo sobre cómo han proporcionado un buen ambiente para trabajar en el contenido y animándoles a seguir entrenando baloncesto con sus jugadores.

Ejemplo de guión:

"..Muchísimas gracias, chicos, por vuestro esfuerzo. ¡Lo habéis hecho genial! Espero que lo hayáis pasado de maravilla. Yo lo pasé genial con vosotros. Os animo a que sigáis participando en esta hermosa y gratificante actividad y a que ayudéis a vuestros jugadores a disfrutar del baloncesto y a ser más felices como miembros de nuestra sociedad..."

6

**INTEGRACIÓN
SOCIAL**

6.1 COMPRENDER LA INTEGRACIÓN SOCIAL EN EL DEPORTE

La integración social en el deporte se refiere a la participación significativa de individuos en entornos sociales compartidos donde se dan la interacción, la cooperación y el compromiso mutuo. En el baloncesto inclusivo, la verdadera integración social se produce principalmente cuando personas con y sin discapacidad intelectual se reúnen en los mismos equipos y actividades. No basta con que los participantes con discapacidad participen solo entre ellos; el deporte debe servir como vehículo para fomentar la comprensión, la comunicación y las relaciones entre personas con diferentes capacidades. Al participar juntos, los atletas aprenden a reconocer y valorar las fortalezas de los demás, a romper estereotipos y a experimentar la colaboración en igualdad de condiciones.

El objetivo no es crear eventos exclusivos para personas con discapacidad, ya que dicha segregación puede aislar involuntariamente a los participantes de la comunidad en general. En cambio, los programas mixtos e inclusivos fomentan la interacción, las experiencias compartidas y la conexión social, lo que permite que el baloncesto se convierta en una plataforma para la inclusión y para promover actitudes positivas hacia la discapacidad en la sociedad.

Un elemento central de la integración social es el desarrollo de una interacción genuina y el reconocimiento mutuo entre todos los participantes. Cuando personas con y sin discapacidad intelectual juegan, entrenan y resuelven desafíos juntas, participan en intercambios sociales repetidos que les ayudan a comprenderse como compañeros de equipo, en lugar de como individuos "diferentes". Actos sencillos como pasar el balón, comunicarse durante las jugadas o apoyar a un compañero en un ejercicio crean oportunidades para la conexión, la confianza y el logro compartido. Con el tiempo, estas interacciones fomentan un sentido de pertenencia, donde cada participante se siente valorado por su contribución al equipo, independientemente de su nivel de habilidad.

La pertenencia es más que formar parte de un equipo; es la experiencia de ser aceptado, respetado y reconocido dentro de un grupo social. El baloncesto inclusivo proporciona este entorno al estructurar las actividades de manera que la colaboración sea necesaria y la participación de cada jugador sea significativa. De esta forma, el deporte se convierte en una herramienta práctica para la integración social: anima a los participantes a formar relaciones que trascienden las diferencias, desafía los prejuicios sobre la discapacidad y crea un espacio compartido donde todos los jugadores se sienten conectados entre sí.

6.2 EL DEPORTE COMO PLATAFORMA PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Los deportes de equipo crean entornos que fomentan la interacción, la cooperación y la resolución conjunta de problemas, convirtiéndolos en plataformas ideales para la integración social. A diferencia de las actividades individuales, los deportes de equipo requieren que los jugadores se comuniquen, coordinen y respondan entre sí en tiempo real. Esta interacción no es casual; es esencial para el buen funcionamiento del equipo. Al participar en actividades de equipo, las personas se encuentran en situaciones donde la colaboración y el apoyo mutuo son necesarios, lo que fomenta una interacción social significativa y la construcción de relaciones.

El baloncesto, en particular, es un deporte altamente cooperativo y comunicativo. Su ritmo vertiginoso exige que los jugadores se comuniquen constantemente, pidan pases, se posicionen estratégicamente y se adapten a los movimientos de compañeros y rivales. Estas interacciones dinámicas crean frecuentes oportunidades para la conexión social, tanto dentro como fuera de la cancha. La comunicación en el baloncesto no se limita a los intercambios verbales; las señales no verbales, los gestos y la comprensión mutua contribuyen a construir relaciones y confianza entre los jugadores.

Las prácticas, los juegos y los eventos estructurados brindan oportunidades repetidas para la interacción social a lo largo del tiempo. Durante los entrenamientos, los jugadores trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes, como completar secuencias de pases o jugadas ofensivas coordinadas. En los partidos, la colaboración se refuerza aún más, ya que el éxito depende del esfuerzo colectivo de todos los miembros del equipo. Más allá del juego formal, la interacción social continúa a través de las conversaciones en equipo, los preparativos previos al partido, las celebraciones posteriores y las actividades sociales informales relacionadas con los eventos. Estas oportunidades repetidas y variadas convierten al deporte en un medio poderoso para promover la integración social, especialmente cuando se reúne intencionalmente a participantes con y sin discapacidad intelectual.

Al utilizar el baloncesto como plataforma de esta manera, los programas pueden fomentar entornos donde los participantes desarrollen comprensión mutua, respeto y un sentido de pertenencia. La participación mixta garantiza que la integración social no solo sea posible, sino que se convierta en un resultado central del propio deporte, transformando el baloncesto en una herramienta para derribar barreras sociales y promover la inclusión en la comunidad en general.

OPORTUNIDADES DE INTERACCIÓN DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS, PARTIDOS Y EVENTOS

La integración social en el baloncesto es más efectiva cuando se incorporan intencionalmente oportunidades de interacción en cada aspecto del programa. Durante los entrenamientos, se pueden diseñar ejercicios estructurados, como pases, desafíos de tiro o partidos reducidos, para fomentar la colaboración entre todos los participantes. La formación de parejas o grupos de atletas con y sin discapacidad intelectual promueve la comunicación, la cooperación y el apoyo entre compañeros. Al rotar regularmente los grupos o parejas, los programas aseguran que los jugadores interactúen con diversos compañeros de equipo, lo que fomenta conexiones sociales más amplias y reduce la probabilidad de aislamiento.

Los partidos proporcionan un contexto diferente, pero igualmente importante, para la interacción social. En las competiciones por equipos, el éxito depende de que cada jugador contribuya a los objetivos colectivos, lo que naturalmente fomenta la comunicación, el ánimo y el apoyo mutuo. Los entrenadores pueden promover aún más la integración social diseñando formatos de juego que enfatizan el trabajo en equipo por encima del rendimiento individual, como equipos con diferentes niveles de habilidad o partidos reducidos donde todos los jugadores participan activamente. Celebrar los logros del equipo, independientemente del nivel de habilidad, refuerza el sentido de pertenencia y reconocimiento entre todos los participantes.

Los eventos y torneos inclusivos amplían estas oportunidades más allá de los entrenamientos habituales. Al reunir a atletas con y sin discapacidad en un entorno común, estos eventos crean espacios para la interacción social informal, como el calentamiento previo al partido, las celebraciones posteriores o los descansos sociales. Las experiencias compartidas en estos contextos —ya sea animando a un compañero, colaborando en un reto de equipo o simplemente pasando tiempo juntos— fortalecen los lazos sociales y fomentan la comprensión entre los participantes.

Cuando estas oportunidades se estructuran intencionalmente y se aplican de forma constante, el baloncesto se convierte en algo más que una actividad física; se convierte en una plataforma para una integración social significativa. La interacción repetida, la cooperación y las experiencias compartidas fomentan relaciones que trascienden la cancha, ayudando a los participantes a valorar las diferencias, a construir respeto mutuo y a sentir un auténtico sentido de pertenencia al equipo y a la comunidad en general.

6.3 CONDICIONES CLAVE PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL EN LOS PROGRAMAS DE BALONCESTO

Para lograr una integración social significativa en el baloncesto, es fundamental prestar especial atención a las condiciones de interacción entre los participantes. No basta con simplemente reunir a jugadores con y sin discapacidad intelectual en el mismo entorno; los programas deben estructurar intencionadamente las experiencias para fomentar la colaboración, la comunicación y el respeto mutuo. Las siguientes condiciones clave son esenciales para promover la integración social en programas de baloncesto inclusivos.

Participación igualitaria

Un principio fundamental de la integración social es garantizar que todos los participantes tengan las mismas oportunidades de participar en los entrenamientos, los partidos y las actividades de equipo. Esto implica diseñar ejercicios y juegos de manera que cada atleta contribuya activamente, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia. Por ejemplo, en ejercicios de pases o partidos reducidos, los entrenadores pueden estructurar la actividad de forma que cada jugador tenga un rol definido, como manejador de balón, defensor o reboteador, y rotar los roles con regularidad.

La participación equitativa también implica supervisar la implicación a lo largo de las sesiones y animar a los jugadores más tímidos o con menos experiencia a participar. Al evitar la observación pasiva, los programas maximizan las oportunidades de interacción social, aprendizaje entre pares y resolución conjunta de problemas. Cuando todos los participantes se involucran activamente, experimentan el equipo como un espacio colaborativo en lugar de una jerarquía de habilidades, lo cual es crucial para fomentar tanto la confianza como las relaciones sociales significativas.

Objetivos compartidos

La integración social se fortalece cuando los participantes trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes en lugar de competir individualmente. En baloncesto, los objetivos compartidos pueden incluir completar con éxito un ejercicio de equipo, anotar un número determinado de puntos en conjunto o coordinar eficazmente las rotaciones defensivas. Cuando el éxito depende de la colaboración, los atletas se ven naturalmente motivados a comunicarse, apoyarse mutuamente y reconocer las contribuciones de los demás.

Los objetivos compartidos también ayudan a los participantes a centrarse en el trabajo en equipo en lugar del rendimiento individual. Por ejemplo, un ejercicio que requiere pases consecutivos entre todos los miembros del equipo antes de poder lanzar a canasta fomenta la colaboración, la atención a los compañeros y el reconocimiento del rol de cada uno. Celebrar estos logros colectivos, independientemente de la habilidad individual, refuerza la idea de que cada participante es una valiosa aportación al grupo. Este énfasis en los objetivos comunes ayuda a derribar las barreras sociales y perceptuales entre atletas con y sin discapacidad.

Oportunidades de interacción

Crear múltiples y variadas oportunidades de interacción es esencial para una integración significativa. Las sesiones de entrenamiento deben diseñarse para fomentar la comunicación, la cooperación y la resolución de problemas entre todos los participantes. Esto se puede lograr mediante ejercicios estructurados, como pases en parejas, desafíos de tiro en grupos pequeños o carreras de obstáculos en equipo que requieran coordinación.

La rotación de parejas y grupos pequeños garantiza que los atletas interactúen con diversos compañeros a lo largo del tiempo. Esto previene el aislamiento social y promueve el desarrollo de relaciones más amplias entre compañeros. Las oportunidades informales, como el calentamiento, el enfriamiento y las charlas posteriores a la sesión, son igualmente importantes, ya que permiten a los atletas socializar en entornos menos estructurados. Los eventos y torneos inclusivos deben incorporar pausas sociales, celebraciones grupales y actividades de integración de equipos fuera de la competición formal, reforzando así las relaciones desarrolladas durante los entrenamientos.

Respeto y reconocimiento mutuo

El respeto mutuo es fundamental para la integración social. Los participantes deben sentir que sus esfuerzos son valorados y que su presencia contribuye significativamente al equipo. Los entrenadores desempeñan un papel crucial al modelar un comportamiento inclusivo, establecer expectativas claras para la comunicación y reforzar las interacciones sociales positivas.

El respeto y el reconocimiento se pueden promover mediante estrategias como dar a cada jugador la oportunidad de liderar un ejercicio, animar a los compañeros a brindar retroalimentación positiva o celebrar los pequeños logros durante los entrenamientos y los partidos. Abordar de inmediato los comportamientos negativos, como las burlas o la exclusión, es esencial para mantener un ambiente seguro y acogedor. Cuando los atletas experimentan respeto y reconocimiento, es más probable que participen socialmente, generen confianza y desarrollen amistades, lo que fortalece tanto la cohesión del equipo como el sentimiento de pertenencia individual.

6.4 ESTRUCTURACIÓN DE GRUPOS MIXTOS PARA FOMENTAR LA INTERACCIÓN

Una de las formas más efectivas de promover la integración social en el baloncesto es mediante la estructuración intencional de grupos mixtos. Simplemente colocar a atletas con y sin discapacidad intelectual en el mismo entorno no garantiza una interacción significativa; los programas deben diseñar la composición del equipo, los ejercicios y las actividades para asegurar la colaboración, la comunicación y el apoyo entre compañeros. Las siguientes estrategias ofrecen formas prácticas de estructurar grupos mixtos para la integración social.

Equipos Mixtos

La creación de equipos mixtos —donde atletas con y sin discapacidad juegan juntos— es fundamental para la integración social. Los equipos deben estar equilibrados para garantizar que todos los participantes puedan contribuir de manera significativa al juego. Por ejemplo, en un partido de 5 contra 5, cada equipo puede incluir una mezcla de niveles de habilidad y destrezas, de modo que el éxito dependa de la colaboración en lugar del dominio individual. Los entrenadores pueden rotar a los jugadores con regularidad para evitar agrupaciones fijas, lo que brinda a los participantes oportunidades para interactuar con diferentes compañeros a lo largo del tiempo. Los equipos mixtos fomentan el aprendizaje entre pares, promueven la comprensión mutua entre las distintas habilidades y crean un sentido de propósito compartido dentro del grupo.

Pequeños grupos de entrenamiento mixtos

Durante los entrenamientos, dividir a los atletas en grupos mixtos más pequeños puede crear un entorno más propicio para la interacción. Los ejercicios en grupos reducidos, como secuencias de pases de 2 a 3 jugadores, desafíos de tiro o rotaciones defensivas, permiten que cada atleta participe activamente y se comunique con mayor frecuencia con sus compañeros. La rotación de los participantes entre grupos garantiza la interacción con diversos compañeros, lo que ayuda a prevenir el aislamiento social y a fomentar relaciones más amplias. Los grupos pequeños también permiten a los entrenadores brindar un apoyo más individualizado, a la vez que refuerzan la inclusión y la colaboración.

Sistemas de amigos

El sistema de emparejamiento de atletas es otra forma eficaz de promover la integración social. En este enfoque, cada atleta con discapacidad se empareja con un compañero sin discapacidad para brindarle apoyo, ánimo y orientación durante los entrenamientos o partidos. Los compañeros pueden ayudarse mutuamente a comprender las instrucciones, dar retroalimentación y celebrar los éxitos juntos. Esta interacción individual fortalece los lazos sociales, aumenta la confianza y fomenta la responsabilidad en un comportamiento inclusivo.

La rotación periódica de compañeros garantiza que todos los participantes desarrollen conexiones dentro del equipo en lugar de formar alianzas exclusivas.

Interacción social rotativa

La rotación es una estrategia clave para asegurar que todos los participantes interactúen con diversos compañeros de equipo. Los entrenadores pueden rotar a los jugadores en grupos pequeños, parejas o equipos completos durante los entrenamientos y los partidos. Esto evita la formación de camarillas o compartimentos estancos y garantiza que los atletas tengan la oportunidad de

crear relaciones entre personas de diferentes niveles de habilidad. La rotación también se puede aplicar a los roles dentro de los ejercicios y los partidos, permitiendo que los participantes experimenten diferentes responsabilidades, se comuniquen con distintos compañeros y desarrollen una comprensión mutua de las fortalezas de cada uno.

Aprendizaje entre pares y tutoría

Los grupos mixtos crean oportunidades para el aprendizaje entre pares, donde los atletas pueden enseñar, guiar y apoyarse mutuamente. Los participantes sin discapacidad pueden actuar como mentores informales, demostrando habilidades o brindando aliento, mientras que los atletas con discapacidad aportan perspectivas y fortalezas únicas. El aprendizaje entre pares enfatiza la interdependencia y la colaboración, ayudando a los participantes a reconocer el valor de cada uno y fomentando el respeto, la confianza y la cohesión social.

Al estructurar intencionalmente equipos mixtos, grupos pequeños, sistemas de acompañamiento y parejas rotativas, los programas de baloncesto pueden crear un entorno enriquecedor para la interacción social. Estas estrategias aseguran que los atletas con y sin discapacidad intelectual interactúen de manera significativa, creando vínculos, aprendiendo unos de otros y desarrollando un sentido de pertenencia compartido. La participación mixta estructurada transforma el baloncesto de una actividad física en una herramienta práctica para la integración social, donde la interacción, la comprensión y la colaboración son resultados fundamentales.

7

**ACERCA DE
ERASMUS+
SPORT**

El objetivo de Erasmus+, como programa, es apoyar el desarrollo educativo, profesional y personal de las personas en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte, contribuir al crecimiento sostenible, la creación de empleos de calidad y la cohesión social, impulsar la innovación y fortalecer la identidad europea y la ciudadanía activa.

Las acciones de Erasmus+ en el ámbito del deporte promueven la participación en el deporte, la actividad física y el voluntariado. Están diseñadas para abordar los retos sociales y relacionados con el deporte. Existen oportunidades para las organizaciones en el marco de tres convocatorias que abordan estos retos. También está disponible una convocatoria específica sobre el desarrollo de capacidades en el ámbito del deporte desde 2022. Esta convocatoria está dirigida a los Estados miembros de la UE y a terceros países asociados al programa (anteriormente denominados países del programa) y a los Balcanes Occidentales.

Las acciones:

Alianzas de cooperación

Diseñadas para que las organizaciones desarrollen e implementen actividades conjuntas para promover (entre otras cosas) el deporte y la actividad física, así como para abordar las amenazas a la integridad del deporte (como el dopaje o el amaño de partidos), promover las carreras duales de los atletas, mejorar la buena gobernanza y fomentar la tolerancia y la inclusión social.

Alianzas a pequeña escala


Para organizaciones de base, organizaciones con menos experiencia y participantes nuevos en el Programa. Las Alianzas a pequeña escala tienen una administración más sencilla, subvenciones menores y una duración más corta que las Alianzas de Cooperación.

Eventos deportivos europeos sin ánimo de lucro

Diseñados para fomentar la actividad deportiva, implementar las estrategias de la UE para la inclusión social a través del deporte, promover el voluntariado deportivo, luchar contra la discriminación y fomentar la participación en el deporte y la actividad física.

Desarrollo de capacidades en el ámbito deportivo

Los proyectos de desarrollo de capacidades son proyectos de cooperación internacional basados en alianzas multilaterales entre organizaciones activas en el ámbito deportivo de los Estados miembros de la UE y terceros países asociados al Programa (anteriormente denominados países del Programa) y los Balcanes Occidentales. Su objetivo es apoyar las actividades y políticas deportivas como vehículo para promover valores, así como herramienta educativa para fomentar el desarrollo personal y social de las personas y construir comunidades más cohesionadas.



Building
bridges

2.0

Building Bridges 2.0



Co-funded by
the European Union

