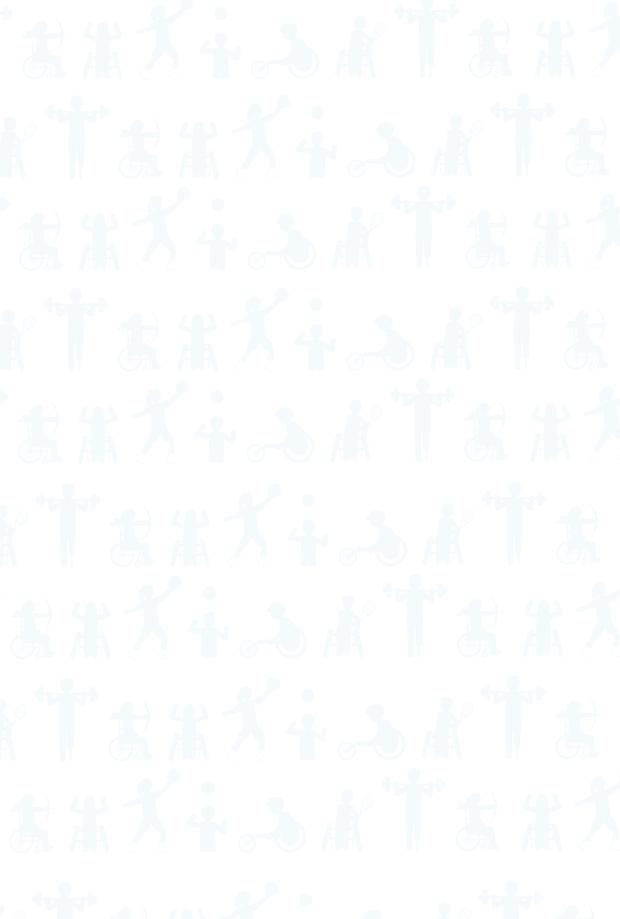


CARTILLA PARA ENTRENADORES

PROYECTO





Generación de contenido:

Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral

Stevens Ruiz Pérez

Profesional en Cultura Física y Deporte Especialista en Entrenamiento Deportivo y en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo









Este Boletín es posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son reponsabilidad de Fundación Arcángeles y no reflejan necesariamente las opiniones de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.







INTRODUCCIÓN

• El deporte para el desarrollo social

- Deporte y paz
- El deporte adaptado
- El deporte paralímpico como movimiento social
- Los Juegos Paralímpicos
- Otros movimientos deportivos para personas con discapacidad
- El deporte para cambiar imaginarios
- Retos hacia el futuro

• Componentes de la preparación del deportista.

- Preparación técnica.
- Preparación táctica.
- Preparación psicológica.
- Preparación física.
- Preparación teórica.
- Preparación integral.

• Planificación del entrenamiento deportivo.

- El plan literal.
- El plan gráfico.
- La sesión de entrenamiento.
- Las competencias deportivas.
- Orientaciones metodológicas de SportPower2.
- Referencias bibliográficas.
- Anexos.
 - Formato de edad cronológica y edad deportiva de los participantes.
 - Formato de plan literal.
 - Formato de plan gráfico.
 - Formato de componentes del entrenamiento. Formato de sesión de entrenamiento.



INTRODUCCIÓN

El Proyecto SportPower2 busca la inclusión social de personas con discapacidad mediante la implementación de un programa basado en deporte. Es así como mediante un proceso de entrenamiento de voleibol sentado y de atletismo se desarrollan los diferentes componentes del Proyecto.

Es importante tener en cuenta que para SportPower2 el deporte es un medio y no el fin en sí mismo, por lo tanto, todas las dinámicas del proceso apuntan hacia la vinculación activa de los participantes en los procesos deportivos, sin importar su experiencia previa y su habilidad técnica. Sin embargo, todo el proceso se desarrolla bajo los parámetros que rigen las dinámicas del deporte. A continuación, se relacionan los aspectos generales del entrenamiento deportivo que deberán ser observados en los diferentes procesos de SportPower2 considerando para su aplicación las características y necesidades propias para cada caso.

EL DEPORTE PARA EL DESARROLLO SOCIAL

El deporte ¹ es uno de los fenómenos sociales de mayor desarrollo del siglo XX. Debido al carácter inclusivo de sus prácticas y a su reconocido aporte en los procesos educativos de niños y jóvenes, el deporte ha logrado consolidarse como una manifestación cultural de cobertura universal. En las últimas décadas, las dinámicas del deporte llegaron a todos los países del mundo, más allá de la orientación política, práctica religiosa predominante o sistema económico imperante. De igual manera, el deporte ha sido asimilado por todos grupos de edad y en todos los niveles sociales sobrepasando las barreras culturales, idiomáticas, de género y en general, de todo tipo.

Como bien lo plantea la UNICEF (2003), en su documento Deporte para el desarrollo y la paz²: "el deporte une a los individuos y a las comunidades..., superando las barreras culturales y étnicas". Esto ocurre en gran medida gracias a la irradiación del mensaje romántico, pacifista e integrador que constituyen la esencia misma del deporte; como también, al desarrollo de las comunicaciones, y las facilidades de acceso a las mismas, que permitió seguir en tiempo real las competencias deportivas en los diferentes escenarios del mundo. Es así como la televisión y especialmente el internet han generado la creación de comunidades de carácer supranacional, unidas por intereses (deportivos) comunes.

Uno de los aspectos que más incide en el reconocimiento del importante rol del deporte en la sociedad contemporánea es la amplia valoración del ejercicio físico como medio para el logro y conservación de la salud. La práctica deportiva se establece como solución a varias de las preocupaciones del mundo de hoy, como son la obesidad y el sedentarismo. Según los datos del BID, Latinoamérica es una de las regiones en donde esta problemática es aún más compleja (BID, 2017) y es precisamente aquí en donde se orienta el trabajo de base para incentivar a niños y jóvenes hacia la práctica recreativa y deportiva buscando así romper así con la triste ecuación de niños sedentarios igual a futuros adultos sedentarios.

^{1.} Se considera aquí la concepción de deporte de las Naciones Unidas que referencia "...todas las formas de actividad física que contribuyen al buen estado físico, al bienestar mental y al a interacción social. Entre las formas de actividad física se incluye: el juego, la recreación, el deporte organizado, informal o de competición; y los deporte so juegos autóctonos". (Naciones Unidas, 2003).

^{2.} DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ. Hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Naciones Unidas. 2003.

Los hábitos saludables de vida y la tendencia al movimiento son tareas que se deben desarrollar en la edad escolar y particularmente en el marco de la clase de educación física, pero también es tarea de los hogares en donde los padres deben ayudar a fomentar hábitos saludables de alimentación e impulsar la práctica recreo deportiva. En estos casos, la mejor estrategia pedagógica, es sin duda, el ejemplo.

Es importante mencionar también que la práctica deportiva se constituye en un medio que blinda a los niños y jóvenes de hábitos negativos de vida tales como el tabaquismo, consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas. Según el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia-2013, se ha evidenciado un aumento del consumo de drogas ilícitas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis y heroína) en comparación con el estudio del año 2008. El mismo estudio reportó un consumo de bebidas alcohólicas en el 20% de la población entre 12 y 17 años³.

En sus diferentes escenarios de desarrollo, el deporte ha asumido roles importantes, más allá de su componente de competencia. Es así como ha sido ampliamente empleado como gancho- "hook" para atraer niños y jóvenes hacia temas tales como la disminución de la deserción a académica, apoyo a actividades de salud, educación sobre el VIH/ SIDA, campañas de inmunización e interacción con el medio ambiente (Unicef, 2003).

^{3.} Esta situación es doblemente preocupante considerando que existe una prohibición para la venta de alcohol y tabaco a menores de edad.



Desde el punto de vista formativo el deporte es considerado como una positiva escuela de valores, en donde sus prácticas se erigen como escenario de aprendizajes de convivencia y ciudadanía "...en una sociedad competitiva por excelencia, cargada de individualismo y encaminada hacia el triunfo y el éxito personal como forma más apropiada de alcanzar la supuesta felicidad..." (Gutierrez, 1995).

La actividad física recreo-deportiva representa para los educadores un importante instrumento para desarrollar procesos de socialización que permitan a los niños y jóvenes un desarrollo integral de su personalidad y la adquisición de habilidades de convivencia que contribuyan extensivamente con la conformación de una mejor sociedad (Freile, et. Alt. 2004). Cabe mencionar aquí también la utilización del deporte en programas que buscan favorecer la convivencia, luchando contra el hostigamiento⁴, al cual se ven sometidos niños y jóvenes en sus centros educativos por parte de otros compañeros, y en general para prevenir y erradicar la violencia de los contextos escolares (Fundació, 2017).

Es importante resaltar que el desarrollo de valores no es un tema exclusivo de la actividad recreo-deportiva ya que este objetivo se puede lograr mediante la utilización de diferentes medios pedagógicos; pero es claro que los programas deportivos, cuando están bien diseñados e implementados, contribuyen de manera efectiva a este fin. En este aspecto, se hace necesario enfatizar sobre las adecuadas orientaciones metodológicas del proceso para que sirvan para fomentar positivas relaciones sociales en las comunidades y permitan consolidar capital humano.

No es ajeno para nadie que, en algunas de las prácticas del deporte, especialmente en el deporte de alta competencia, con frecuencia se observan conductas que no corresponden con las acciones esperadas dentro del marco de la sana rivalidad, se consideran aquí situaciones tales como la utilización de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento, el arreglo de resultados, fingir faltas y en general la consideración de que "todo vale" con el objetivo de ganar. Es aquí precisamente, en donde se reclama la acción positiva del deporte como medio para el fortalecimiento de valores.

Cabe mencionar igualmente, los beneficios de la práctica deportiva en la conformación de un régimen de vida ordenado. Esto ocurre debido a que todo participante de un proceso de entrenamiento deportivo, debe como norma fijar los objetivos y las tareas para cada momento del ciclo de preparación. Para dar cumplimiento a dichos objetivos se requiere entonces una gran inversión en disciplina, constancia, esfuerzo e incluso sacrificio.

Estas condiciones para el rendimiento son las que igualmente se constituyen en parámetros para la vida cotidiana. Los buenos deportistas son personas que evidencian igualmente estas positivas características de su vida deportiva en su vida personal y en su desempeño comunitario.

En el pasado siglo, la actividad deportiva se consolidó como uno de los principales productos de la denominada "industria del entretenimiento", la cual produce multimillonarios dividendos y ha generado un gigantismo del deporte y de manera particular, de los grandes eventos, en los cuales se refleja la cuestionada injerencia de las marcas patrocinadoras en los aspectos administrativos y técnicos. Más allá, de estos y otros cuestionamientos, es claro que los eventos del deporte, y sus ídolos, generan una importante movilización social, principalmente entre niños y jóvenes.

Los recursos invertidos por las grandes organizaciones, públicas y privadas, en eventos deportivos de carácter masivo favorecen en gran medida la calidad de vida de la población participante. Son múltiples las entidades deportivas que desarrollan programas y proyectos de base con población vulnerable como contribución social resaltando así la esencia fundamental del deporte que es su carácter inclusivo. De esta afirmación dan fe los programas desarrollados por organismos internacionales, entre ellos, como se mencionó la UNICEF (2003), que plantea:

"El objetivo de las actividades...que implican deporte no es la creación de campeones...sino el uso del deporte en distintas actividades de desarrollo y la paz".



DEPORTE Y PAZ

En diferentes momentos históricos y en determinados escenarios específicos el deporte ha sido utilizado como una herramienta para la construcción de paz.

Existe un amplio universo de referencias sobre la implementación de programas basados en deporte con dicha orientación. Se puede mencionar aquí la acción diplomática del deporte cuando ha servido para disminuir la tensión política en un determinado contexto. De igual manera es importante mencionar el deporte como medio para disminuir las tensiones sociales en territorios compartidos entre grupos tradicionalmente enfrentados.

Por otra parte, es importante referenciar que el deporte ha sido probado como medio para la reconciliación entre excombatientes en escenarios de posconflicto. Esta situación ocurre debido a que durante la práctica de actividades deportivas se genera un acercamiento activo y dinámico de los participantes de la clase o del entrenamiento. Lo anterior ocasiona, un acercamiento afectivo temporal entre quienes están inmersos en el proceso y es así como mediante las diferentes acciones del juego ocurre un conocimiento y extensivamente un reconocimiento del "otro", ese otro que tradicionalmente ha sido rotulado bajo el código de "enemigo". Durante la práctica deportiva, el imaginario de ese "enemigo" empieza a cambiarse en la medida que se comparten intereses comunes (temporales) dentro del entrenamiento o la competencia.

De alguna manera el compartir en un escenario libre de presiones externas y con el alto carácter emocional implícito en el juego y la competencia, se genera una imagen positiva de las personas con las cuales se comparte. En este escenario es en el cual el deporte y especialmente los deportes de conjunto pueden jugar un papel fundamental buscando construir relaciones positivas. Los deportes de conjunto, principalmente el fútbol, son un medio con el cual se generan relacionas basadas en la confianza y el respeto, en lugar de odio y temor (Lea-Howarth, 2006).

Son múltiples y variados los programas orientados hacia la solución de conflictos que utilizan el deporte como herramienta para tales fines. Como norma estos programas incluyen la participación de la comunidad en general, pero especialmente niños y jóvenes.

Las dinámicas de la práctica deportiva contribuyen con el fortalecimiento de la autoestima, empoderamiento y liderazgo. En este contexto el deporte puede contribuir a una transición individual de víctima a sobreviviente, es decir, la posibilidad de sobreponerse a los sentimientos de impotencia y hacia la adopción de un rol activo en el marco de esfuerzos individuales y colectivos para recuperarse de situaciones a las que se vio expuesto el individuo (Blagojevic, 2012). Estas dinámicas contribuyen a generar unas condiciones de "normalización" de la vida en escenarios de posconflicto favoreciendo la comunicación y las relaciones al interior de las comunidades.

Finalmente, es importante resaltar que muchos jóvenes encuentran en el deporte una opción de vida, bien sea en el escenario competitivo, como en el rol de orientador, en cualquiera de sus formas, monitor, instructor, profesor o entrenador, **constituyéndose así la práctica deportiva como una actividad profesional.**

Es importante destacar que en el marco del desarrollo de Sport Power se han involucrado, a los procesos deportivos de voleibol y atletismo, personas con discapacidad que se han transformado en atletas y han logrado a niveles importantes de rendimiento que los han llevado a representar a sus regiones de origen en eventos competitivos. Algunos de ellos incluso han tenido la oportunidad de representar al país en torneos de carácter internacional. En esta ruta, han sido vinculados a los programas de apoyos económicos a nivel regional y nacional, convirtiéndose el deporte en la principal fuente de ingresos para ellos y sus familias.



EL DEPORTE ADAPTADO

De manera genérica, se considera el deporte adaptado como la práctica deportiva, de modalidades tradicionales, a las cuales se les realizan adaptaciones técnicas y reglamentarias para permitir la participación recreativa y competitiva de personas con discapacidad.

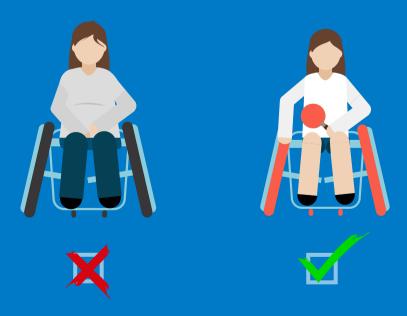
La actividad física y el deporte adaptado, para personas con discapacidad, fue inicialmente utilizada con fines recreativos y de manera casi paralela se fue implementando como medio de rehabilitación, es decir, con un carácter terapéutico. Una revisión histórica referencia la conformación de clubes y la implementación de programas para personas con discapacidad, con carácter recreativo y competitivo ya desde finales del siglo XIX. La conformación de la primera organización deportiva para personas con algún tipo de limitación data del año 1888, y se trata particularmente un club para deportistas sordos en la ciudad de Berlín (International Paralympic Committee, 2018).

Se estima que las personas con discapacidad realizan una actividad física moderada y actividades de ocio un 50% menos que las personas sin discapacidad, lo que, unido a la incidencia de la enfermedad cardiovascular en esta población, contribuye al incremento de la limitación funcional y otras complicaciones de salud (Fernhall, Heffeman, Jae y Hedrick, 2008; Medina, Chamorro y Parrado, 2013). En este sentido, la rehabilitación física y la práctica de ejercicio aparecen como mecanismos potentes de mejora de la salud.

De igual manera, teniendo en cuenta que muchas de las personas que adquieren una discapacidad adoptan un estilo de vida sedentario, generalmente muy diferente del que tenían antes de la lesión, se ha evidenciado que la práctica de actividad deportiva, especialmente competitiva, repercute en un mayor bienestar psicológico en personas con discapacidad (Medina et al.,). Esta situación es aún más compleja para personas con discapacidades severas, es decir, aquellas personas cuyo nivel de movilidad está bastante restringido y por lo tanto requieren mayores apoyos para su desempeño cotidiano y social. Las personas con lesión medular tienen un riesgo elevado de sufrir morbilidad psicológica. (Craig, et al).

Este complejo panorama ha generado interés en entidades de carácter internacional, entre las cuales se destaca la Organización de Naciones Unidas, que en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad expresa en el artículo 30 "Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte" en el punto 5 b) "Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados" (Naciones Unidas, 2006).

Es así como la implementación de programas y proyectos basados en actividad física recreo-deportiva se constituye en un importante aporte al logro y conservación de la salud física y extensivamente mental de los participantes, como también una estrategia para la inclusión social verdadera. La Unicef claramente lo definió cuando expresa: "...por su propia naturaleza el deporte trata de la participación, la inclusión y la ciudadanía" (UNICEF, 2003).



EL DEPORTE PARALÍMPICO COMO MOVIMIENTO SOCIAL

El deporte adaptado con orientación competitiva tiene en los Juegos Paralímpicos su máxima expresión. En este evento participan atletas con discapacidad física, visual e intelectual. Los Juegos se celebran cada cuatro años, tres semanas después de la celebración de los Juegos Olímpicos.

El movimiento paralímpico es liderado por el Comité Paralímpico Internacional ente que participa en los diferentes escenarios de establecimiento de políticas que contribuyen con el desarrollo integral de las personas con discapacidad alrededor del mundo (Comité Paralímpico Colombiano, 2008). En este campo el deporte se ha consolidado como poderosa herramienta para contribuir con la inclusión social plena y verdadera de personas con discapacidad. El movimiento paralímpico tiene como pilares conceptuales de su acción cuatro valores: coraje, determinación, inspiración e igualdad (International Paralympic Committee, 2017).

El sistema paralímpico tiene una estructura administrativa autónoma representada por el Comité Paralímpico Internacional⁵, los organismos internacionales por discapacidad⁶, las Federaciones Deportivas Olímpicas y las federaciones propias por deporte. El Sistema ha mostrado un desarrollo acelerado en las últimas décadas debido a que ha adaptado estructuras tradicionales del deporte a las necesidades propias. Sin embargo, debido a la especificidad de su campo de acción presenta igualmente características muy propias.

La comunidad internacional reconoce como precursor del movimiento paralímpico al neurólogo alemán Ludwin Guttmann. Éste médico de origen judío, quien logró emigrar hacia Inglaterra antes del inicio de la Segunda Guerra Mundial, dio un impulso importante para el desarrollo y fortalecimiento del deporte adaptado cuando lo incluyó dentro de los programas de rehabilitación de sus pacientes en el hospital de Stoke Mandeville, entidad, fundada en 1944, cerca de Londres y que se consolidó como la institución innovadora en el tratamiento de pacientes con lesión medular.

Hasta ese momento, el deporte adaptado había tenido un discreto desarrollo, pero con la nueva necesidad de atender al gran número de veteranos y civiles heridos durante la Segunda Guerra Mundial (1939-1945) se generaron nuevas iniciativas orientadas hacia el beneficio de la calidad de vida de personas con discapacidad. Fue así como a partir de esta dinámica se fue generando un efecto irradiador que conllevó al establecimiento de actividades competitivas al interior de este y otros centros hospitalarios. En1948 coincidiendo con los Juegos Olímpicos de Londres, el doctor Guttmann organizó la primera competición, para deportistas usuarios de silla de ruedas, veteranos de la Segunda Guerra Mundial que fue denominada como Stoke Mandeville Games. En esa oportunidad los participantes compitieron en la modalidad de tiro con arco. Cuatro años después, con la asistencia al evento de argueros de un equipo representante de un hospital de Holanda, los Juegos de Stoke Mandeville adquirieron carácter internacional, cambiando así su denominación a la de International Stoke Mandeville Games

A partir de allí el movimiento de deporte adaptado se desarrolló de manera acelerada con la celebración de los Juegos Stoke Mandeville International en 1952 y 1956. En 1960 los International Stoke Mandeville Games tuvieron un importante impulso en su desarrollo. En esa oportunidad los Juegos se celebraron en los mismos escenarios en los que se habían desarrollado los eventos de los XVII Juegos Olímpicos en la ciudad de Roma. Es así que en el archivo histórico del movimiento paralímpico se consideran estos juegos como los primeros Juegos denominados Paralímpicos ⁷(Fernández Clanco & Castro Pañeda, 1999).

Los Juegos Paralímpicos de Verano se desarrollaron entre 1960 y 1972 con la denominación de International Stoke Mandeville Games y en 1976 como Torontolimpiadas (Briskin, 2010) y sobre 1984 empezaron a llamarse oficialmente Juegos Paralímpicos.

^{5.} Actualmente el Comité Paralímpico Internacional cuenta con 174 Comités Paralímpicos Nacionales como miembros.

^{6.} El Comité Paralímpico Internacional reconoce cuatro organizaciones deportivas internacionales para personas con discapacidad. IWAS, International Wheelchair and Amputee Sports Federation que congrega a deportistas del sector de la discapacidad física; CPISRA, the Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association que agrupa a los deportistas con parálisis cerebral; IBSA, the International Blind Sports Federation que agrupa a deportistas con limitación visual e INAS-ID the International Sports Federation for Persons with an Intellectual Disability que congrega a los deportistas con discapacidad intelectual.

^{7.} Esta denominación se empezó a aplicar en forma retroactiva en 1984.

Número de países participantes

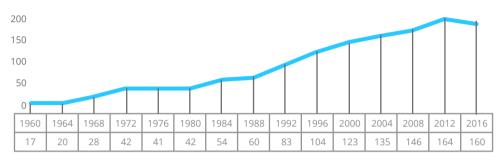


Tabla 1. Dinámica de crecimiento del número de países participantes en los Juegos Paralímpicos desde Roma 1960.

A partir de 1988, gracias a un convenio entre el Comité Paralímpico Internacional y el Comité Olímpico Internacional, los Juegos Paralímpicos se vienen realizando con similares rituales, igual esquema de competencia y en los mismos escenarios que los Juegos Olímpicos (Matveev et al. 2006).

De igual manera, desde el año 1976 se vienen celebrando los Juegos Paralímpicos de Invierno. Estos Juegos se han venido celebrando igualmente cada cuatro años y desde los Juegos Paralímpicos de Albertville-Francia de 1992 se realizan en los mismos escenarios de los Juegos Olímpicos de Invierno.

El crecimiento del deporte paralímpico ha sido desbordante, pasando de 400 deportistas de 23 países que compitieron en Roma 1960 a 4359 deportistas procedentes de 160 países que tomaron parte en los Juegos de Río 2016. La tabla 1 ilustra la dinámica de crecimiento de la participación de los países en los Juegos Paralímpicos.

La celebración de los Juegos Paralímpicos en los mismos escenarios y con la misma estructura logística y técnica de los Juegos Olímpicos representa la valoración del logro deportivo y es un reconocimiento de igualdad de derechos de los atletas de ambos sectores. La medalla que obtiene un deportista, para su país y por lo tanto, la bandera que se exhibe durante la ceremonia de premiación, es son una representación de su país de origen y no la de un sector de la población en particular.

LOS JUEGOS PARALÍMPICOS

Los Juegos Paralímpicos de Verano y de Invierno son los eventos en los cuales participan los atletas del sector paralímpico y se constituyen en el equivalente a los Juegos Olímpicos de Verano y de Invierno. Actualmente son 20 los deportes que hace parte de los Juegos Paralímpicos de Verano y 5 Invierno.

La mayoría de los deportes del programa de los Juegos Paralímpicos son modalidades adaptadas de los deportes tradicionalmente conocidos del sector olímpico. En este universo se exceptúan el goalball, la boccia y el rugby en silla de ruedas que son modalidades creadas a partir de la consideración de la condición de discapacidad de sus practicantes. La tabla 2 ilustra sobre las modalidades deportivas y los participantes.

Los procesos de entrenamiento y competencia de los deportes adaptados cumplen con similares estándares establecidos para los deportes convencionales. Una de las particularidades del deporte contemporáneo es que en los últimos años se ha desarrollado una tendencia a la integración (asimilación) con las federaciones convencionales. Esta integración elimina la brecha deportiva de los dos sectores y favorece la participación de atletas con discapacidad en el escenario convencional?

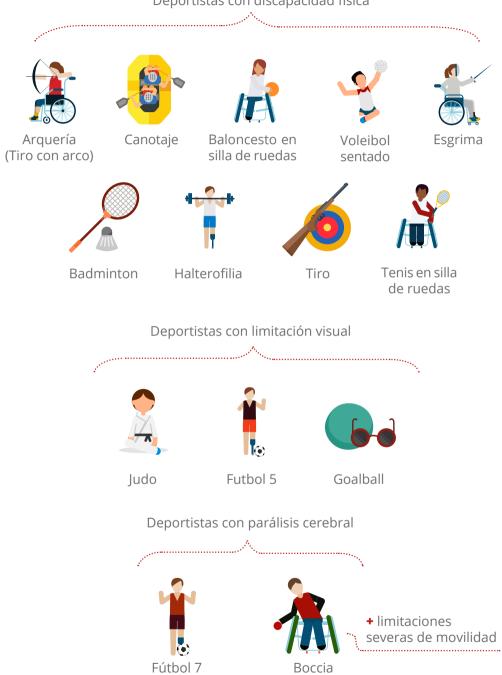
Actualmente son nueve las Federaciones internacionales que han vinculado a sus programas la modalidad paralímpica, ellas son: arquería, ciclismo, equitación, canotaje, remo, tenis de mesa, triatlón, curling y tenis de campo. Por otro lado, son cinco (vela, voleibol sentado, baloncesto en silla de ruedas, boccia y rugby en silla de ruedas) las federaciones autónomas que gobiernan sus propios deportes en el sistema paralímpico. La Federación Internacional de deportes en silla de ruedas y para amputados (IWAS) gobierna la esgrima mientras que el Judo, el Goalball y Futbol 5 son regidos por la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA).

Existen varios deportes que no hacen parte del programa de los Juegos Paralímpicos pero que gozan del reconocimiento de la entidad y cuentan con ciclos competitivos de carácter regional e internacional; entre estos se destacan el taekwondo y el baile deportivo.

^{8.} Se utiliza el término convencional para hacer referencia a deporte olímpico, es decir para personas sin discapacidad.

^{9.} En los Juegos Olímpicos de Río 2016 la arquera iraní Zhara Nemati, siguió la senda de los deportistas surafricanos Natalie Dutoit, nadadora paralímpica y Oscar Pistorius atleta paralímpico que participaron en los Juegos Olímpicos de Londres 2012; y de Natalia Partika, tenimesista polaca quien participó de los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y Río 2016.

Deportistas con discapacidad física



Discapacidad física o limitación visual



Deportistas con discapacidad física o intelectual



Deportistas con discapacidad física (severa)



Tabla 2. Deportes del programa de Juegos Paralímpicos de Verano y participantes.

La asimilación de los deportes del sector paralímpico en federaciones olímpicas no sólo ha correspondido a aspectos administrativos sino también a aspectos técnicos, siendo el deporte paralímpico el mayor beneficiado de esta fusión pues como consecuencia de esta dinámica ha aumentado el número de competencias a las cuales los deportistas pueden acceder. De igual manera, y como consecuencia de esto, se prevé una mayor atención del público en los diferentes eventos; mayor especialización de los deportistas y un desarrollo acelerado de los resultados.

Es importante aquí considerar que más allá de las especificidades de la discapacidad, ambos sectores deportivos presentan actualmente características similares. Entre las más importantes tenemos:

Organización propia.

El deporte paralímpico ha nacido y se ha desarrollado de manera más acelerada que el denominado deporte convencional debido a que ha adaptado muchas de las formas de su estructura funcional. El movimiento paralímpico presenta una estructura autónoma que rige el deporte a nivel internacional.

Carácter científico de la práctica.

Hace mucho tiempo que el deporte de rendimiento dejó de ser una actividad romántica (exclusivamente) y los procesos de entrenamiento son cada vez más complejos. La dinámica del entrenamiento tiene un alto carácter científico en el cual confluyen los aportes de las diferentes ciencias relacionadas con el mismo. Para el caso del deporte paralímpico hay una confluencia de necesidades de conocimiento de entrenamiento deportivo y del conocimiento sobre las particularidades de la condición de discapacidad de cada participante.

Proceso de entrenamiento.

La dinámica de entrenamiento del deporte paralímpico presenta una estructura similar a la de los deportes del sector convencional. Es bien sabido que muchos deportistas paralímpicos desarrollan sus procesos de entrenamiento con deportistas convencionales. Tal es el caso de natación (sobretodo clasificaciones altas), atletismo, ciclismo, equitación, arquería, tiro, judo, entre otros. Esta cercanía también se ha reflejado en el escenario competitivo ya que de igual manera compiten en ciclo regular con deportistas sin discapacidad.

Dinámica competitiva.

La dinámica competitiva del sector paralímpico es correspondiente con la del deporte olímpico. De igual manera lo son los sistemas de clasificación (ránking y marcas). La diferencia fundamental de los dos sectores radica en el tema de la clasificación funcional que se convierte en la base para la competencia paralímpica 10.

Por otro lado, al analizar la dinámica de desarrollo del deporte paralímpico encontramos que existen algunas situaciones de carácter genérico que afectan negativamente el desarrollo deportivo del sector.

Considerando todo lo anterior, por otra parte, se enumeran aquí algunas de las dificultades más relevantes para el desarrollo del deporte paralímpico:



Desconocimiento sobre el deporte paralímpico.

Como norma no existe un amplio conocimiento de la población en general sobre el deporte paralímpico y sus particularidades. La prensa deportiva no se preocupa por ilustrar sobre las diferentes modalidades ni sobre clasificación y reglamento. Esto hace que para los espectadores y televidentes el deporte paralímpico no genere un interés significativo. El problema es aún más relevante cuando este desconocimiento ocurre en los entes y personas que dirigen el deporte en los países.

^{10.} La clasificación funcional es el proceso que determina la elegibilidad para una persona con discapacidad y su clasificación dentro de las diferentes modalidades deportivas a partir de la evaluación de su funcionalidad.



Limitaciones económicas personales.

Esta consideración surge a partir de estudios que demuestran que la condición de discapacidad especialmente en los países en vías de desarrollo está muy ligada a la pobreza, situación que se refleja directamente en la baja cobertura académica y laboral y es la razón por la cual las posibilidades de dedicación al deporte son muy limitadas.

Altos costos de implementación deportiva específica.

Esta realidad genera una amplia brecha en las posibilidades de logros de los deportistas procedentes de países ricos y pobres en el escenario internacional.

Soporte financiero insuficiente

Pese a los importantes avances, en muchos países, los recursos asignados al sector del deporte paralímpico son considerados desde la esfera de apoyo a la discapacidad y no desde la esfera del deporte competitivo, por lo tanto, su disponibilidad depende de instancias no relacionadas directamente con el deporte hecho que dificulta el desarrollo de los procesos técnicos.

Escenarios deportivos no adaptados.

Esta es una de las principales debilidades del sistema deportivo en la mayoría de los países y es una variable que limita las posibilidades de desarrollo del sector paralímpico.

Limitada accesibilidad del transporte público.

Esta situación, como norma común a los países en vía de desarrollo, dificulta las posibilidades de acceso de los deportistas a los sitios de práctica.



Escasa oferta deportiva.

Si bien es claro que la oferta deportiva para la población con discapacidad ha ido aumentado, también lo es el hecho que no existe una amplia cobertura programática debido a la suma de las variables aquí presentadas.

Baja participación de empresa privada en el sector.

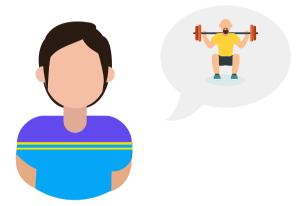
Esta situación se presenta debido a la relativa juventud del sistema y al desconocimiento general sobre el deporte paralímpico. Se debe aclarar que los eventos internacionales del Paralimpismo vienen siendo objeto de vinculación de la empresa privada de manera sistemática y ya hay deportistas que son patrocinados por empresas privadas, más allá de los apoyos gubernamentales, mostrándose así una dinámica hacia el profesionalismo que caracteriza el deporte de alto rendimiento de hoy en día.

Cobertura insuficiente de la clasificación funcional.

Este hecho limita las posibilidades de participación amplia de los atletas del sector. Los equipos de clasificadores son todavía insuficientes para la demanda necesaria y como norma pertenecen a los países de alto desarrollo deportivo y su vinculación a procesos nacionales en países en desarrollo es muy limitada.

Insuficiente personal especializado.

Se relaciona aquí la baja cobertura de entrenadores calificados en entrenamiento y en discapacidad. Por otra parte, se hace justo referenciar que la mayoría de las universidades con programas relacionados con actividad física, deporte y recreación vienen incorporando sistemáticamente cátedras relacionadas con el deporte paralímpico. Esta misma situación se presenta con relación al personal de apoyo médico a los procesos deportivos paralímpicos.



Relativa escasa investigación sobre los procesos de entrenamiento deportivo.

Si bien es claro que en la última década se multiplicó el número de trabajos de investigación y las publicaciones relacionadas con deporte paralímpico, se evidencia que este es un campo de acción que tiene un amplio espacio para su desarrollo. Se requiere mayor rigor científico en el seguimiento de los procesos como forma de evitar errores metodológicos que pueden afectar la salud de los participantes.

Problemas de carácter ético.

Debido al afán de logros y de reconocimiento se presentan situaciones anómalas que influyen en los resultados y afectan el movimiento. Aquí se relacionan, desafortunadamente, los aspectos relacionados con la corrupción administrativa (causada por las personas no por las instituciones ni por el deporte mismo), la exageración de la condición de discapacidad por parte de los deportistas y las exenciones médicas que pueden generar desventajas en las competencias.

Densidad del programa competitivo.

En los Juegos Olímpicos de Río se entregaron 974 medallas (307-307-360) mientras que en los Juegos Paralímpicos del mismo año fueron 1597 (529-529-539), esta es una de las situaciones que presenta mayor controversia al hablar de eventos unificados que congreguen a los dos sectores. Este panorama se hace aún más complejo considerando la posibilidad de inclusión de nuevos deportes al programa de Juegos Paralímpicos.

OTROS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Simultáneamente, con el desarrollo del denominado sector paralímpico y con la misma base conceptual del olimpismo, a nivel internacional se fueron desarrollando otros movimientos deportivos de carácter competitivo, para personas con discapacidad. Fue así como en el año 1988 fue recibida oficialmente del Comité Olímpico Inernacional-COI la denominación de Special Olimpics para dar cobertura deportiva a los atletas con discapacidad intelectual. La organización desarrolla las Olimpiadas Especiales cada cuatro años en versiones de verano desde 1968 y de invierno desde 1977.

En esta misma dinámica, en el año 2001 los Deaflympics recibieron autorización del Comité Paralímpico Internacional-IPC para denominarse de esa manera (Matveev et al. 2006). Los Juegos Olímpicos para sordos cobijaron en una sola categoría a los deportistas con limitación auditiva, estableciéndose como base para su clasificación una pérdida de la audición superior a 55 decibeles en el mejor oído. **Se aclara que la comunidad sorda se considera a sí misma como una minoría lingüística, es decir más con un problema de comunicación que con una condición de discapacidad y por lo tanto este último término, consideran ellos, no los representa.** Los Juegos Sordolímpicos se celebran cada cuatro años desde 1924 en su versión de verano y desde 1949 su versión de invierno.



EL DEPORTE PARA CAMBIAR IMAGINARIOS

El deporte es una actividad que genera inspiración y para el caso del paralimpismo esta afirmación adquiere un valor fundamental, pues la acción de los deportistas del sector paralímpico y los logros obtenidos por ellos, contribuyen a cambiar los paradigmas sociales que tradicionalmente relacionan la discapacidad con la incapacidad.

Las historias de vida de los atletas del sector paralímpico implican por un lado la superación de las dificultades propias de la discapacidad y extensivamente, el desarrollo de un proceso de entrenamiento con miras al resultado deportivo.

La orientación conceptual de todo el proceso deportivo apunta hacia la consideración de que los atletas del sector paralímpico son deportistas en el pleno sentido de la expresión y no discapacitados que hacen deporte. Un hecho para resaltar en este marco es la participación de los deportistas del sector paralímpico en las competencias de los Juegos Olímpicos. El logro de su clasificación al evento, en igualdad de condiciones que sus rivales no discapacitados, se establece como un nuevo hito en el proceso de participación de los atletas paralímpicos.

En los Juegos de Río 2016 la arquera iraní Zahra Nemati, no solo deportista sino también abanderada de la delegación olímpica de su país, se sumó a la lista de deportistas del sector paralímpico que han hecho presencia en el sector convencional, clasificando y compitiendo en igualdad de condiciones con deportistas sin discapacidad y corroborando lo anteriormente mencionado. En el escenario competitivo, el deportista paralímpico deja de ser objeto de lástima para convertirse en sujeto de admiración. Esta situación contribuye al cambio de imaginarios sociales. Se puede citar aquí el caso concreto de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, en donde una encuesta realizada luego de la finalización de los eventos competitivos reveló que unos de cada tres adultos británicos manifestaron haber cambiado su actitud hacia las personas con alguna limitación (The Paralympian, 2016).



RETOS HACIA EL FUTURO

En la acelerada dinámica de desarrollo del deporte paralímpico, son varios los frentes que ocupan la atención del movimiento paralímpico internacional. De manera especial se tiene la tarea de aumentar la participación de mujeres no sólo en los Juegos Paralímpicos, sino en todas las actividades que impliquen deporte adaptado en todos los países del mundo. En este sentido, se ha logrado un importante avance en la participación femenina en los Juegos como se observa en la siguiente tabla:

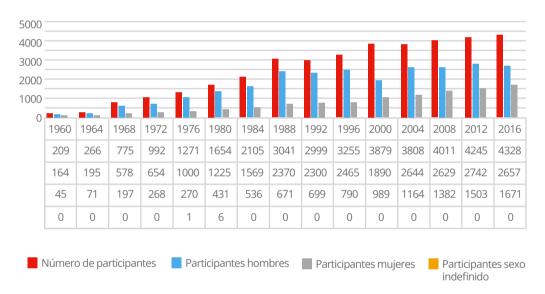


Tabla 3. Dinámica de participación femenina en los Juegos Paralímpicos de Verano.

De igual manera, se considera de fundamental importancia fomentar la participación de atletas con discapacidades severas en el escenario competitivo (Sainsbury, 2004), ya que son ellos los que encuentran mayores niveles de exclusión social. Aquí el tema versa no solo en referencia a las medallas sino sobre la necesidad de generar cambios culturales que permitan mayores espacios de inclusión a las personas con discapacidad en los diferentes entornos.

Otro importante reto es lograr la disminución de las brechas en la participación de cada país en el escenario competitivo. La participación numérica y de resultados de cada país en los Juegos Paralímpicos son el reflejo de las políticas al interior de los mismos con relación al apoyo al deporte paralímpico y extensivamente de la relación social con la discapacidad. La tabla de medallería en cada evento es el medidor de desarrollo deportivo de cada país.

Una mirada a la dinámica histórica refleja por un lado que los mejores resultados los obtienen los países con amplia tradición deportiva y aquellos que se han preocupado por el desarrollo deportivo paralímpico. Se evidencia igualmente una gran diferencia entre los países que ocupan los primeros lugares de este medallero con relación a los países que ocupan los lugares inferiores. El movimiento paralímpico internacional busca disminuir esas diferencias como medio para impulsar el desarrollo deportivo regional y extensivamente la inclusión social a las personas con discapacidad.

La tabla 4 refleja la dinámica del logro de medallas en cada evento. Se evidencia que cada vez, es mayor el número de países que logra obtener, por lo menos, una medalla en los Juegos, hecho que se considera puede ayudar a impulsar el desarrollo deportivo paralímpico en el país que la obtiene. Por otro lado, como se observó en la tabla 3, son muy grandes las diferencias de participación numérica entre los países que asisten al evento.

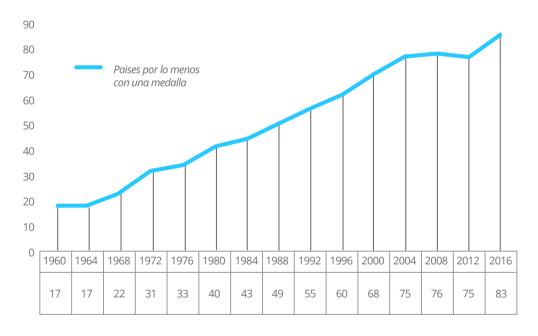


Tabla 4. Dinámica de obtención de medallas en los Juegos Paralímpicos de Verano

Como se observa en la tabla, los Juegos de Rio 2016 fue el evento en donde más países han logrado por lo menos una medalla paralímpica. En esa ocasión, un total de 83 países estuvieron representados por lo menos una vez en el podio. Esto evidencia la ruta del desarrollo del movimiento a nivel internacional, pero a la vez es la confirmación del reto enunciado.

COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

El entrenamiento deportivo es un proceso en el cual se integran todos los componentes de la preparación. El éxito en el escenario competitivo y social depende de la correcta correlación de los diferentes componentes dentro del plan.

Todo proceso de entrenamiento está conformado por seis componentes. Es importante entender que en la práctica es imposible distinguir aisladamente cada uno de estos elementos, pues siempre van a hacerse presentes, en el desarrollo del entrenamiento, de manera integrada, y de su correlación depende el éxito del escenario competitivo y social. Estos componentes son:















Para efectos de SportPower2, se analizará cada componente por separado con el único fin de facilitar su estudio y considerar la mejor manera de aplicación a las necesidades de cada proceso. Los componentes se presentan sin un orden específico, puesto que, dependiendo de cada modalidad deportiva adquieren diferente valor dentro del proceso de entrenamiento. Así, tenemos cómo en algunos deportes, el componente de mayor incidencia en el resultado es la preparación física, mientras que, en otra disciplina deportiva, puede ser la preparación táctica. Se presentan para cada caso recomendaciones metodológicas para la orientación del trabajo en cada uno de ellos.

Como punto de partida para el estudio de los diferentes componentes, cabe resaltar que todos son indispensables dentro del esquema de preparación. Le corresponde a cada entrenador la distribución, las cargas, (tiempo, repeticiones o distancias) para la preparación de cada uno de ellos, en dependencia de sus necesidades y del periodo de preparación en que se encuentren.

PREPARACIÓN TÉCNICA

La técnica es el esquema de movimiento, de aceptación universal, que se establece como la manera más efectiva de dar una solución a una tarea motriz en el escenario del deporte.

Para el caso de SportPower2, la técnica es uno de los componentes más importantes dentro del proceso de entrenamiento considerando que en la mayoría de los casos, los participantes del proyecto se están iniciando en el deporte escogido, y en general, en el deporte. Es así como se convierte en uno de los objetivos principales del plan de entrenamiento.

Dentro del marco de lo que se considera una efectiva demostración técnica, tenemos tres elementos que la caracterizan:



Eficacia

La aplicación de la técnica debe cumplir la tarea motriz para la cual es utilizada.



Economía

La correcta demostración técnica se debe caracterizar por una buena resultabilidad frente a un relativo bajo costo energético.



Estabilidad

Una adecuada demostración técnica es aquella que logra mantenerse aún en condiciones de fatiga muscular y psicológica.

Como objetivos de la preparación técnica del deportista, en un proceso de entrenamiento, tenemos:

- Aprendizaje de la técnica deportiva.
- Perfeccionamiento de la técnica deportiva.
- Mantenimiento de la técnica deportiva.
- Adaptación de la técnica deportiva a las características (físicas, antropométricas y psicológicas) del deportista.

11. Este aspecto es de esencial importancia cuando hablamos de deporte paralímpico. Es precisamente la adaptación del esquema general de movimiento (técnica básica) a las características físicas del deportista la clave del exitoso desempeño en competencia. Es aquí en donde el deportista y su entrenador deben analizar y experimentar todas las variables posibles para lograr la que mejor se ajuste a su caso particular. Esta situación es la más importante para el caso de deportistas con amputaciones o movilidad reducida en alguna de sus extremidades. En atletismo, por ejemplo, para el caso de utilización de prótesis en miembro inferior, para algunos atletas el braceo es diferente al braceo convencional ya que no sólo cumple la función técnica específica, sino que adicionalmente ayuda a establecer el balance de fuerzas para mantener el adecuado trabajo de ambas piernas. Para el caso de natación en el estilo pecho, es diferente la acción de brazos cuando hay una limitación de movilidad en las piernas debido a una lesión medular que cuando existe ausencia de miembros por amputación. En ambos casos el nadador debe encontrar la mejor variante para que logre una mejor ubicación corporal en el agua y una menor resistencia al avance.



Recomendaciones metodológicas

A continuación, se plantean algunas recomendaciones metodológicas para el entrenamiento de la técnica.

Método fragmentado

Esta recomendación implica la división de la acción técnica en elementos autónomos para luego integrarlos en un todo. La secuencia de trabajo permitirá al deportista centrar la atención en un solo elemento a la vez para posteriormente integrar las diferentes partes en un todo, es decir, la acción técnica completa.



Aumento gradual de la carga



Se recomiendo inicialmente trabajar con pocas repeticiones a baja intensidad, centrando la atención exclusivamente en el esquema del movimiento y no en el resultado. En la medida que el deportista va logrando la asimilación de los diferentes elementos del esquema técnico, se debe ir aumentando el grado de complejidad de ejecución.

Corrección perma<u>nente</u>

La retroalimentación durante la secuencia de acciones debe ser inmediata. En las sesiones de entrenamiento no se deben dejar pasar los errores, pues se corre el riesgo que se afiance un esquema de movimiento inadecuado y luego su corrección es doblemente complicada.







Utilización adecuada de medios



Los medios de apoyo siempre van a ser de gran utilidad en el proceso, pero se debe evitar una excesiva utilización puesto que se puede generar dependencia debido a una alteración de la información propioceptiva.

Correcta distribución de carga

Es importante que el trabajo técnico se realice en condiciones de trabajo óptimas. Para el desarrollo del trabajo técnico durante la sesión, no debe encontrarse el deportista fatigado (ni física, ni mentalmente). Recordemos que cuando aparece la fatiga, disminuye la capacidad de trabajo, decrece la concentración y se altera la coordinación. Estos tres elementos son fundamentales para el desarrollo del trabajo técnico.



PREPARACIÓN TÁCTICA

Para el caso de SportPower2 se entiende el concepto de táctica como la manera específica como el deportista enfrenta una prueba o un partido en condiciones de competencia.

El objetivo de la preparación táctica es el lograr que el deportista logre una utilización acertada de su potencial técnico, físico y psicológico en el momento de la competencia, para el logro de los objetivos planteados. Como es lógico, el objetivo fijado dependerá del momento de preparación del deportista o equipo, es así como se puede competir para evaluar la preparación, clasificar a un evento, mejorar una marca personal, ganar una medalla, ubicarse en determinado lugar en el ránking, obtener puntos o imponer un récord. Dependiendo de cada objetivo, el deportista junto con el entrenador, debe plantearse una variante táctica diferente.

La selección de las variables tácticas en competencia depende de:

- Tipo de deporte-prueba
- Clase de competencia (objetivos).
- Característica de la prueba.
- Nivel de preparación personal.
- Rivales en la competencia.
- Lugar de competencia (clima, altura, escenario, etc.)
- Características individuales (físicas, psicológicas, tipo de discapacidad).

Recomendaciones metodológicas para la preparación táctica:

- Charlas ilustrativas con los deportistas.
- Chequeos internos imitando la situación de competencia.
- Participación de competencias de diferente nivel.
- Observación de competencias (directa o indirecta).
- Experimentación de diferentes variantes tácticas en entrenamiento y competencias.

Dependiendo del deporte la preparación táctica tendrá una mayor o menor importancia en el resultado final.

En deportes de combate, al igual que en los juegos deportivos con balón o en carreras de fondo en atletismo la táctica juega un papel fundamental. Por lo tanto, el tiempo utilizado para su preparación debe ser mucho mayor que el empleado en deportes en los cuales la táctica no es el componente determinante.



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Dentro del plano del entrenamiento deportivo, la preparación psicológica ocupa un lugar de vital importancia para el logro de resultados importantes.

Dentro del plano del entrenamiento deportivo, la preparación psicológica ocupa un lugar de vital importancia para el logro de resultados importantes.

Es difícil imaginar un proceso que deje de lado este componente. Sin ir muy lejos, tenemos muchos ejemplos de experiencias positivas en el plano competitivo cuyo eje fue un trabajo concreto de refuerzo en la preparación psicológica del deportista. Aquí es importante resaltar que la preparación psicológica no se realiza un mes (a veces una semana) antes de la competencia. Al igual que los demás componentes de la preparación, el trabajo sobre este componente es permanente y se inicia desde el primer día de entrenamiento y su desarrollo corresponde con un plan de entrenamiento estructurado dentro del plan general de entrenamiento. También es importante resaltar que no todos los equipos cuentan con un especialista que apoye el proceso en esta área, por lo tanto, es el entrenador quien debe estar capacitado para correlacionar correctamente los diferentes componentes de tal manera que el deportista logre integrar la preparación psicológica a la técnica, táctica y física.

Las particularidades de un proceso de preparación psicológico son un tema muy amplio, se referencia aquí un esquema sencillo y concreto de lo que representa dentro del plano del entrenamiento el componente psicológico.

Como objetivos fundamentales de la preparación psicológica tenemos:



- Predisposición anímica para afrontar el entrenamiento. Aquí se deben tener en cuenta varios aspectos como: motivación para enfrentar el entrenamiento, capacidad para soportar cargas, disposición anímica durante las sesiones e inversión física y mental en cada trabajo. Cuando se habla de motivación se hacen presentes diferentes elementos que influyen en este aspecto. Entre estos tenemos factores intrínsecos (gusto por el entrenamiento, deseo de superación, y tendencias hacia el éxito) y factores extrínsecos (dinámica del club, actitud de los padres, relación con el entrenador, comunicación con los compañeros, dificultades a nivel personal y sistema de estímulos).
- Manejo psicológico del deportista antes de la competencia. En este caso se hace referencia a las diferentes situaciones emocionales de pre-arranque. Estas pueden manifestarse de diferentes maneras en cada persona y pueden ser de tres tipos: apatía precompetitiva, fiebre precompetitiva y estado óptimo de preparación. Con desagradable frecuencia nos encontramos con deportistas muy bien preparados desde el punto de vista físico y técnico que no logran utilizar todo su potencial durante la competencia debido a que no consiguen estabilizar el conjunto de sensaciones y emociones previas a la prueba. La preparación psicológica orientada hacia la competencia debe lograr que el deportista se conozca en diferentes situaciones y sepa manejar cada una de ellas.
- Acción sobre aspectos específicos dentro de la dinámica de Sport Power. Como ya se mencionó, el objetivo principal del Proyecto es el de contribuir con la inclusión social de personas con discapacidad. Esta orientación genera unas situaciones propias de carácter colectivo e individual con relación a la práctica deportiva. Es probable que durante las sesiones de entrenamiento se detecte la necesidad de reforzar (desde la psicología deportiva) algún elemento específico dentro del proceso.

Como recomendaciones metodológicas para la preparación psicológica tenemos:

- Observación de entrenamientos de deportistas de rendimiento.
- · Encuentros con deportistas de élite.
- Participación en competencias de diferente nivel.
- · Charlas ilustrativas con especialistas.
- · Adecuado sistema de estímulos.
- Retroalimentación permanente durante las sesiones.
- Experimentación de diferentes formas de manejo emocional precompetitivo.

PREPARACIÓN FÍSICA

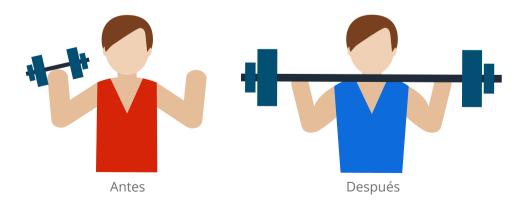
Este es sin duda el componente más importante en cuanto al logro de resultados se refiere. Sobre la base de una adecuada preparación física se generan los resultados deportivos planificados.

Dentro del marco de la planificación se distinguen dos etapas en la preparación física: La preparación física general y la preparación física especial. La primera se constituye en la base sobre la cual se estructura más adelante el entrenamiento especial orientado hacia el deporte y la prueba.

En términos generales como objetivos de la preparación física tenemos:

- Desarrollo general de órganos y sistemas.
- Elevación de las posibilidades funcionales del organismo del deportista.
- Desarrollo de las capacidades motrices determinantes del resultado.

De manera general las capacidades motrices se dividen en dos grupos grandes, capacidades motrices coordinativas y capacidades motrices condicionales (García Manso, et. atl., 1996). Como capacidades coordinativas se consideran diferenciación, acoplamiento, orientación, equilibrio, cambio y ritmización.



En el grupo de las capacidades condicionales tenemos fuerza, resistencia, movilidad (correlación entre la flexibilidad articular y la elasticidad muscular) y velocidad (rapidez).

Los medios o métodos para la preparación física, dependen de la edad, sexo, experiencia y especialidad de cada deportista. La dinámica de las cargas está regulada por cada uno de los ciclos, periodos y etapas de la planificación. En dependencia de la modalidad deportiva se hace énfasis en una u otra capacidad.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los participantes de SportPower2 no cuenta con una amplia experiencia deportiva y sumando a esto el elemento discapacidad, el componente físico es uno de los componentes que centran la mayor atención en el desarrollo de los plantes de entrenamiento. Se debe entender que la carga física no sólo contribuye con el desarrollo deportivo del participante sino también con el fortalecimiento y mantenimiento de su salud.



PREPARACIÓN TEÓRICA

La preparación teórica es un componente que se hace presente en todas las etapas del proceso de preparación. En algunas fuentes bibliográficas se relaciona también con la formación intelectual del deportista.

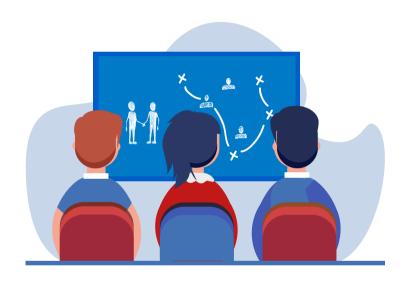
La importancia de este componente radica en que se constituye en un elemento facilitador del desarrollo del programa del entrenamiento.

Como está claro en la práctica deportiva, los atletas en la medida en que van acumulando experiencia, van entendiendo más acerca del entrenamiento y se van conociendo mejor a sí mismos. Este conocimiento favorece el proceso en la medida que hace que el trabajo no se realice simplemente como una imposición sino como una necesidad clara para lograr las metas fijadas. Todo participante de un proceso deportivo debe conocer la especificidad del deporte y de su actividad en particular. Como objetivos de este componente tenemos:

- Significado social y personal de la práctica deportiva.
- Dinámica nacional y mundial de su deporte.
- Conocimiento sobre el proceso de entrenamiento y del deporte en particular.
- Objetivos del trabajo (posibilidades y dificultades).
- Correcta organización del régimen de vida (sueño, alimentación, hábitos, etc.).
- Reglamento de competencias.
- Clasificación deportiva.
- Competencias (organización, reglamento y realización).
- Manejo de medicamentos.

Recomendaciones metodológicas para el entrenamiento del componente teórico:

- Conferencias ilustrativas.
- Seminarios y capacitaciones.
- Revisión de literatura especializada.
- Encuentros con deportistas de elite.



PREPARACIÓN INTEGRAL

El entrenamiento deportivo no sólo busca mejorar los resultados deportivos de los atletas. Su desarrollo está encaminado también hacia la formación integral de los participantes en el plano personal y dentro del contexto social.

Con la práctica deportiva se pueden lograr importantes resultados en el campo de la formación de valores. En su actividad diaria y en las competencias los participantes van adquiriendo elementos que contribuyen con la formación de cultura ciudadana. No es exagerado afirmar que las diferentes vivencias de los deportistas, durante el entrenamiento y la competencia les aportan herramientas para afrontar la vida social de mejor manera.

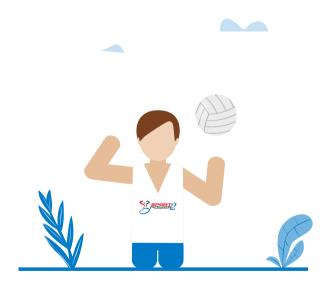
Entre las tareas que cumple el componente de preparación integral tenemos:

- Fijación de un modelo de comportamiento adecuado, frente a los modelos negativos impuestos por la crisis de valores y la posible mala influencia del entorno.
- Establecimiento de un régimen de vida ordenado, alejando así el riesgo de caer en situaciones tales como el consumo de tabaco, drogas o alcohol.
- Fijación de metas, a las cuales sólo se pueda llegar gracias al esfuerzo y a la disciplina diaria, hecho que fortalece la capacidad personal para vencer obstáculos que puede transferirse del deporte a la vida cotidiana.
- Formación de vínculos emocionales con padres, compañeros y entrenadores hecho que favorece de manera clara la comunicación interpersonal.
- Educación para el manejo de éxito y fracaso, elementos permanentes en la actividad deportiva y en la vida diaria.

Es en este componente en donde referenciaremos de manera puntual el valor del deporte como medio de inclusión social. Es bien sabido por todos, que el deporte se constituye en una efectiva herramienta de visibilidad positiva.

Los logros de los atletas del sector paralímpico se convierten en referentes para los diferentes colectivos sociales. Es así como dentro del proceso de entrenamiento de los deportistas, en el tratamiento de los componentes teórico y psicológico se considere de manera permanente que los resultados deportivos van más allá de la medalla, puesto que contribuyen de manera efectiva con la inclusión y el reconocimiento social.

En el escenario paralímpico los deportistas se convierten en activistas puesto que sus acciones los convierten en referentes y por lo tanto en agentes de cambio cultural y este tipo de objetivos deben ser considerados igualmente dentro del proceso.



PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

La planificación del entrenamiento deportivo implica el plan de trabajo a seguir durante un periodo de tiempo para lograr los objetivos fijados para el proceso. El plan de entrenamiento se materializa de dos documentos que lo conforman, el plan literal y el plan gráfico.

Plan literal

El plan literal es el documento en Word que relaciona todos los elementos del plan de preparación. A continuación, se referencian los contenidos de un plan de entrenamiento para un ciclo de un año. Se entiende que para el Proyecto SportPower2, la duración del plan no necesariamente corresponde con un año cronológico, sino que se diseñará teniendo en cuenta las diferentes fases de desarrollo del proyecto.

Caracterización de grupo

En esta parte se realiza una reseña de los aspectos generales del grupo contemplando los aspectos que se relacionan a continuación.



Edad cronológica

Se relaciona aquí los años transcurridos desde el nacimiento hasta el momento actual. Con la relación de la edad de todos los participantes se establece la edad promedio y los picos de edad (mayor y menor) cuando sea necesario.

Ejemplo 1: El grupo está conformado por 20 deportistas (18 hombres y 2 mujeres). La edad promedio del grupo es 28,5 años, con edad máxima de 45 años y edad mínima de 14.

Edad deportiva

Aquí se relacionan los años de práctica deportiva (específica para el deporte seleccionado) de los participantes.

En los anexos se encuentra el formato 1 en la cual se debe relacionar la edad cronológica y la edad deportiva.

En lo referente al documento, se debe hacer un resumen de la información relacionada en ese formato.

Ejemplo 2: La edad deportiva de todos los participantes es cero, es decir, que no cuentan con experiencia anterior en el entrenamiento del atletismo. Se exceptúan aquí dos deportistas, Juan Pedro Delgado, quien había participado anteriormente en un proceso de entrenamiento durante 2 años y Luz Marina Manrique, quien lleva 1 año entrenando con un grupo de atletismo convencional.

Caracterización general por discapacidad

A partir de la información recibida de los participantes se debe hacer una reseña general sobre las características de las patologías causantes de la condición de discapacidad y de limitación funcional.

Ejemplo 3: Del total de 20 deportistas, 10 (9 hombres y 1 mujer) presentan ausencia de miembro inferior; 6 de los participantes (hombres todos) presentan malformación por diferentes causas y 2 participantes (1 hombre y 1 mujer) presentan secuelas de polio con afectación de ambas piernas. 2 participantes presentan malformación en sus extremidades superiores.

Para el caso de voleibol sentado se debe hacer una referencia general de la discapacidad física y la condición de elegibilidad del deportista para la práctica de este deporte. En el ejemplo 1 se mencionó que la condición de discapacidad de algunos participantes fue generada por una secuela de poliomielitis, por lo tanto, en esta parte se deberá hacer una referencia con relación a esta enfermedad.

Ejemplo 4: La poliomielitis es una enfermedad infecciosa, que se transmite de persona a persona a través de las secreciones respiratorias o ruta fecal oral. Esta enfermedad afecta principalmente el sistema nervioso con consecuencias de diferentes grados en la movilidad de quien la adquiere. Esta enfermedad ha sido erradicada en la mayoría de los países del mundo gracias al desarrollo de la vacuna que la evita, sin embargo, aún se presentan casos, que afectan principalmente a niños cuando no se ha realizado el proceso de vacunación.

Para el caso de atletismo se debe igualmente hacer una reseña general sobre la condición de discapacidad visual y/o limitación auditiva para la práctica del atletismo y sus modalidades. **Asimismo, se debe realizar la referencia a las causas de la condición de discapacidad de los participantes, mencionando si es una situación congénita o adquirida.**

Caracterización socio-económica

Se deben relacionar aquí aspectos generales de las actividades económicas de los miembros del grupo. Es importante conocer si los deportistas pertenecen a una misma comunidad, institución o entidad que los agrupe.

De igual manera, su condición de ex militares, organización social, víctimas del conflicto o cualquier otra condición que se deba registrar. En este caso la referencia será de manera general ya que en el componente psicosocial se desarrolla ampliamente esta información.

Es muy importante en estos casos garantizar la reserva de la información suministrada por los participantes.



Lugar, días y horarios de entrenamiento

En este aparte se relaciona la información referente a sitios de entrenamiento, ilustrando sobre la condición del escenario y la entidad a la cual pertenecen estos espacios. Asimismo, se deben referenciar aquí los días y horarios de entrenamiento.

Es muy importante señalar en este espacio los temas de accesibilidad de los accesos a los escenarios, baños y condición de las canchas, pistas y escenarios con el fin de consolidar información relacionada con este aspecto.

Reseña del ciclo anterior

Para el diseño de un plan de entrenamiento es importante conocer la dinámica del desarrollo del plan del ciclo anterior. Es claro que, para el primer ciclo de entrenamiento del Proyecto SportPower2, no se cuenta con información previa toda vez que los deportistas están iniciando su proceso, pero es claro llevar un seguimiento del proceso para consolidar la información necesaria para la elaboración del plan del segundo año (calendario) el cual se diseñará a partir de la evaluación de la información ya analizada.

Entre los aspectos que se deben considerar tenemos:

Cumplimiento del programa de entrenamiento

Relación de las sesiones de entrenamiento programadas y realizadas. Se debe consignar aquí igualmente **el cumplimiento de las cargas de trabajo programadas.** En esta dinámica de evaluación es igualmente importante relacionar el cumplimiento de objetivos colectivos y el de objetivos individuales.

Cumplimiento de objetivos colectivos

Se relaciona aquí el logro alcanzado para los objetivos planteados a nivel grupal. Se consideran los logros en los diferentes componentes del proceso de entrenamiento. Más adelante se ampliará esta información.

Cumplimiento de objetivos Individuales

Logros en el desarrollo de cada uno de los componentes, tareas individuales y marcas y registros a nivel individual.

Fijación de objetivos

El planteamiento del sistema de objetivos del proceso deportivo contempla un objetivo general, objetivos de resultados, objetivos de entrenamiento y objetivos por componentes (a nivel grupal e individual).

Objetivo general

Para el caso de SportPower2, por tratarse de un proyecto de orientación social, basado en deporte y no de un proyecto con orientación específicamente deportiva, el objetivo general del componente deportivo debe estar correlacionado con los objetivos sociales del proyecto, que en este caso es el planteado al inicio "la inclusión social de personas con discapacidad mediante un programa basado en voleibol sentado y atletismo". Es importante aclarar que esta situación no debe afectar el tema del desarrollo del proceso deportivo.

Objetivos de resultados

Se relacionan aquí los logros esperados para el proceso en términos de ubicación en eventos (Primer lugar, segundo lugar, tercer lugar, etc), marcas (registros de tiempos), medallas y en general los resultados esperados en las competencias principales.

Objetivos de entrenamiento

En este aspecto **se relacionan el número de sesiones de entrenamiento a realizar durante el ciclo**, tanto específicas como de preparación de gimnasio. Igualmente, se relaciona la duración de las sesiones, considerando que la misma puede variar a lo largo del desarrollo del proceso. La sumatoria de estas dos variables nos dará el tiempo total dedicado al entrenamiento, de la siguiente manera.

Número de sesiones x duración de las sesiones = tiempo total de entrenamiento

Objetivos por componentes

En esta parte se relacionan los resultados finales esperados del proceso en cada uno de los componentes referenciados. Cada entrenador deberá conformar un sistema de objetivos para su grupo y para cada participante a partir de los test iniciales (técnicos y físicos). En la siguiente tabla se presentan los componentes y sugerencias de objetivos para cada uno de los mismos considerando un grupo de deportistas que se inician en el proceso de entrenamiento de voleibol sentado.

Formato 3. Ejemplo 5. Objetivos por componentes de la preparación.



Objetivos individuales

A partir de la consideración de que cada deportista cuenta con un nivel diferente de desarrollo físico y que no todos los deportistas evolucionan de la misma manera (más aun considerando la condición individual de discapacidad), en este aspecto se deben referenciar los objetivos individuales del proceso para cada componente. Se entiende de esta recomendación que se debe contar con una ficha personal para cada participante.

Requerimientos para el logro de objetivos

Se relacionan aquí las condiciones necesarias para el desarrollo del proceso, las dificultades encontradas (inicialmente) para el desarrollo del mismo y las estrategias de solución planteadas para dar solución a las mismas.

Posteriormente se debe realizar un análisis de la información referenciada. Se presenta a manera de ejemplo un caso teórico:

Plan gráfico

El plan gráfico es una tabla en Excel que relaciona todas las actividades a desarrollar durante el ciclo

Se deben referenciar los siguientes elementos:

Competencias

En el cuadro de Excel se deben ubicar las fechas de realización de los diferentes eventos competitivos y las exhibiciones.

- Principales (Evento nacional)
- Preparatorias (eventos zonales)
- Exhibiciones

Periodo de preparación

- Periodo de Preparación
 - Periodo de preparación general
 - Periodo de preparación especial
- Periodo Competitivo
- Periodo de Transición

Ciclos de preparación

- Macrociclos
- Mesociclos
- Microciclos

Controles y test pedagógicos

Ubicación en el calendario de los momentos en que se realizarán los test. Relacionar los test que se desarrollarán.

Valoración multidisciplinatia

De igual manera se deben ubicar en el esquema los momentos de desarrollo de cada una de estas valoraciones.

- Examen médico de aptitud
- Postura, fuerza v flexibilidad
- Nutrición
- Psicología
- Fisiología
- Laboratorio

Es importante considerar que no en todos los procesos se contará con el apoyo del equipo de ciencias del deporte (médico deportólogo, fisioterapeuta, psicólogo del deporte, nutricionista y demás especialistas), pero es importante que se considere esta posibilidad dentro del desarrollo del plan y que se generen los contactos con los entes deportivos municipales y departamentales (se pueden considerar igualmente universidades) como forma de dar solución a esta necesidad.

Se debe también tener en cuenta, por tratarse de un programa de iniciación deportiva, la planificación (por lo menos en el primer ciclo de entrenamiento) se realizará por zonas de énfasis y no por distribución de tiempos y cargas para cada componente.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La sesión de entrenamiento es la estructura elemental del proceso de organización el entrenamiento (García Manso, et al, 1996).

La sesión de entrenamiento se divide en tres partes o momentos:

Parte inicial

El objetivo metodológico de la parte inicial es inducir física y psicológicamente a los participantes hacia la parte central de la sesión. **Se desarrollan aquí algunas tareas propias del proceso de entrenamiento:**

• Recepción de los participantes

Es importante recordar que para el participante la sesión se inicia con el primer contacto visual con el entrenador. **Esta impresión debería ser agradable y motivadora.** Sin caer en cercanías demasiado personales, es fundamental que exista un buen ambiente desde el inicio de la clase para el desarrollo de la misma.

• Recuento del trabajo anterior

Luego de que se reúne todo el grupo, de manera rápida y concreta, el entrenador realiza un repaso (verbal) de lo acontecido en la clase anterior.

Fijación de objetivos

Una vez realizado este recuento, el entrenador plantea el objetivo principal para la sesión, seguidamente de las tareas y actividades para lograrlo.

Calentamiento

Se procede entonces a la realización del calentamiento, que implica la preparación del organismo para el desarrollo de las diferentes actividades de la sesión. Como norma esta parte de la sesión considera un calentamiento general, en el cual se emplean ejercicios de carácter global con acción en todo el organismo y un calentamiento específico, en el cual se realizan ejercicios de carácter más focalizado en los órganos y sistemas sobre los cuales se sustenta la acción técnica y el desempeño funcional del deporte.

Parte central

En la parte central es el momento en donde se realiza el trabajo orientado hacia el componente técnico, bien sea aprendizaje o perfeccionamiento. De igual manera es aquí en donde se realiza el trabajo orientado hacia el desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas y condicionales.

Es importante atender a la recomendación de que los elementos técnicos nuevos que se vayan a desarrollar deben incluirse en la parte inicial de esta parte central de la sesión cuando el sistema nervioso central no se encuentra en condiciones de fatiga. Asimismo, se debe recordar que el aprendizaje técnico ocurre sobre la base de la coordinación y que esta es la primera capacidad que se ve afectada cuando aparece la fatiga muscular y nerviosa.

Posteriormente al aprendizaje de elementos nuevos se puede retomar el trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de elementos técnicos trabajados en sesiones anteriores o el desarrollo de las capacidades físicas según lo establecido en el plan de trabajo para el microciclo.

A partir de lo mencionado anteriormente, la velocidad (alta participación de coordinación) se debe trabajar al inicio de la sesión y la resistencia al final de la misma.

Parte final

En esta parte de la sesión se considera el regresar los diferentes sistemas al estado preoperatorio. Para tales efectos se emplean ejercicios de baja intensidad, principalmente de estiramiento y respiración.

Retroalimentación de la sesión.

Como forma de fortalecer la asimilación de los elementos trabajados durante la sesión se debe realizar un refuerzo de los realizado en clase. En esta actividad es importante el enunciar los logros alcanzados por el grupo y mencionar (felicitar) a quienes hayan demostrado un buen desempeño durante la sesión. Un aspecto importante a tener en cuenta es el de favorecer la participación de los deportistas en este proceso, ya que son ellos los que deben también evaluar el proceso y los logros del mismo.

• Establecer expectativa para la siguiente sesión

Se recomienda que el entrenador enuncie los objetivos a trabajar en la siguiente sesión como forma de generar interés y motivación en el proceso.

Despedida del grupo

Aquí las recomendaciones no son muy extensas, basta con mencionar la importancia del conocer el nombre de todos los participantes y brindar a todos un trato amable como forma de generar un ambiente de camaradería y respeto entre los miembros del grupo.

Observaciones

Es muy importante que se consignen en el documento de la sesión de clase las observaciones con relación a los aspectos relacionados con el desarrollo de la misma. De manera concreta el cumplimiento del plan de sesión preparado, la inasistencia de algún miembro del grupo y en general situaciones que se considere deban ser referenciadas como forma de llevar un control sobre el proceso y para elaborar las siguientes sesiones a partir de la evaluación de la sesión.

Ejemplo 6. Sesión de entrenamiento de voleibol sentado generar interés y motivación en el proceso.



El formato de la sesión de entrenamiento está disponible en los anexos.

LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS

Para el caso de un proceso de entrenamiento deportivo, las competiciones principales son las que determinan la estructura del plan de entrenamiento (García Manso, et al., 1996). Se entiende que, para el caso de procesos regulares de deporte, el objetivo está planteado en términos de resultados, puntualmente, ocupar el primer puesto, o ubicarse entre los tres primeros lugares o cumplir con una marca, para el caso del atletismo

En este marco, se considera un sistema de competencias que se estiman de manera general como competencias principales y competencias preparatorias. Las competencias principales se constituyen en el eje sobre el cual gira todo el proceso de preparación, mientras que, las preparatorias son las que permiten la orientación del proceso y el cumplimiento de objetivos parciales del mismo.

Es importante referenciar aquí que el principal objetivo del proyecto SportPower2 es la inclusión social de personas con discapacidad, quienes, por su condición, tradicionalmente han enfrentado situaciones de exclusión. Es así como en el componente deportivo del Proyecto convergen por un lado el tema de la participación (la vinculación de los participantes al proceso) y, por otro lado, el desarrollo del proceso deportivo en sí. Es así como se debe buscar, de manera permanente el equilibrio entre estos dos aspectos.

En el esquema del Proyecto se encuentran dos tipos de competencias, los torneos zonales (2) y el evento de carácter nacional. Es importante recordar aquí que para el caso de SportPower2 las competencias hacen parte del proceso de preparación, es decir, no son un fin sino un medio para el desarrollo deportivo y psico social de los participantes.

Los equipos de voleibol sentado y los participantes del proceso de atletismo deben mostrar en los eventos zonales y nacionales los resultados de participación en el proceso deportivo, pero durante todo el proceso, se debe garantizar la participación activa de las personas vinculadas al Proyecto. Esto se entiende mejor considerando las características del proceso:

- Para la mayoría de los participantes del proceso deportivo, la vinculación a SportPower2 se convierte en la primera experiencia de tipo deportivo formal.
- En la mayoría de los casos, se referencia un bajo nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales de los participantes.
- Debido a las características del Proyecto, existe un ingreso permanente de participantes. Esto implica que hay diferentes niveles de demostración deportiva dentro del mismo equipo. Se entiende que los participantes antiguos estarán más adelantados que los nuevos del proceso.
- Para los participantes, las competencias de SportPower2 se constituyen en el momento en el cual no sólo evidencian su progreso en el plano deportivo, sino que son el escenario de realización personal y de consolidación de sus objetivos personales a nivel social.

Es así como considerando estas situaciones, la misma participación del deportista/equipo en los torneos zonales y nacionales se constituye en un objetivo. Esta participación no sólo tiene relación con un tema deportivo, sino que se establece como un medio que favorece el desarrollo de otros objetivos de carácter formativo. Se puede mencionar aquí la cohesión de grupo, pues, por un lado, el compartir las rutinas del viaje y por otro lado enfrentar a los rivales genera una unidad del grupo a partir de la necesidad de fijación de un objetivo común y del entendimiento del aporte individual para su logro.

De igual manera, situaciones tales como el traslado en bus o avión hacia otra ciudad, la estadía en el hotel y la condición misma de deportista son situaciones que afectan de manera positiva la vida de los participantes y es así como esa experiencia de vida debe capitalizarse para la formación integral del deportista.

La participación en competencias igualmente implica el tema del reconocimiento social, que inicia desde el reconocimiento familiar.

Como es bien sabido, la condición de discapacidad, con frecuencia genera relaciones de exclusión o autoexclusión, en este último caso, relacionado con una baja autoestima y dificultades para establecer relaciones sociales. El reconocimiento individual como deportistas y como representante de su municipio y de una ciudad (en los nacionales de una región), implica mirarse al espejo de una manera diferente, cuyos efectos pueden correlacionarse con la vida misma.

Se consideran aquí temas tales como la aspiración, la fijación de metas y la disciplina y constancia individual en la lucha por el logro de un objetivo común.

Finalmente, no se debe descartar la importancia del logro de los objetivos deportivos y en algunos casos, la obtención de la medalla como reconocimiento social por su dedicación.

Como referencia se puede aquí mencionar el caso de participantes del Proyecto SportPower2, quienes debido a talento y dedicación lograron niveles importantes de rendimiento en el marco del Proyecto que los llevaron posteriormente a hacer parte de grupos de entrenamiento formales a nivel regional y algunos, incluso a nivel nacional.

Tal es el caso de **Jessica Marcela González**, quien se inició en el proyecto y se ha promovido hasta consolidarse como una de las mejores deportistas nacionales logrando importantes resultados en los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2017 y Juegos Paralímpicos Río 2016, en representación del país.

Asimismo, se debe mencionar la consolidación del equipo de voleibol sentado de Bogotá que surgió de las dinámicas del Proyecto y que actualmente representa la capital en los eventos nacionales. Se destaca dentro de este grupo **Marlon Ospina**, participante de SportPower2 y miembro del equipo nacional que obtuvo medalla de oro en los Juegos Parapanamericanos Juveniles 2017.



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DEL PROCESO

La implementación de elementos metodológicos de carácter específico en el marco del desarrollo de Sport Power 2 implica no sólo la transferencia de una metodología aplicada anteriormente en otros contextos sino el conocimiento de la orientación de la misma para realizar las adaptaciones necesarias para su aplicación. De igual manera, es importante aquí considerar la implementación de orientaciones metodológicas propias a partir de la dinámica de desarrollo del proyecto en los diferentes contextos.

Se han tenido en cuenta, para tales efectos elementos metodológicos muy prácticos y de fácil implementación garantizando que se respeten las dinámicas propias del deporte.

A continuación, se referencian las orientaciones metodológicas de carácter específico implementadas en SportPower2 como forma de fortalecer el proceso pedagógico del proyecto en la línea de cumplimiento de los objetivos planteados para el mismo, entre los que se destaca que las habilidades y capacidades desarrolladas en el marco del proyecto contribuyan a fortalecer habilidades y capacidades de convivencia social de cada participante.

Los partidos se juegan sin árbitro.

Esta una de las estrategias metodológicas más utilizadas en proyectos deportivos de orientación social. La no presencia de árbitro como mediador de las acciones del partido, invita y obliga a los jugadores a tener una participación activa en la toma de decisiones. La definición de si un punto es válido o no, que depende siempre de un tercero (árbitro), en este caso depende de las decisiones tomadas por los mismos jugadores quienes se ven afectados por esta decisión. En el caso de que no haya acuerdo sobre la decisión, alguien tiene que ceder, es decir, priorizar el objetivo colectivo sobre el individual. El ceder implica una inversión de beneficio mutuo. En otras palabras, si no hay acuerdos, el juego no continúa.

Mediante esta estrategia los participantes aprenden a argumentar sus ideas; de igual manera, los participantes aprenden a escuchar, puesto que para debatir, se deben conocer los argumentos de la contraparte. **Con esta norma se estimula la honestidad, la búsqueda de acuerdos (decisiones compartidas y no impuestas) y en general el uso del diálogo para la solución de diferencias**.

Para efectos del programa SportPower2, esta metodología implica que solamente pueden debatir los capitanes. Son ellos quienes hablarán de manera previa con su equipo para organizar ideas y argumentos antes de ir a debatir con el rival. La decisión tomada por los capitanes será aceptada por los integrantes de ambos equipos.

En cada partido habrá un conciliador quien será el encargado de socializar las decisiones de los capitanes y se constituye en la última instancia de resoluciones. Para efectos prácticos, durante un torneo, esta designación corresponderá a uno entrenador de los equipos enfrentados y tendrá un carácter rotativo para garantizar la participación de todos los entrenadores.









Partidos se juegan sin árbitro.



Los jugadores tienen participación activa en la toma de decisiones.



Los participantes aprenden a argumentar sus ideas.

• Existe un sistema rotativo de función de capitán.

Para cada partido se nombrará un capitán diferente, hasta que todos los integrantes del equipo hayan pasado por esta función, caso en el cual se iniciará nuevamente la rotación de esta designación. La posibilidad de participar en calidad de capitán de uno o varios partidos permitirá a cada integrante conocer de manera vivencial la importancia del rol de capitán del equipo.

Esta estrategia busca concientizar a cada miembro del equipo sobre la toma de decisiones, responsabilidad y participación. De igual manera, esta orientación sirve para fortalecer la acción colectiva del grupo. Bajo la premisa que "todo buen líder es un buen gregario", se considera que quien ha sido capitán, entiende la necesidad del aporte individual al logro del objetivo común del equipo.

La elección de cada capitán, en este sistema rotativo, se realiza con participación de todos los deportistas quienes informan al entrenador sobre sus decisiones. Este aspecto se constituye igualmente en un ejercicio de participación democrática en donde cada miembro del grupo tiene derecho a expresar sus ideas y sustentarlas.

Todos jugamos

Como mínimo cada jugador deberá participar diez (10) minutos dentro de la cancha durante un partido.

Esta medida se establece como forma de garantizar la participación activa de todos los miembros del grupo en los partidos y extensivamente de todos los procesos.

Es claro que no todos los jugadores cuentan con la misma habilidad técnica ni la misma capacidad física; sin embargo, se hace necesario crear mecanismos para que tanto los deportistas avanzados como los que están en un nivel menor puedan participar del juego. De otra forma, participaría siempre una minoría, los más hábiles.

Con esta medida se invita a que los jugadores acuerden sobre la mejor forma de conformar el equipo en cada momento del partido.

Esta dinámica implica inicialmente la implementación del diálogo y la concertación, como medio para llegar a acuerdos y extensivamente fomenta el respeto por la diferencia, la solidaridad y la tolerancia. Nuevamente, se fortalece aquí el concepto de trabajo en equipo.







Entender el rol del capitan del equipo.





Concientizar al equipo sobre la toma de decisiones.





Fomentar el respeto por la diferencia, la solidaridad y la tolerancia.

Todos los equipos son mixtos.

Esta recomendación surge a partir de la experiencia del desarrollo del Proyecto que ha evidenciado que no se logra la conformación de grupos masculino y femenino.

Entendiendo que no existe ninguna limitación objetiva que implique un menor nivel de rendimiento técnico ni físico para hombres o para mujeres, sino que el nivel de desempeño es equivalente al entrenamiento desarrollado, se establece la conformación de equipos con carácter mixto.

Esta orientación contribuye no sólo a una amplia participación de todos los miembros del grupo, sino que se consolida como base para generar mayores niveles de respeto y tolerancia entre los jugadores. De igual manera, con esta medida se fortalece el tema de equidad de género entre los grupos y se elimina la estigmatización con relación a la participación de la mujer en el deporte.

Esta norma sumada a la anterior induce al desarrollo de dinámicas de apoyo hacia jugadores y jugadoras del grupo.

• Se habla de deporte y no de política

Este es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo del Proyecto SportPower2. Considerando que la captación de los participantes del proceso se realiza por diferentes vías (organizaciones de discapacidad, organizaciones de víctimas del conflicto, clubes deportivos, invitaciones individuales, iniciativa individual y voz a voz), es muy importante que se construya un ambiente "blindado" de presiones externas, que puedan afectar la participación de cada persona.

Las dinámicas del conflicto armado en Colombia al igual que la polarización con relación a los acuerdos de paz y su implementación, en la cual se encuentra el país actualmente (más aun en temporada electoral), implica que los temas relacionados con discusión política pueden generar complicaciones para la convivencia de los participantes. Es así como los entrenadores, que son quienes desarrollan el día a día del proyecto, establecen normas de convivencia para garantizar un ambiente agradable en el equipo y teniendo en cuenta que el tema político es de rápida confrontación, se ha determinado que en las diferentes dinámicas del proyecto se evita este tipo de temas.

Es importante aclarar que no se trata de una limitación a la posición política individual sino es una norma de convivencia en el marco del grupo.

No todo es deporte

Bajo la orientación del entrenador todos los miembros del grupo participan de actividades de carácter social. La planeación y desarrollo de las actividades es el resultado de concertación entre todos los miembros del grupo.

La condición fundamental para la implementación de esta medida es que haya participación total de los miembros del grupo, de esta manera se evita que se conformen subgrupos al interior del equipo, pues este hecho puede afectar la convivencia y el normal desarrollo del trabajo técnico.





Equipos mixtos para generar mayores niveles de respeto.





Temas políticos pueden generar complicaciones de convivencia.





No solo es deporte, también se participa en actividades de carácter social.

Todos dirigimos el calentamiento

Una orientación metodológica utilizada en los grupos de atletismo implica un sistema rotativo de dirección del calentamiento, al inicio de la sesión de entrenamiento y del retorno a la calma al final de la misma.

Es importante tener en cuenta que los grupos de atletismo están conformados por atletas en condición de discapacidad visual y limitación auditiva. Es así como de manera rotativa, un deportista con limitación visual dirige el calentamiento y el retorno a la calma. Esto implica que deba ejecutar las acciones (observadas por los deportistas con limitación auditiva) y que deba aprender algunas señas básicas, de la Lengua de Señas de Colombia, para dar la instrucción a los deportistas que no escuchan sus orientaciones. De igual manera, cuando corresponda a un deportista con limitación auditiva, quien no puede dar orientaciones verbales a los deportistas con limitación visual, se crea un sistema de comunicación mediante la utilización del método de contacto físico para guiar la acción de los deportistas con limitación visual.

Esta orientación induce a un reconocimiento de la diferencia y una valoración de la diversidad entre los miembros del grupo.

• Practicamos el atletismo integrado

Los deportistas del Proyecto con frecuencia comparten escenarios de entrenamiento con deportistas del sector convencional. Para fomentar la integración de los deportistas de ambos sectores en el proyecto se invita a los deportistas del sector convencional a participar de guías para los deportistas con limitación visual que requieren este apoyo. Esta medida genera un mayor acercamiento entre los deportistas de ambos sectores. De igual manera hace que los deportistas convencionales conozcan más acerca del deporte paralímpico. En esta dinámica se crea camaradería y muchos de los deportistas del atletismo convencional se convierten en guías permanentes de los atletas paralímpicos y han logrado llegar a altos niveles de rendimiento logrando mayores logros en el sector paralímpico que los logrados en el denominado sector convencional.

• Todos conocemos la Lengua de Señas de Colombia

Todos los entrenadores participan del nivel básico de Lengua de Señas. En las dinámicas de las prácticas los deportistas con limitación física y visual adquieren elementos básicos de comunicación con la población sorda.

Esta orientación buscas fortalecer las relaciones entre los miembros del grupo, como también cualificar a los entrenadores en su ejercicio profesional, ya que de esta manera estarán mejor preparados para participar de procesos deportivos con población sorda, más allá del Proyecto mismo, dejándose así un legado importante para las comunidades participantes con el objetivo de generar sostenibilidad futura y transferencia de conocimiento.





Sistema de calentamiento rotativo, para tener en cuenta a todas las limitaciones.





Atletismo integrado para acercar a deportistas de ambos sectores.





Lenguaje de señas para integrar todas las limitaciones.

Todos aprendemos del paralimpismo

Como parte de la estrategia de visibilidad positiva, en el marco del Proyecto se contempla la realización de exhibiciones deportivas como forma de generar mayor conocimiento sobre el deporte paralímpico. Estas exhibiciones tienen un carácter participativo que implica que los observadores tienen la oportunidad de vincularse y participar de las diferentes modalidades interactuando con los deportistas. Esto genera un acercamiento personal y un mejor entendimiento sobre las dificultades de los diferentes deportes generándose así una valoración del logro de los atletas.

No solo aprendemos de deporte

Parte de la estrategia del proyecto a sido responder a necesidades latentes de los deportistas que surgen en su mayoría por la condiciones del contexto en el que viven, por lo que se impulsa a los deportistas a participar en charlas y talleres que traten temas cómo consumo de sustancias, empoderamiento en temas de derechos, prevención de la delincuencia, salud sexual y reproductiva; asi como tambien impulsar a los deportista a capacitarse en temas orientados a la productividad y el mundo laboral.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Banco Interamericano de Desarrollo-BID. (2017). Sports for Development. BID.

Blagojevic, B. (2012). Healing the wound of War. En: Sport, Peace and Development. Keith Gilbert and Will Bennett.

Comité Paralímpico Colombiano (2008). Plan de fortalecimiento del Comité Paralímpico Colombiano 2005-2016.

Craig, A. Tran, Y. Middleton, J. (2009). Psychological morbidity and spinal cord injury: a systematic review. PubMed.gov. doi: 10.1038/sc.2008.115.

Europa Press. (2003). Decálogo del Deporte Adaptado. En Aragón, P. (Director), Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Málaga.

Naciones Unidas. (2003). Hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

Fortaleza de la Rosa, A. (2001). Entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba: Editorial científico- técnica.

Fraile, A. (Coordinador). (2004). El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea. Barcelona, España: Editorial GRAÓ.

FUNDACIÓ FC Barcelona. FUNDACIÓ. Número 7. Octubre-noviembre de 2017. Barcelona.

García, J. (2000). Deportes de equipo. Zaragoza, España: Inde. García, J. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid, España: Gymnos.

Gutiérrrez, M. (1995). Valores sociales y deporte. Madrid, España: Gymnos.

History of the Paralympic Movement. Recuperado de: https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/120209103536284_2012_02_History%2Bof%2BParalympic%2BMovement.pdf

LEA-HOWARTH, J. (2006). "Sport and Conflict: Is Football an Appropriate Tool to Utilize in Conflict Resolution, Reconciliation or Reconstruction?" (Tesis Doctoral). University of Sussex.

Mateey, S. (2006). Deporte adaptado y movimiento olímpico. Revista Ciencia en el déporte olímpico, volumen (1), de la página 9 a la 14. Del original en ruso

Medina, J. Chamorro, A y Parrado, E. (2013). Efecto del deporte en el bienestar psicológico de las personas con gran discapacidad física de origen neurológico. Departamento de Rehabilitación Funcional, Fundación Instituto de Neurorrehabilitación Guttmann, UAB, Badalona, Barcelona, España. Departamento de Psicología Básica, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

Naciones Unidas. (2006). Convención de naciones unidas para personas con discapacidad. Nueva York, Estados Unidos y Ginebra, Suiza: ONU.

Platonov, V. N. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Paidotribo.

Platonov, V. N. (1987). Teoría del Deporte. Kiev, Ucrania: Escuela Superior.

Ruiz Pérez, S. (2009). El mapamundi socioeconómico. Deporte y Negocios. recuperado de:

http://www.deporteynegocios.com/?s=el+mspa+mundi+socioeconomico Ruiz Pérez, S. (2012). El Deporte Paralímpico, una mirada hacia el futuro. Revista U.D.C.A. No. Suplemento Especial Olimpismo.

The paralympian. (2013). Revista del Comité Paralímpico Internacional, volumen (3). President's message. Recuperado de: www.paralympic.org

The paralympian. (2016). Revista del Comité Paralímpico Internacional, volumen (3). Recuperado de: https://www.paralympic.org/sites/default/files/magazine/161212133701788_ WEB Paralympian 032016 final%2B2 0.pdf

Scott, S. (2008). Beijing Olympic/Paralympic Analysis and Trends. Sport Leadership Sportif Conference. Calgary, Canadá.













