

Entrenar a niños de 10 años o menos con discapacidad en un programa multideportivo

Janet A. Young, Loretta Konjarski y Rachael Beatson

Victoria University, Melbourne, Australia.

RESUMEN

Este artículo presenta una revisión de un programa de actividad física basado en Australia (que incluye el tenis) para niños de 10 años o menos con una discapacidad. Se destacan las características y estrategias clave de este programa. Se comentan las implicaciones para que los entrenadores implementen programas inclusivos y modificados para niños de 10 años o menos.

Palabras clave: niños, discapacidad, inclusión, adaptación.

Recibido: 16 Octubre 2021

Aceptado: 25 Noviembre 2021

Correspondencia: Janet A. Young.
Email: janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

El programa

La Universidad de Victoria, en Melbourne (Australia), lleva a cabo un programa de actividad física para niños con alguna discapacidad (incluida la discapacidad física, la discapacidad intelectual, la discapacidad visual y la discapacidad auditiva). El programa comenzó en 2005 y, hasta la fecha, han participado más de 1500 niños. En la actualidad, la mayoría de los niños del programa tienen 10 años o menos y participan en una serie de actividades modificadas que incluyen el tenis (introducido en 2011), el fútbol, el voleibol, el netball, los bolos y otros juegos menores que se centran en los movimientos fundamentales y en las habilidades motrices gruesas, como atrapar y lanzar.

El programa está organizado y gestionado por los tres autores de este trabajo con la inestimable ayuda como entrenadores de los estudiantes universitarios de primer curso que están matriculados en la unidad de Inclusión y Diversidad en Educación Física. Desde 2018, el programa consta de cuatro bloques de sesiones quincenales de 60 minutos de duración realizadas en cuatro canchas de baloncesto en una instalación cubierta cercana al campus universitario. En la primera sesión se forman grupos de 4 a 8 niños (generalmente de la misma clase escolar) con 4 a 6 entrenadores. Los grupos suelen continuar durante todo el bloque de sesiones (pero pueden cambiar debido a ausencias, necesidades del grupo e individuales y cierres de Covid-19, por ejemplo). Los niños que participan en el programa asisten a escuelas de desarrollo especial en los suburbios del oeste de Melbourne.

Sesiones

Las sesiones siguen los principios de la "comprensión del juego" (es decir, juegos frente a ejercicios) y comienzan con un juego de calentamiento en grupo (por ejemplo, "Sigue al líder" o "El tesoro del capitán"), seguido de una serie de 3 a 6 actividades. Estas actividades se desarrollan, modifican y adaptan en función de los intereses y capacidades de los niños. Algunos ejemplos son los relevos de pasar bolsas de frijoles en una pequeña raqueta y hacer rodar pelotas de



colores con pequeñas raquetas/bates alrededor de conos. Para concluir la sesión, se lleva a cabo un juego de vuelta a la calma en grupo (por ejemplo, lanzar pelotas de plástico sobre un gran paracaídas multicolor).

Propósito

El objetivo de este documento es presentar una revisión de este programa premiado. En concreto, ¿cuáles son sus características clave y las estrategias adoptadas que facilitan un programa seguro, divertido, atractivo e inclusivo?

PARTICIPANTES

Los tres autores de este artículo, todos ellos miembros del personal académico y entrenadores de la Universidad de Victoria, participaron en una revisión del programa. Los dos primeros autores citados (arriba) desarrollaron el programa en 2005 y desde entonces han gestionado su implementación. El tercer autor citado se incorporó al programa en 2018.

PROCEDIMIENTO

Antes de revisar el programa, se solicitó la autorización de la Comisión ética la cual no fue necesaria porque no se recogieron datos de terceros.

Se pidió a los revisores/autores que revisaran el programa durante los últimos cuatro años, cuando se trasladó a una instalación deportiva cubierta vecina. Se pidió a los revisores que identificaran las características clave del programa, y las estrategias asociadas, centrándose en los niños de 10 años o menos que participan en las actividades de tenis.

Los revisores elaboraron de forma independiente una lista de las características clave del programa y de las estrategias adoptadas, basándose en sus propias observaciones y en los comentarios recibidos de los entrenadores/estudiantes universitarios de primer año y de los cuidadores/profesores de la escuela que acompañaron a los niños al programa.

A continuación, se compartieron y discutieron las listas de características y estrategias de los revisores. Se identificaron los elementos comunes y se validaron por consenso las discrepancias entre los revisores (Patton, 2002).

RESULTADOS

Los resultados del procedimiento anterior se muestran en la tabla 1.

DISCUSIÓN

Este documento presenta los resultados de una revisión de un programa de actividad física realizado en Australia, en el que el tenis es una de las actividades, para niños de 10 años o menos que tienen una determinada discapacidad. Las características clave y las estrategias adoptadas en el programa que se identificaron en la revisión (Tabla 1) están interrelacionadas

Tabla 1
Características y estrategias clave.

Características principales	Estrategias clave
Los entrenadores, comprometidos y bien preparados, se centran en la participación y la diversión mediante una serie de actividades y juegos no competitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Los entrenadores esperan, y aceptan, que pueda haber aprensión y nerviosismo iniciales cuando se entrena por primera vez a un nuevo grupo • Los entrenadores se consultan entre sí y obtienen material relevante (por ejemplo, Juegos Olímpicos Especiales para Niños), para preparar los planes de las sesiones detallados que incluyan al menos 6 actividades diferentes y 2 actividades "de apoyo" y adoptan medidas de seguridad • Los entrenadores se basan en las habilidades e intereses individuales de los niños para desarrollar los planes de las sesiones • Los entrenadores están preparados para adaptar las actividades planificadas; las posibles modificaciones están previstas de antemano • Los entrenadores llevan a cabo sesiones de prueba con otros entrenadores y aceptan los comentarios • Los entrenadores fomentan y recompensan la participación (los resultados, etc., tienen poco significado)
Las condiciones son seguras, acogedoras, accesibles e inclusivas	<ul style="list-style-type: none"> • Los entrenadores realizan un examen minucioso de todas las áreas accesibles (incluyendo el juego) antes de las sesiones • Los entrenadores tienen en cuenta el distanciamiento entre individuos/grupos y adoptan equipos modificados, ligeros y fáciles de usar • Los entrenadores asumen la responsabilidad de garantizar que el equipo se guarde en el lugar adecuado si no se utiliza • Se incluyen pausas para beber y descansar • Se consulta a los cuidadores sobre las condiciones médicas que puedan afectar a la participación del niño, cuando sea necesario • Los niños están acompañados por un cuidador en las visitas al baño
Las sesiones se centran tanto en las actividades como en los participantes, y son atractivas y divertidas	<ul style="list-style-type: none"> • Los entrenadores dirigen varias actividades (no sólo relacionadas con el tenis) de "corta" duración y están dispuestos a modificar/adaptar las actividades para mantener el interés y asegurar la participación • Se pregunta a los niños (y/o a sus cuidadores) qué actividades les gustan • Se repiten las actividades conocidas y disfrutadas (con o sin pequeñas modificaciones) • Los entrenadores utilizan equipos novedosos, táctiles y coloridos cuando es posible • Se realizan actividades divertidas de vuelta a la calma y relajación en grupo que cierran cada sesión
La comunicación es predominantemente visual y es clara, motivante y fácil de entender	<ul style="list-style-type: none"> • Las demostraciones sustituyen a las instrucciones y los entrenadores pueden utilizar fichas, ayudas visuales e imágenes para ilustrar las actividades y los comportamientos cuando sea necesario (por ejemplo, los saltos) • Los entrenadores lideran y participan activamente en las actividades (frente a actuar únicamente como observadores) • Muchas sonrisas, ánimos, lenguaje corporal positivo y risas sustituyen a las palabras de los entrenadores.
Las diferencias individuales en cuanto a capacidades e intereses se tienen en cuenta para garantizar que todos los niños puedan participar y "tener una oportunidad"	<ul style="list-style-type: none"> • Se dedica tiempo a conocer a cada niño y sus intereses y habilidades • Si los niños no participan o no disfrutan de las actividades, se busca información de los cuidadores o de los profesores de la escuela sobre los intereses y las capacidades del niño • Las actividades se ajustan a los intereses y habilidades de los niños con una interacción individual (si hay un número suficiente de entrenadores disponibles) o los entrenadores adoptan "zonas de actividad", agrupando a los niños con habilidades e intereses similares para hacer la misma actividad
Los entrenadores esperan, y están preparados, para adaptar las actividades para mantener el interés y la atención y garantizar que las actividades se adaptan al nivel de habilidad de cada niño	<ul style="list-style-type: none"> • Los entrenadores aceptan que es probable que se requieran cambios en las actividades planificadas durante las sesiones y se preparan en consecuencia con formas en las que se pueden modificar todas las actividades o añadir otras nuevas • Después de las sesiones se realizan sesiones de información para los entrenadores, en las que se intercambian "historias de éxito" y "situaciones difíciles". • Se anima a los entrenadores a escribir diarios de reflexión en los que se detallan las ideas obtenidas en las sesiones

y vinculadas. En conjunto, apoyan la importancia de que los entrenadores sean inclusivos en la realización de las actividades y animen a los niños a "intentarlo" y "divertirse".

Entendemos que las características y estrategias adoptadas en el programa no son "revolucionarias" ni sorprendentes. Tampoco son exclusivas de los programas para niños con discapacidad. Por el contrario, respaldan principios de enseñanza bien reconocidos, como la inclusión, la preparación, la diversión, la seguridad y el compromiso (Martens, 2012). Además, los factores y las estrategias identificados complementan los citados en la literatura existente sobre el entrenamiento de niños con discapacidad que propone que todo el mundo debería poder participar en el deporte y la actividad física de una manera acogedora e inclusiva, independientemente de la capacidad, los conocimientos previos y el nivel de habilidad (por ejemplo, SportAus, s.f.).

El formato de nuestro programa que incluye distintos juegos y actividades mediante una serie de deportes también es consistente con las investigaciones (por ejemplo, Cote et al., 2009; Sleiman, 2019) que apoyan la implementación de un enfoque multideportivo y multi-activo (frente a la especialización temprana) para el desarrollo a largo plazo y otros beneficios psicosociales para los niños.

Implicaciones para los entrenadores

Los autores de este artículo sugieren que los entrenadores pueden:

- Revisar sus propios programas para asegurarse de que ofrecen oportunidades de participación a los niños con discapacidad.
- Adoptar la lista de características y estrategias clave de la Tabla 1 como lista de control al revisar sus programas. Creemos que nuestra lista podría ser "un buen punto de partida" a la hora de revisar otros programas para niños de 10 años o menos y proporcionar pistas para una aplicación práctica y eficaz
- Revisar la composición de sus programas para niños de 10 años o menos para incluir distintos juegos y actividades (que puedan modificarse fácilmente) mediante diferentes deportes, además de los que se relacionan sólo con el tenis



CONCLUSIÓN

Este documento destaca una serie de consideraciones prácticas para los entrenadores cuando trabajan con niños de 10 años o menos que tienen una discapacidad determinada (véase la Tabla 1). Es importante que los entrenadores respeten y aborden las capacidades e intereses únicos de cada niño; que estén bien preparados y dispuestos a adaptarse y modificar las actividades; que estas actividades sean "cortas y puntuales"; que tengan en cuenta la seguridad; que ofrezcan muchas sonrisas, ánimos y comentarios; y que den prioridad a la diversión, el disfrute y la participación. El programa es un testimonio de lo que se puede lograr con un grupo especial de niños que a menudo son ignorados por los entrenadores.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Cote, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical and Health Education Journal*, 74(4), 6-11.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.) Human Kinetics
- Patton, M. Q. (2002) *Qualitative evaluation and research methods*. Sage.
- Sleiman, M.E. (2019). Does being too specific too young produce good youth athletes but poor adult athletes? *Journal of Australian Strength & Conditioning*, 27(2), 86-90.
- Special Olympics (Aust.) Resources. <https://schools.specialolympics.com.au/resources>
- SportAus. (n.d). Inclusive sport. https://www.sportaus.gov.au/integrity_in_sport/inclusive_sport

Copyright © 2021 Janet A. Young, Loretta Konjarski y Rachael Beatson



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

