

Entrenar a niños autistas: Puntos de vista de los entrenadores australianos.

Janet A. Young.

Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

RESUMEN

Este trabajo presenta un programa de entrenamiento realizado en Australia para niños autistas. Comenta las experiencias de los entrenadores y destaca las implicaciones para quienes trabajan con estos niños.

Palabras clave: Niños autistas, Entrenamiento.

Recibido: 28 de Abril de 2012

Aceptado: 20 de Junio de 2012

Autor correspondiente: Janet A. Young, Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

Email: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCCIÓN

Los entrenadores estaban nerviosos. Acababan de terminar un curso de formación para el programa Tennis Australia MLC Tennis Hot Shots y se les había ofrecido la oportunidad de entrenar a un grupo de niños autistas. ¿Estaban ellos capacitados para entrenar a ese grupo de jugadores especiales? y ¿en qué debían concentrarse para atender sus necesidades? Estas fueron algunas de las preguntas planteadas por los entrenadores como respuesta a este nuevo desafío. En este artículo se comparten las experiencias de estos entrenadores en base a la pautas proporcionadas por otros entrenadores. Como resultado, se podría incluir a niños autistas dentro de un nuevo programa o en un programa existente de tenis.

Autismo

El autismo es una discapacidad del desarrollo compleja y omnipresente que suele aparecer durante los tres primeros años de vida y es el resultado de un desorden neurológico que afecta el funcionamiento normal del cerebro y, a su vez, afecta el desarrollo de las áreas de interacción social y las habilidades de comunicación. No se conoce la causa del autismo y las estadísticas indican que 1 de cada 150 niños está diagnosticado como tal (Sociedad de Autismo de los Estados Unidos, 2012).

EL PROGRAMA DE TENIS

Doce alumnos de tercer año de educación física de la Universidad de Victoria en Melbourne, Australia se inscribieron en una Módulo de entrenamiento adaptado. Durante la

primera semana del módulo, Tennis Australia (el ente gobernante del tenis en Australia) realizó una sesión de 3 horas de entrenamiento diseñada para dotar a los participantes con las habilidades y conocimientos necesarios para impartir su programa nacional de reciente lanzamiento MLC Tennis Hot Shots. Este programa utiliza el material modificado (incluyendo las pelotas de baja presión, las raquetas cortas y las redes pequeñas) y un área de juego pequeña. Todos los participantes fueron considerados competentes al terminar el curso.



Se contactó con una escuela Secundaria Especial para niños autistas de la comunidad local para ver si les interesaría recibir clases de tenis en la misma escuela. Se les explicó que un grupo de alumnos de educación física acababa de finalizar un curso de formación y que necesitaba experiencia laboral como parte de los requisitos para completar su Módulo de Entrenamiento Adaptado en la Universidad de Victoria.

La propuesta fue aceptada rápidamente y con agradecimiento. Se diseñaron los planes y se organizó una serie de 10 lecciones durante 12 semanas (con una interrupción de 2 semanas para las vacaciones escolares). Las sesiones se llevarían a cabo los miércoles de 2.15 a 3.15 pm.

El formato de las sesiones mantenía una rutina comenzando con un par de actividades de calentamiento grupal (ej, "Pulpo". "Sigue al líder", juegos de postas) para quienes quisieron participar. Si bien no era obligatorio, se incentivó la participación de todos los niños. Tras las actividades de calentamiento se realizaron sesiones individuales con un entrenador y un niño asignado. Las parejas se decidieron consultando al director de la escuela y teniendo en cuenta los requisitos especiales (por ej. la preferencia de una niña por una entrenadora). En total, las escuelas seleccionaron a 12 niños autistas (6 niños y 6 niñas) para participar. Las edades variaban entre 10 y 12 años. Los niños tenían diferentes niveles de comunicación, habilidades sociales e intereses deportivos.

Como preparación para las sesiones los entrenadores prepararon un plan semanal de lecciones que comentaron con la coordinadora de la unidad de entrenamiento adaptado (ex tenista profesional y entrenadora titulada como profesional de club de Tenis Australia). Al final de cada clase, todos los entrenadores participaron de una sesión en la cual informaron de sus actividades y compartieron experiencias sobre qué "funcionaba", cuáles eran los desafíos y cómo abordarlos y qué adaptaciones o modificaciones se habían hecho a los planes durante la lección cuando fue necesario. Al finalizar las 10 sesiones, todos los entrenadores completaron un cuestionario reflejando sus experiencias.

EXPERIENCIAS DE LOS ENTRENADORES

Todos los entrenadores, sin excepción, indicaron que la oportunidad de entrenar a niños autistas había sido una experiencia gratificante, esclarecedora y positiva. Esto no significa que fuera algo libre de incidentes, desafíos o exigencias. Muchos entrenadores tuvieron que hacerles frente, pero en general, estaban sumamente agradecidos por la experiencia y sintieron que les proporcionaba una base sólida para sus futuros roles como entrenadores. Los entrenadores expresaron que sentían más confianza y mejor autoestima como resultado del programa

Pautas para entrenar a niños autistas

Según su experiencia, los entrenadores del programa formularon algunas sugerencias para aquellos que puedan estar interesados en el entrenamiento de niños autistas, incluyendo:

Conocer al jugador

- No hay dos niños autistas exactamente iguales. Cada niño tiene sus intereses, habilidades, personalidad y potencial que

son únicos. Los entrenadores deben tomar la decisión consciente de conocer al niño y, específicamente, saber qué le gusta hacer, qué le interesa y qué quiere aprender. Desde este punto de partida, los entrenadores pueden desarrollar actividades pertinentes, significativas y divertidas que ayuden a los niños a asumir un compromiso regular.



- Un buen punto de partida para saber los intereses, objetivos y habilidades de un jugador es la comunicación directa. Pedirle que cuente, dibuje o muestre qué le gusta hacer. Si el entrenador necesita mayor información o aclaración, podrá preguntar a los padres o tutores o a la persona a cargo y / u observar la conducta del niño.

Prestar atención a la conducta

- Los entrenadores no deben esperar que el niño autista verbalice sus sentimientos, pensamientos y emociones con facilidad. Estos suelen demostrarse a través del comportamiento. Por ejemplo, escapar corriendo de una actividad suele indicar la frustración o aburrimiento del niño ante dicha actividad. Los entrenadores deben buscar indicios en la conducta de un niño para poder comprender sus reacciones ante actividades varias. Generalmente, la conducta es una manera más confiable de saber qué está pensando, aún más que las propias palabras que utiliza.

- Las expresiones faciales, el lenguaje corporal y/o los gestos también pueden ser un medio de comunicación efectivo para los niños autistas. Igualmente, los entrenadores deben tener en cuenta y adoptar estos medios de comunicación no verbales, en lugar de considerar únicamente la comunicación verbal.

- Los entrenadores deben evitar "desencadenantes" específicos (por ej. estar cerca de globos o de ruidos fuertes)

que puedan provocar ansiedad o estrés en los niños autistas. Los entrenadores pueden ser conscientes de esto durante sus clases, o, podrán consultar con la familia del niño, sus cuidadores o el personal del colegio. Evitar o reducir los “desencadenantes” conflictivos puede facilitar una sesión productiva para los niños autistas.

Construir sobre rutinas familiares

- Las rutinas, actividades y entornos estructurados y predecibles pueden funcionar bien para los niños autistas. Por lo tanto, los entrenadores deben ser conscientes de la necesidad de “igualdad” y de estructura cuando planifican y llevan a cabo sus sesiones. Por ejemplo, comenzar una sesión con una actividad de calentamiento seguida por un juego favorito, suele ayudar a lograr un compromiso positivo. Si hacer una pausa (para beber, comer algo o descansar) funciona bien, puede transformarse en parte de la rutina e incorporar un tiempo libre durante la sesión. Terminar la sesión con una rutina familiar (juego o actividad) puede ayudar a indicar el fin del programa de tenis del día.

- Si se anticipan los cambios, (por ej. vacaciones del programa de tenis con las vacaciones escolares) será mejor preparar al niño durante varias semanas antes del cambio de rutina. Esto se puede lograr de manera efectiva utilizando material visual/letreros que representen el “cambio” y proporcionen una indicación visual de las actividades siguientes. Los entrenadores pueden hacer referencia repetida a estos indicadores visuales durante las semanas anteriores al cambio de rutina, consolidando, de este modo, la comprensión y reduciendo la ansiedad y el estrés de los niños.

Encontrar el espacio y el área propios

- Minimizar o reducir los estímulos externos y las distracciones (ruidos, los otros jugadores y el sol directo) puede ayudar a lograr y mantener la atención y el interés del niño de manera efectiva. Lo mejor para lograr el compromiso es encontrar un lugar tranquilo y despojado. Por ejemplo, el entrenador podrá buscar un lugar alejado del grupo o “un rincón dentro de un área especial” exclusivamente para el uso de un niño. Dado que muchos niños autistas suelen preferir estar solos y evitar los grupos grandes (Centro Nacional de Educación Física y Discapacidad, 2012), pueden funcionar muy bien las sesiones individuales con el entrenador dentro de un área marcada y lejos de las distracciones.

Mostrar más y decir menos

- La utilización de demostraciones y elementos visuales es generalmente mucho más efectiva que las instrucciones verbales. Éstas se deben minimizar o evitar pues los niños autistas suelen ser aprendices visuales y se benefician mucho con las mímicas y las pautas visuales incluyendo las demostraciones y los letreros. En estos casos los entrenadores

deben realizar sus demostraciones con claridad y utilizar el tiempo de preparación para hacer letreros, fotos, e imágenes que expresen “las mil palabras” que podrían haber dicho.

- La comunicación verbal debe ser clara, concisa y consistente en todo momento. Para ello es útil proporcionar direcciones explícitas y positivas (por ej., “debes caminar” en lugar de “no corras”) usando una voz calmada y un tono asertivo. Como ya se indicó, los gestos adecuados, las expresiones faciales y el lenguaje corporal pueden ser de gran ayuda para comunicar y reforzar el mensaje.

Incorporar patrones de conducta repetidos y restringidos

- Generalmente los niños autistas tienen patrones de conducta físicos restringidos y repetidos como girar, balancearse y sacudir las manos (Centro Nacional de Educación Física y Discapacidad, 2012). Los entrenadores deben esforzarse para poder trabajar con algunas de estas conductas. Por ejemplo, si un niño arroja objetos repetidamente, puede ser efectivo que participe en un juego lanzando una pelota hacia un objetivo para aprender la acción del servicio y el control de la dirección.

Ser los ojos y las orejas de tu jugador

- Los entrenadores deben estar permanentemente atentos y vigilar los riesgos potenciales que atenten contra la seguridad. La prioridad número uno de todo entrenador debe ser proporcionar un entorno seguro. No solamente es obligación del entrenador sino que los niños autistas pueden no ser conscientes de los peligros y riesgos potenciales tanto para ellos como para los demás. Bajo estas condiciones los entrenadores deben estar siempre alerta y facilitar un entorno de aprendizaje seguro y divertido en todo momento.

Prestar atención a las 2 ‘Ps’ - Preparación y Planificación

- Las lecciones tienden a ser más fluidas cuando se dedica suficiente atención a la planificación y a la preparación anticipada. Es decir, tener en cuenta qué material hace falta para las actividades planificadas, cuánto tiempo debe asignarse a cada una y tener planes de contingencia para lo “inesperado” (falta de compromiso del jugador, las actividades programadas se agotan rápidamente o comienza a llover). Siempre es mejor planificar lo “inesperado” pues ¡suele ocurrir! Los entrenadores pueden lograrlo de manera efectiva comentando con colegas los posibles escenarios que pueden ocurrir en cualquier clase y teniendo un plan de contingencia.

- Sin duda, tener el material listo y los letreros y actividades planificadas no solamente minimiza el tiempo de espera para el niño sino que le reduce la incertidumbre y ansiedad. El paso de una actividad a otra (de calentamiento a golpear en cancha) es más suave cuando el cambio es planificado y oportuno.

CONCLUSIÓN

Las experiencias de los entrenadores que se han descrito en este artículo destacan algunos principios clave que se aplican para el entrenamiento efectivo de una persona o grupo (Martens, 2004; Young, 2010). Entrenar a niños autistas tiene menos que ver con la enseñanza de la técnica y con dar instrucciones que con el esquema mental y el enfoque del entrenador. Si el entrenador se entusiasma con la oportunidad de ofrecer entrenamiento inclusivo para todos, incluyendo a los niños autistas es posible marcar la diferencia en la vida de algunas personas. Simplemente, pregunten a los entrenadores que trabajan con el programa de la Universidad de Victoria ¡Fue muy divertido para todos!

REFERENCIAS

- Autism Society (2012). Retrieved 5 April 2012 from <http://www.autism-society.org/>
- Martens, R. (2004). Successful coaching (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- The National Center on Physical Activity and Disability. (2012). Autism and Considerations in Recreation and Physical Activity Settings. Retrieved from http://www.ncpad.org/disability/fact_sheet.php?sheet=366§ion=1651.
- Young, J.A. (2010). The state of play: Coaching Persons with Disabilities. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18), 9-10

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Janet A. Young.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la](#)