



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

200717001

TÉCNICO DEPORTIVO EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISCAPACITADOS. NATACIÓN

Actividades acuáticas con grandes discapacitados

ARTURO PÉREZ RODRÍGUEZ

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Córdoba

24, 25 y 30 de noviembre y 1 de diciembre

Actividades acuáticas con
grandes discapacitados

- OBJETIVOS GENERALES

- FOMENTO Y PRÁCTICA DEPORTIVA.

- INTEGRACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS

– ESTIMULAR PARA RECUPERAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL PERDIDA:

- MOVILIDAD .
- FUERZA FÍSICA
- EQUILIBRIO

– ACEPTACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA CONFIANZA.

– CREAR SENTIMIENTO DE TRABAJO EN EQUIPO:

- RESPETO
- MOTIVACIÓN.

– PROPORCIONAR VIVENCIAS DE MUY DIVERSOS TIPOS

- **DEPORTE / ASPACE**

- **PRÁCTICA DEPORTIVA: EDADES TEMPRANAS.**



- **DEPORTE RECREACIÓN**



- **DEPORTE INICIACIÓN**

• DEPORTE / ASPACE

- REHABILITACIÓN.
- DEPORTE TERAPÉUTICO.

MÉDICO

FISIOTERAPEUTA

PSICOMOTRICISTA

+ RECREACIÓN:

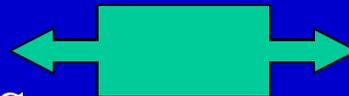
JUEGOS COLECTIVOS



NO OCIO

- REHABILITACIÓN

INDIVIDUAL



• DEPORTE / ASPACE

JUEGOS COLECTIVOS

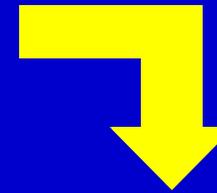


NO OCIO

FAMILIA

AMIGOS

COLEGIO



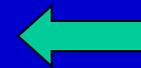
INTEGRACIÓN



OBJETIVIDAD

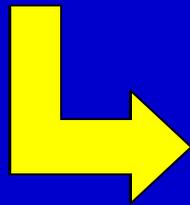


SUPERACIÓN



COMPETICIÓN

LOGROS
MEJORA DE MARCAS
AUTONOMIA PERSONAL
DESARROLLO PERSONAL



NORMALIZACIÓN

Deportes en Minusvalías

Inicio —> Complemento de la rehabilitación física
Posterior —> Ocio, integración y normalización social

1ª FASE. REHABILITACION —> Crear mayor capacidad motriz funcional.

2ª FASE. DEPORTE TERAPEUTICO / NATACION TERAPEUTICA

- Ver la actividad física conveniente
- Finalidad rehabilitadora
- Con un carácter más lúdico que la rehabilitación en sí misma.
- Autoestima —> rehabilitación psicológica.

3ª FASE. DEPORTE RECREATIVO / NATACION RECREATIVA

- Busca la relación con el entorno
- Eliminar carácter sanitario

4ª FASE DEPORTE DE COMPETICION

- Lucha contra sí mismo y barreras sociales.
- Aumentar autonomía personal
- Estimular al normalización.

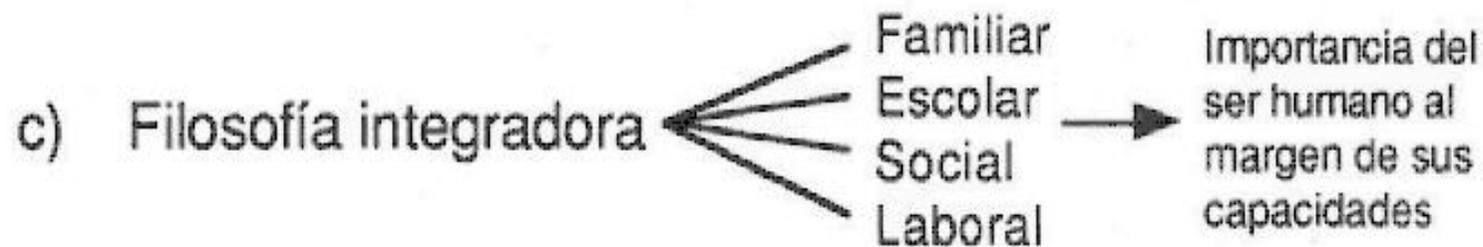
SUBFASES

- Lúdica —> entrenamientos
- **Competitiva bajo nivel** —> Lo más importante es la convivencia y experiencias.
- **Competitiva alto nivel** —> preparación intensiva. Afán de superación. Normalización mayor.

Concepción médico - educativa

Evolución

- a) Conciencia de limitaciones terapéuticas.
- b) Importancia de la funcionalidad —> Objetivos realistas y funcionales.



NATACIÓN Y DISCAPACIDAD

Natación (Gral.): Musculatura elástica y alargada
Exige intervención S. muscular.

Con programa progresivo dotamos de:

- comprensión más exacta del esquema corporal
- conciencia de nueva posición.
- nuevos esquemas de movimiento .

* Aumenta la capacidad de coordinación.

NATACIÓN Y DISCAPACIDAD

Dentro del agua:

- Mejora de la amplitud de movimiento (menos peso).
- Desarrollo de la función cardiorrespiratoria.
- Prevención y reparación de alteraciones estáticas por posición patológica (erecta o en silla).

Posición horizontal:

- En el agua cada vértebra está colgada (frente al aplastamiento por la gravedad).
- Respiración en vertical: se eleva la parrilla costal contra gravedad. Aquí no.
- El bombeo de la sangre del corazón aquí se produce con la misma velocidad e intensidad.

NATACIÓN Y DISCAPACIDAD

Por tanto:

- Apropiable en principio para todo tipo de discapacidad.
- En el soporte líquido el discapacitado se libera de la obsesión del estado de inferioridad física, pues elimina, a veces, ayuda de terceros.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

DOMINIO DEL MEDIO

SOBRE EL AGUA

EN EL AGUA

BAJO EL AGUA

NATACIÓN

Conjunto de actividades basadas en la acción de nadar o relacionadas con ella

ACTIVIDADES

RECREATIVAS

EDUCATIVAS

SANITARIAS

Deporte recreativo:

Posibilidad física de manifestar la creatividad, practicada por placer y diversión sin ninguna intención de competir o superar al adversario

Recreación en agua para discapacitados:

Posibilidad de realización por todos de diversas actividades en agua con un carácter lúdico fundamental sin tener como meta única: ser el mejor

Objetivos sociales:  Integración

- Mejor imagen directa de participación que pasiva de espectador.
- Que no es un fin en sí misma sino un medio para acudir a otros logros: competición, sociales, etc.

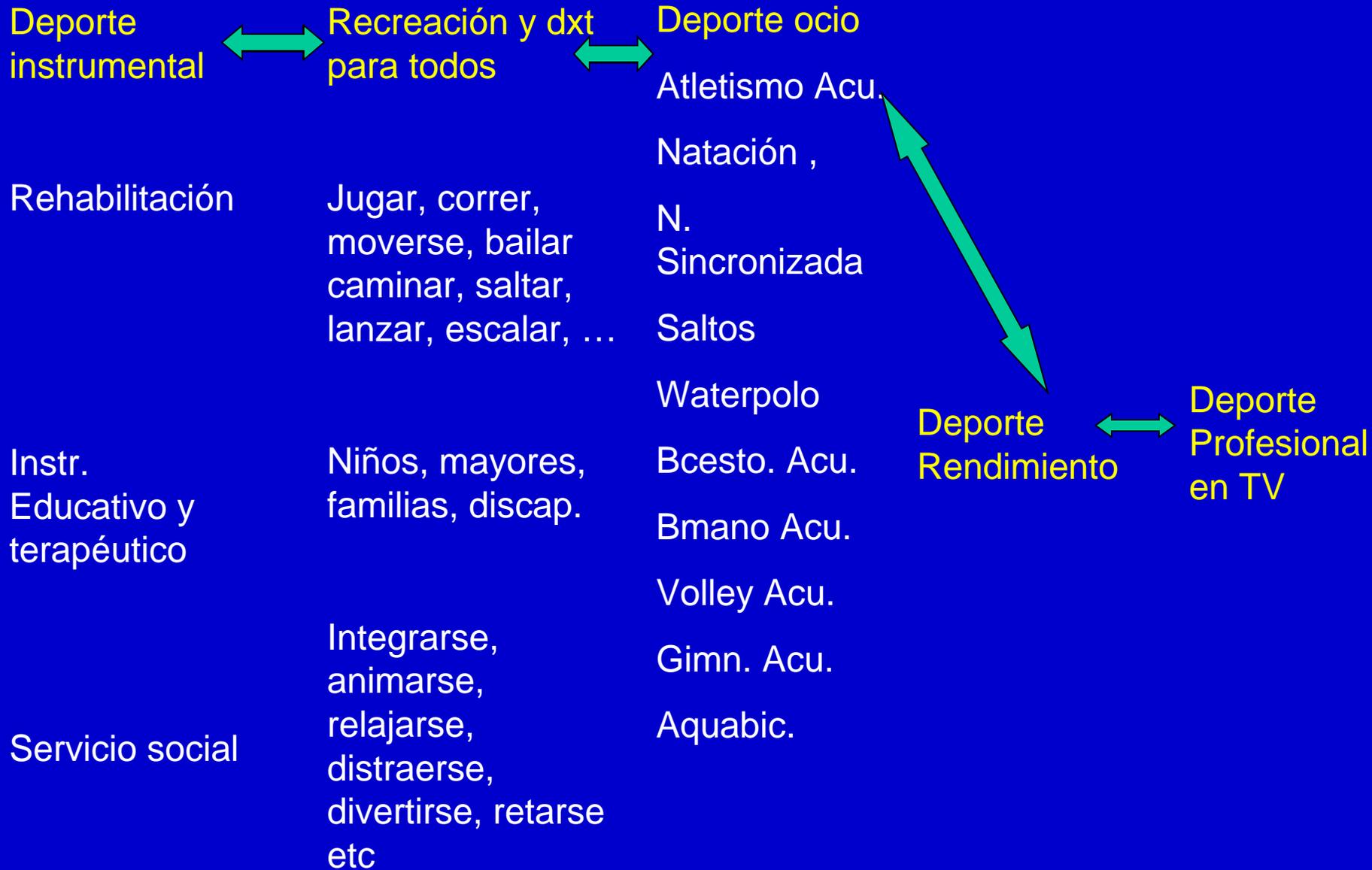
Crterios:

- Independiente de la edad, sexo, rendimiento, consideración de capacidad física distinta: acceso posible a todos.
- Reglas y contenidos variables.
- Concentración en la diversión en el movimiento.
- Promoción de salud y contactos.

Características:

- Entendimiento variable del movimiento (percepción).
- Tareas de movimiento.
- Soluciones individuales de tareas, intereses, experiencias y capacidades como punto de referencia para acciones deportivas recreativas.
- Orientación en el participante.

DIFERENCIAS EN LA NATACIÓN CONTEMPORÁNEA:



Actividades acuáticas recreativas con grandes discapacitados

Para ello tenemos que dotarles de unas habilidades básicas correspondientes al proceso de aprendizaje:

FLOTACIÓN: Capacidad para mantenerse en el agua de forma estática (utilizaremos todos los instrumentos de seguridad necesarios).

RESPIRACIÓN: en el medio acuático es voluntaria, por la boca, la espiración mayor que la inspiración y con frecuentes cambios para inspirar.

ADAPTACIÓN A LA RESPIRACIÓN

R. sin desplazamiento



Trabajos específicos

R. con desplazamiento



Específicos
(Estilos)



No Específicos
(Libre)

PROPULSIÓN: fuerza generada por brazos y piernas y aplicada de distinta forma hace que el cuerpo se desplace, gire o cambie de posición en el agua



Específica
(Estilos)



No Específica
(Libre)

ELEMENTOS BÁSICOS:

Flotación, respiración, propulsión. Las progresiones en esas etapas se **ABORDAN CONJUNTAMENTE**

