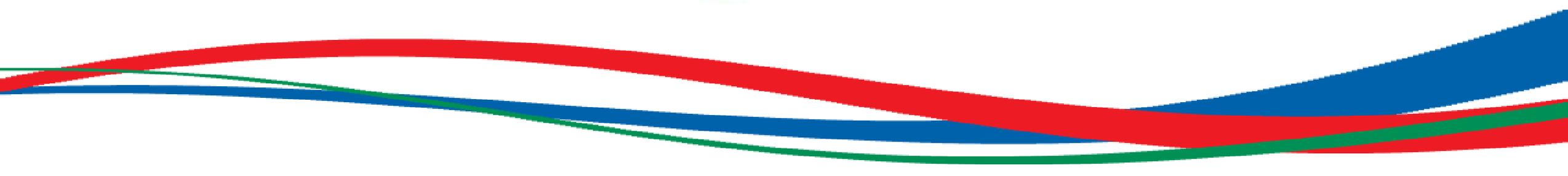
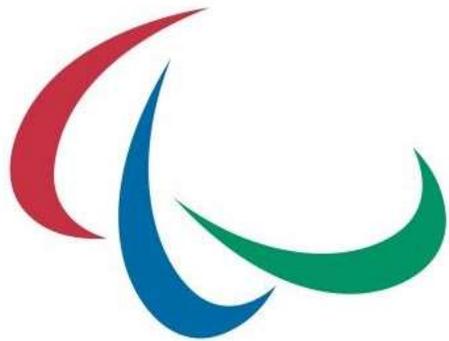
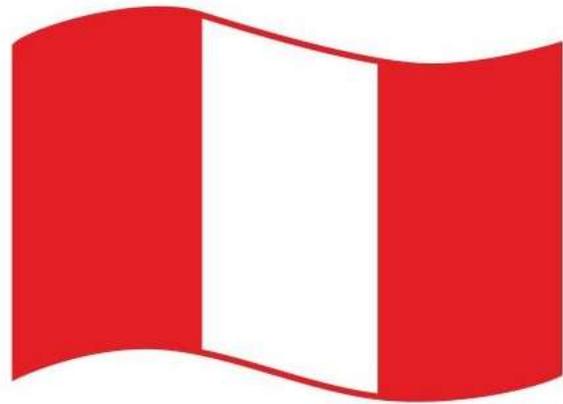


Asociación Nacional Paralímpica del Perú



INTRODUCCION AL DEPORTE ADAPTADO

- Perú, por primera vez, cuenta con una organización que dirige el Movimiento Paralímpico: la ASOCIACIÓN NACIONAL PARALÍMPICA DEL PERÚ
- Inscrita en Registros Públicos, con RUC 20600890353.
- Reconocida por el Instituto Peruano del Deporte el día 12 de diciembre del 2015.
- Reconocida por el IPC en febrero de 2016.

INTRODUCCIÓN

Desde 1960 el deporte para personas con discapacidad ha tenido una continua evolución en el sistema de clasificación con el objetivo de hacer mas justas las competencias. Posteriormente se establecieron las categorías para los limitados físicos, fundamentalmente para los atletas parapléjicos, amputados, secuelas de polio, traumas, parálisis, etc.

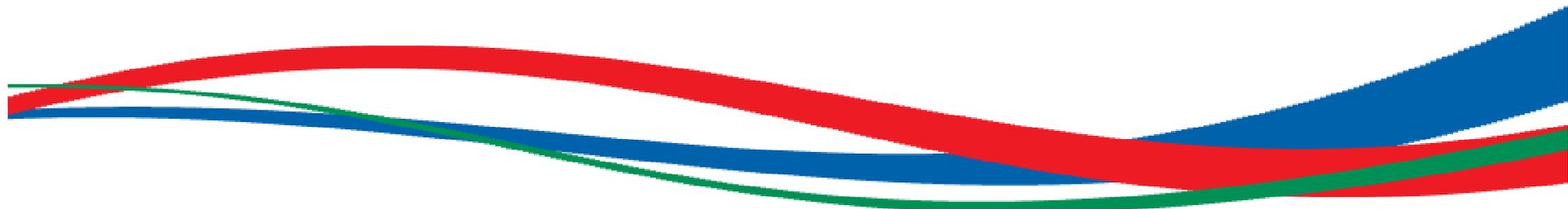
En 1996 se agregan nuevas variantes al sistema de clasificación implantadas en los juegos paralímpicos de **Atlanta**, proceso aplicable a todos los eventos deportivos convocados por IPC, hasta hoy día.



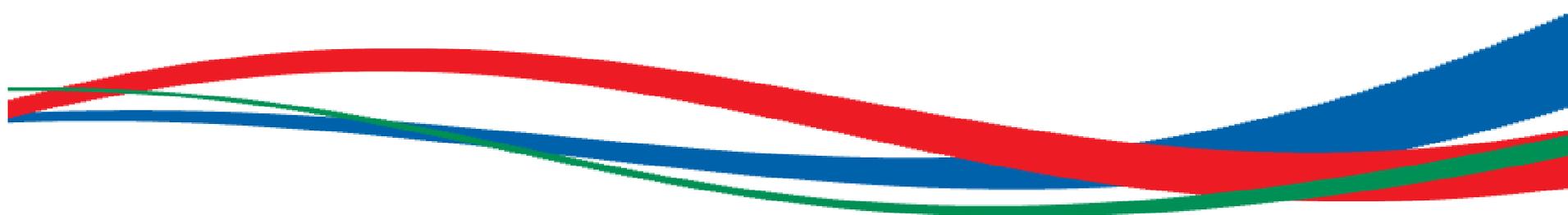
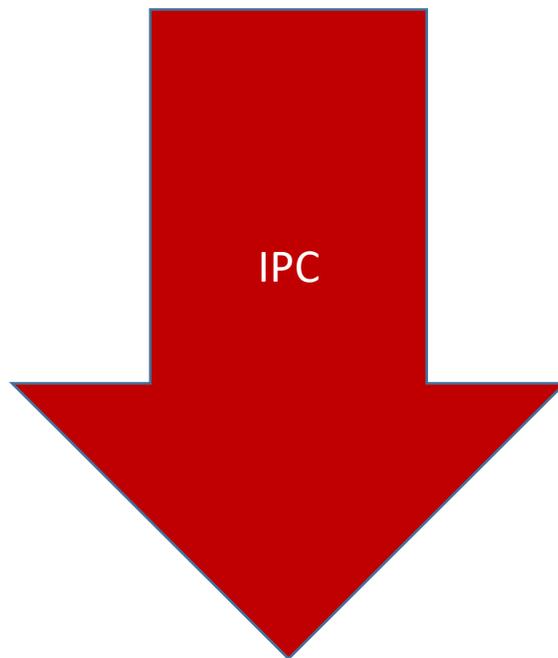
DEPORTE ADAPTADO

Este deporte se adapta a las posibilidades de cada deportista, con las directrices de su entrenador o técnico deportivo, quien tiene la función de ayudarlo para que pueda desarrollarse y cumplir sus objetivos.

Se entiende por deporte al conjunto de actividades y normas físico deportivas que comprenden las diversas actividades deportivas, susceptibles de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, sensoriales o psíquicas.



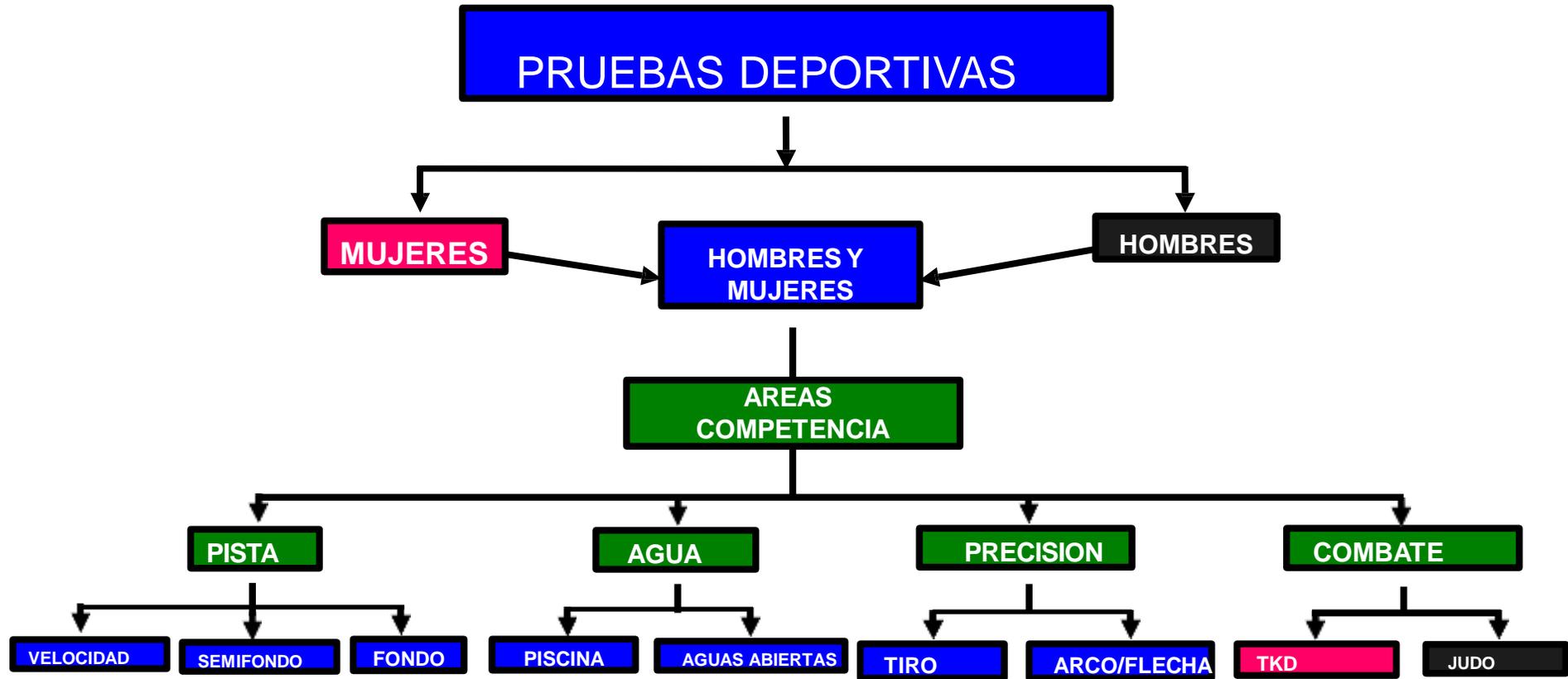
DEPORTE ADAPTADO

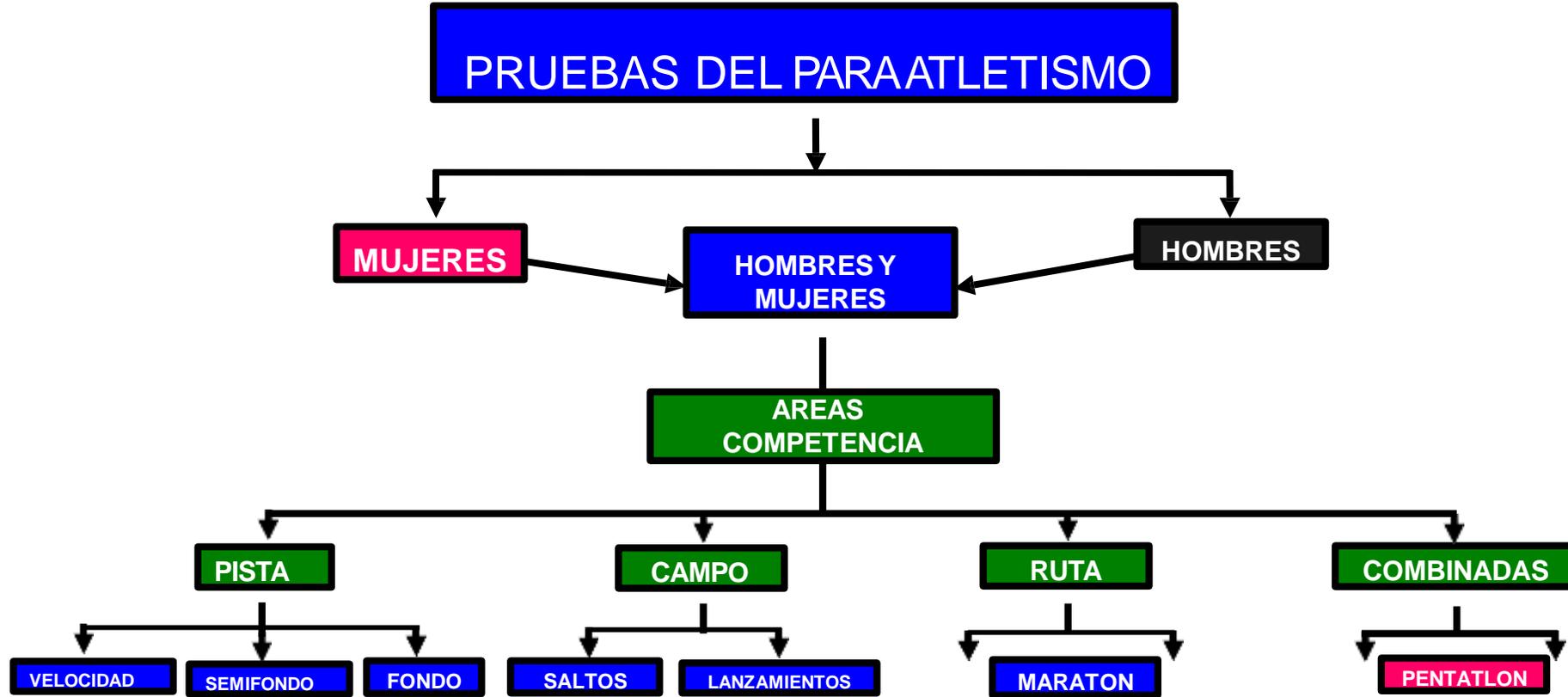


PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO.



LIC. MIGUEL CALMET.





CLASIFICACION FUNCIONAL.



LIC. MIGUEL CALMET.



Para poder competir en Competiciones reconocidas un deportista deberá haber sido evaluado por una Mesa de Clasificación de paratletismo que por lo general le asignará una Clase Deportiva con los siguientes estatus :

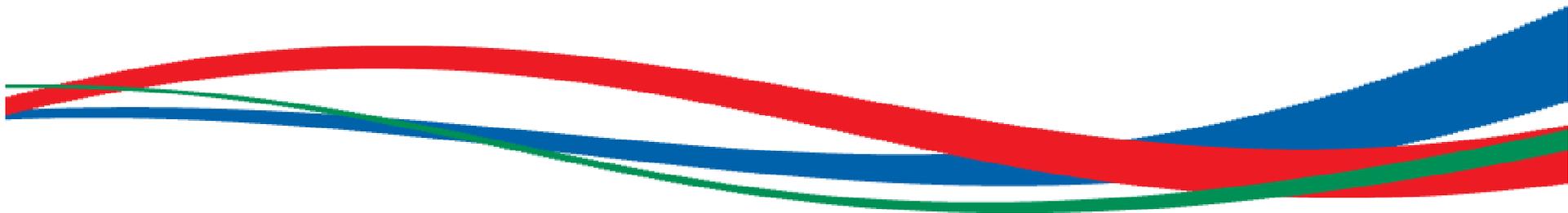
(C) Confirmada y presentar el documento establecido.

(R) Revisable a corto plazo

(N) Nuevo

(NE) No elegible

Esta Normativa y Reglamento se complementa con el actual Reglamento y Normativa de Clasificación Médico - Funcional de Atletismo del IPC



MESA DE CLASIFICACION ESTA COMPUESTA





APRENDAMOS A RECONECER LAS CLASIFICACIONES FUNCIONALES.



CLASIFICACIONES MÉDICAS O FUNCIONALES PARA ATLETAS CIEGOS O CON BAJA VISION



- T11 Y F11 / Atletas desde aquellas personas que no perciben la luz con ningún ojo, hasta aquellas que perciben la luz, pero no pueden reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier posición
- T12 Y F12 / Atletas desde aquellas personas que pueden reconocer la forma de una mano, hasta aquellas que tengan una agudeza visual de 2/60 y/o un campo de visión de un ángulo menor de 5 grados



- T13 Y F13 / Atletas desde aquellas personas que tengan una agudeza visual de mas de 2/60 hasta aquellas con una agudeza visual de 6/60 y/o un campo de visión de un ángulo mayor de 5 grados y menor de 20 grados



DISCAPACIDAD INTELLECTUAL



- Leves.
- Moderados.
- Severos-Profundos.

T20 y F20 se consideran Atletas con discapacidad intelectual. Un coeficiente intelectual por debajo de 70, (100 es el coeficiente de una persona media) y limitaciones en áreas de destreza regulares (por ejemplo, comunicación, cuidado personal, destrezas sociales, etc.) Relación de pruebas: Carreras, saltos, lanzamientos y pentatlón.



PARALISIS CEREBRAL (PC)

Se sub-dividen de las siguientes formas

- 1.- Severos en silla de ruedas 31-34
- 2.- Ambulantes 35-38





CLASIFICACIÓN FUNCIONAL Y PRUEBAS PARA ATLETAS CON DEFICIENCIAS MOTRICES Y AMPUTADOS AMBULANTES



CATEGORÍA T-F 40

Acondroplásico Estatura Baja T/F-40 dependen de la altura y proporcionalidad de sus extremidades miden hasta 1.30

CATEGORÍA T-F 41

Acondroplásico Estatura Baja o talla baja dependen de la proporcionalidad de sus extremidades y de la altura que en este caso es de hasta 1.47 los hombres y 1.37 las mujeres

Amputados doble por encima o a través rodilla y combinada m/superior inferior combinado más amputaciones en miembro superior, **Ambulante** con problemas severos al caminar, o con problemas en el balance junto con función reducida en el brazo de lanzar. **Pueden usar muletas.**



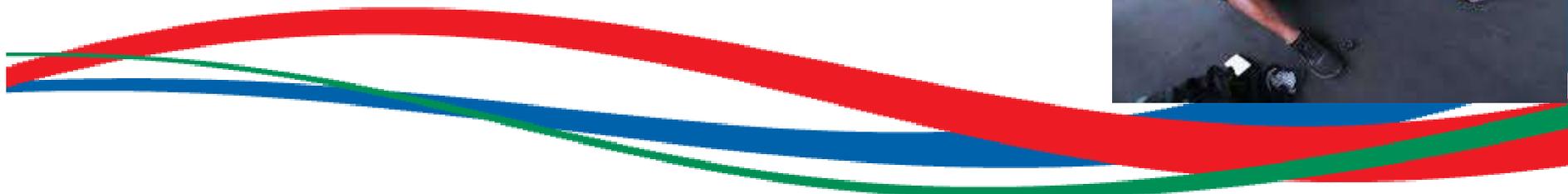
CATEGORÍA T-F 42/62

- Amputación sencilla por encima o a través de la articulación de la rodilla.
- Inferior combinado con amputaciones del miembro superior.
- Ambulante con una función normal en el brazo de lanzar.
- Función reducida en las extremidades inferiores o problemas de balance. **Pruebas:** Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.



CATEGORÍA T-F 43/63

- Doble amputación por debajo de la rodilla a través o encima de la articulación del tobillo.
Inferior combinado más amputaciones del miembro superior.
Ambulante con función normal en el brazo de lanzar
Función reducida en miembros inferiores, o problemas de balance
Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.



CATEGORÍA T-F 44/64

Amputación sencilla por debajo de la rodilla o a través de encima de la articulación del tobillo.

Inferior combinado más amputaciones en miembros superiores.

Ambulante con una función normal en el brazo de lanzar.

Función reducida en los miembros inferiores o problemas de balance.

pueden caminar con algún tipo de reducción, presentan ligeros problemas de equilibrio)

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón



CATEGORÍA T-F 45

Doble amputación, por encima o a través de la articulación del codo.

Doble amputación por debajo del codo pero a través o encima de la articulación de la muñeca, **no tiene mano**.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón



CATEGORÍA T-F 46

Amputación sencilla por encima o a través de la articulación del codo.

Amputación sencilla por debajo del codo o a través o encima de la articulación de la muñeca. **Ambulante** con función normal, miembro superior del brazo de lanzar, malformación **congénita en el brazo no lanzador**.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón

CATEGORÍA T-F 47

En la Pista presentan discapacidad del miembro superior **unilateral con pérdida de la función en el hombro**, el codo y la muñeca y lo que afecta principalmente al sprint. El impacto del deterioro es comparable a las limitaciones de la actividad experimentado por un atleta con una **unilateral a través de la muñeca / amputación por debajo del codo**

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón



CATEGORÍA T-F 51 A 57 SILLA DE RUEDAS Y BANCO DE LANZAMIENTO

Pudieran tener leve función entre los dígitos de la mano. Presentan músculos flexores y extensores funcionales del codo, dorsiflexores de la muñeca y músculos flexores de la palma. Buena función en los músculos del hombro, alguna extensión y flexión de los dedos pero no funcional. Atletas con secuelas de polio, afectación en la médula espinal u otras causas.

PRUEBAS: CARRERAS Y LANZAMIENTOS



CATEGORÍA T-F 54 SILLA DE RUEDAS



RESUMEN DE LAS CATEGORIAS POR DISCAPACIDAD EN EL ATLETISMO

| DISCAPACIDAD | CANTIDAD POR CATEGORIA |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Ciegos y Baja Visión | 3 T O F (11,12,Y 13) |
| Mentales | 1 T O F (20) |
| Físicos Motores | (25) |
| Parálisis Cerebral(PC) | 9 T O F (30 a la 38) |
| Silla de Ruedas | 8 T O F (50 a la 57) |
| Amputados con y sin Prótesis | 8 T O F (40 a la 47) incluye a los Acondroplásico (40-41) 4 T O F (61 a la 64) |
| Total | 54 |

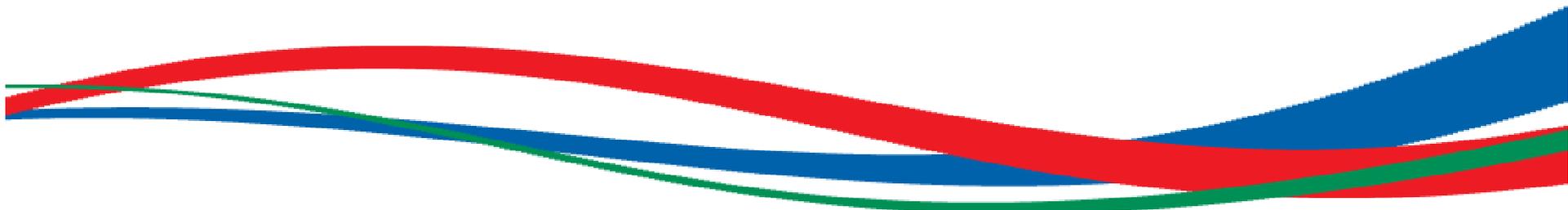


PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO



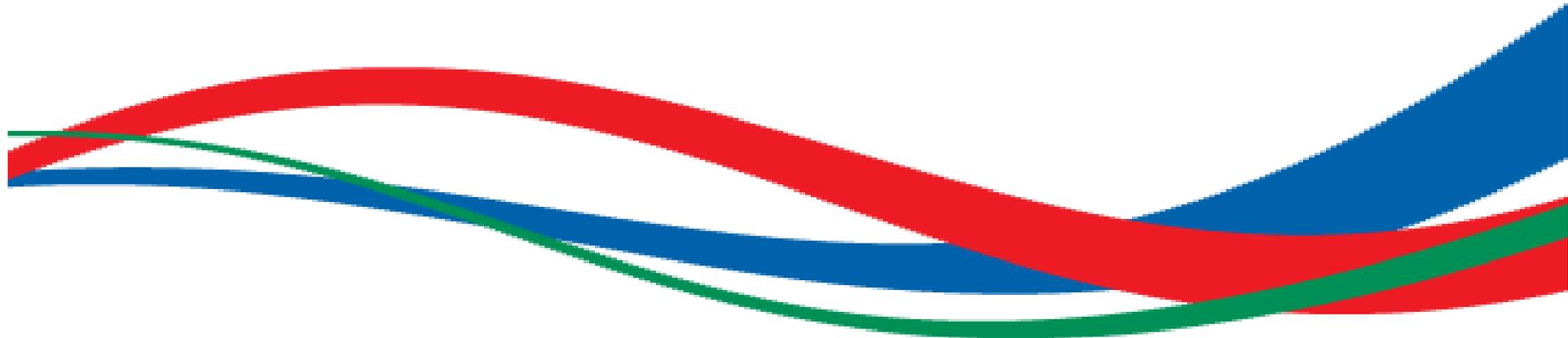


| TAREAS POR CADA ETAPA MACRO I | | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| GENERAL | ESPECIAL | PRECOMPETITIVA | COMPETITIVA |
| Sist. AEROBICO | Sist. AEROBICO | Sist. LACTICO (carreras) | Sist. ALACTICO (carreras) |
| | Sist. LACTICO (carreras) | Met. FUERZA (pesas) | |
| Met. FUERZA (pesas) (Peso Corporal = 150%) | Met. FUERZA (pesas) (Peso Corporal = 150%) | (Peso Corporal = 150%) | Met. FUERZA (pesas) (Peso Corporal = 150%) |
| | | LASTRE | |
| Met. De CARRERAS | LASTRE | Met. De CARRERAS | LASTRE |
| | Met. De CARRERAS | | |





PROTOCOLO DE LOS TEST FISICOS





TEST

- **ANTROPOMETRICOS**

- Peso.
- Talla.
- Talla Sentado.
- Envergadura.
- Pliegues.

- **TEST TECNICOS.**

Los test técnicos corresponden a las pruebas que se realizan en cada etapa. (Medición Cualitativa)

- **FISICOS.**

Fuerza.

- Abdominales.
- Flexiones de brazo.
- Salto Vertical.
- Lanzamiento de Balón Medicinal. (3 kg.)
- Saltos Largo sin Impulso.
- Lanzamiento de Pelota.

Velocidad.

- 50m.

Fondo.

- 800m. (Damas)
- 1000m. (Hombres)

Flexibilidad.

- Test de Wells.



TEST DE LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL.

UNIDAD DE MEDIDA: METROS.

TIPO DE RELACION: DIRECTO.

OBJETIVO:

- Evaluar la fuerza de los músculo de tren superior.

MEDIOS UTILIZADOS:

- Balón medicinal de (1 - 3 Kg.)
- Cinta métrica.

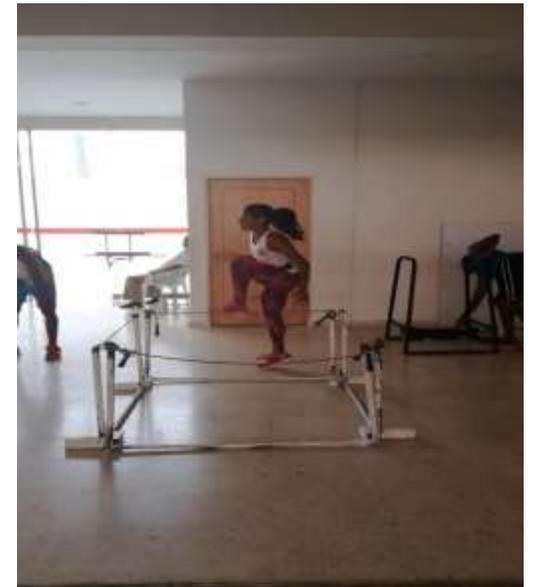
NUMERO DE INTENTOS: 2.

DESCRIPCION DE LA EJECUCION DEL TEST:

- El atleta ha de situarse con los pies separados a la anchura de los hombros, el balón en el pecho, y las puntas de los pies detrás de una línea; Toma posición agrupada y empuja el balón, se mide la mayor distancia de los dos lanzamientos.



FUERZA





FACTORES INTERNOS QUE AFECTAN LA BUENA PARTICIPACION DE UN ATLETA EN COMPETENCIA

1. CUAL ES LA META U OBJETIVO DEL ATLETA
2. QUIENES SON NUESTROS Oponentes o Adversarios
3. CONOCER EL LUGAR DE LA COMPETENCIA
4. QUIENES SON NUESTROS ALIADOS



FACTORES EXTERNOS QUE AFECTAN LA BUENA PARTICIPACION DE UN ATLETA EN COMPETENCIA

1. TEMPERATURA EN LA QUE VAMOS A COMPETIR
2. PRECIPITACIONES EN EL LUGAR DE LA COMPETENCIA
3. VIENTOS MAGNITUD Y DIRECCION
4. NEBLINA DENSA O BAJA Y BULLICIOS
5. ILUMINACION EN COMPETENCIAS DURANTE LA NOCHE

Aspectos Importantes para un entrenador para personas con discapacidad

1. Sensibilidad.
 2. Debe tener deseos y ganas de trabajar con estas personas.
 3. Ser pedagogo, motivador y tolerante.
 4. Prepararse y Actualizarse Constantemente.
- 



T52



T54



T52



T34

T55



T56



T53



T56



F32/F51

T57

T63



T64



T62



T62
T61

Atletas amputados Miembro Superior



T45



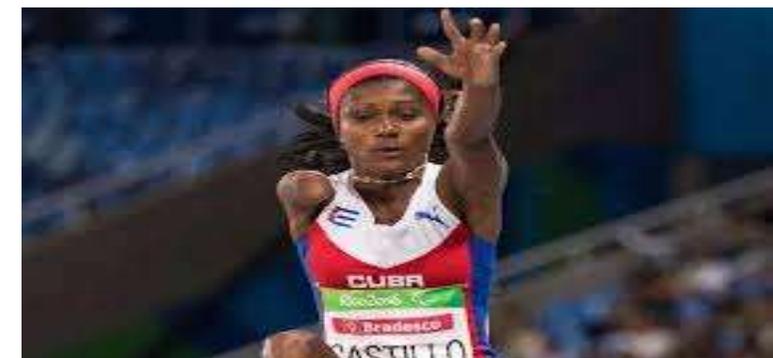
T46



T47



T45



T46





T12-13



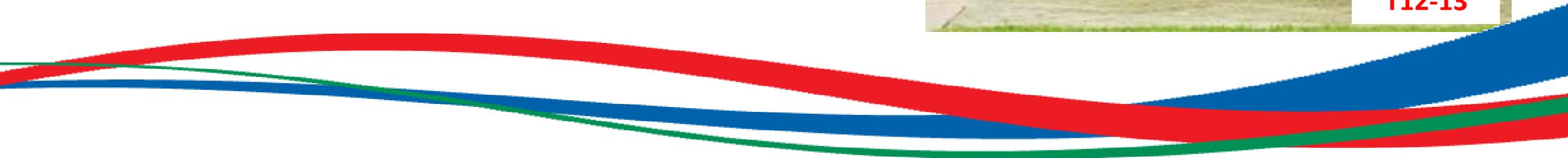
T11



GUIA SALTOS



T12-13



Muchas Gracias....

