**ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN Y REHABILITACIÓN MEDIANTE**

**EJERCICIOS DEPORTIVOS EN LA SOCIEDAD**

**Web 5**

**" El entrenar en grupo como medio para entrenar y de integración social"**

 ​Contenido

1. Ventajas del entrenamiento en grupo
2. Creación de grupos, divisiones favorables
3. Para usuarios sentados
4. Usuarios que puedan estar de pie o caminar con poco riesgo de caerse
5. Grupo con lesiones cerebrovasculares y Parálisis Cerebral
6. Grupo mixto con variedad de discapacidades
7. Grupos constituidos independientemente de su nivel de función
8. Videos con selección de ejercicios (CTRL + Klikk sobre el link)

**Que ventajas proporciona el entrenamiento en grupo**

Muchas personas experimentan que al hacer ejercicio con otras personas les da una mayor motivación para esforzarse y tambien el entrenamiento es más placentero. Esto de dominar una actividad en el entrenamiento y desarrollarse junto con otros les fortalece su capacitación, tanto con los aspectos negativos como positivos altas que se confirman a través del grupo de en el entrenamiento. Al analizar los aspectos sociales del entrenamiento en grupo muestra que existe una mayor probabilidad de motivación para participación y de mantenerse en la actividad a lo largo del tiempo.

El grupo proporciona varias formas alternativas de ejercicio y, con ellas, la oportunidad de una mayor variedad. Con ello viene la inspiración y los nuevos conocimientos. Estar juntos durante el entrenamiento, ayuda a que los participantes hagan un pequeño esfuerzo extra, independientemente de lo individual, es un sentimiento positivo reunirse para esforzarse y desplazar sus propios límites, de la misma manera que los que los otros que lo rodean.

Las investigaciones en psicología del deporte muestran precisamente que ser parte de una comunidad social, promueve positivamente la motivación de su comportamiento en el tiempo y que le apetecerá más volver semana tras semana.

El entrenamiento en grupo ofrece sesiones de entrenamientos eficaces y bien pensados, basadas en la teoría del entrenamiento, y que te desafía e inspira. No tienes que planificar tu propia sesión de entrenamiento y puedes confiar de forma segura en el instructor que te guía y motiva a través del entrenamiento. Solo debes concentrarte en hacerlo lo mejor que puedas.

Las investigaciones también confirman que hacer ejercicio con otras personas en realidad te hace rendir mejor. Muestran que probablemente gastas más energía cuando entrenas solo que con otros. Entrenar con otros inspira, motiva y da mejores resultados. La investigación también ha demostrado que con instructores capacitados y conocedores y que trabajan activamente para "presionar" y "motivar" a los participantes, promoverán un mejor sentimiento de dominio y control entre los ellos en el entrenamiento grupal, y conducirá a una experiencia positiva y una creencia de dominio y control fortalecida. Incrementará la confianza en ti mismo.

**Configuración de los grupos, divisiones favorables**

Puede ser un desafío establecer e implementar los grupos de entrenamientos para diversas discapacidades, especialmente cuando las variaciones funcionales son grandes o donde la diferencia de nivel de entrenamiento entre los usuarios es grande. Si no se está familiarizado en realizar entrenamientos con grupos para diversas discapacidades, puede que valga la pena hacérselo un poco más fácil al principio. Un buen consejo puede ser dividir por función, como para los que tienen que estar sentados y estar de pie, o por nivel de experiencia en entrenamiento.

Esto no es posible siempre si no tiene suficientes usuarios o personas a entrenar para crear un buen grupo. Aun así, se debe tratar de conseguir grupos que puedan entrenar bien juntos y se beneficien tanto del entrenamiento como de la integración social en el tipo de entrenamiento que se ha decidido.

Además de tener el grupo, es importante tener metas para el grupo. Puede ser beneficioso crear estos objetivos junto con el grupo de entrenamiento, esto para que todos tengan la sensación de pertenencia en el trabajo que se va a realizar. No todos se sienten cómodos haciendo este proceso frente al grupo, especialmente si hay muchas personas deconocidas, por lo que es posible que desee tener una conversación individual con anticipación. Esta no tiene que ser una reunión formal larga, pero obtener lo que cree es lo más importante para obtener información antes de comenzar una capacitación con todo el grupo. Le va ayudar el usar el modelo sobre cómo establecer metas que se revisaron en el seminario web nº 2. Para obtener una motivación adicional en el grupo, puede ser bueno ver si es posible con un objetivo ambicioso donde participen todos. (Se mostró un video al final del seminario web sobre cómo los grupos pueden tener objetivos comunes) .

Antes de comenzar, se debe considerar si es necesario contar con personal de apoyo en el entrenamiento para lograr que sea lo más seguro posible. Un buen plan también es importante. Por experiencia, es importante una buena selección de algunos ejercicios alternativos para cada ejercicio individual. No se trata solo de un plan A y un plan B, siempre hay algunos que necesitan el plan X, o sea especialmente dirigido a esa persona. Esto es especialmente importante en grupos de usuario mixto, sino también en los grupos más "homogéneos". A continuación, se ofrecen sugerencias sobre cómo dividir grupos. Aquí, ante todo, debes tener en cuenta el nivel de función y si están sentado o de pie / caminan o no. Muchos practicantes suelen poder realizar buenas sesiones o ejercicios específicos acostados, ya que cuentan con una buena superficie de apoyo. Adaptando el rango de ejercicio, puede agregar / quitar carga externa, reducir o incluso la superficie de apoyo.

**Para usuarios sentados**

Si tiene un grupo con solo usuarios sentados, por ejemplo, con Lesiones medulares, este puede consistir en parapléjicos (lesiones medulares bajas) y tretraplejicos (lesiones medulares altas) por distintas causas. Estos pueden necesitar diferentes adaptaciones a pesar de tener algunos denominadores comunes. Evalúe si existe la necesidad de personal de apoyo al seleccionar los ejercicios para el grupo. Muchos de los practicantes con lesiones medulares altas (tetrapléjicos) probablemente necesitarán equipos o complementos de refuerzo para el agarre que además, tomará tiempo el poner y quitarlo, así que asegúrese de agregar un pequeño margen adicional para que todos obtengan una buena utilización del tiempo de entrenamiento. La selección de ejercicios puede ser bastante similar, pero por supuesto debe adaptarse en algunos casos. Si está utilizando algún peso externo, el equipo debe adaptarse para que pueda hacer que el refuerzo de agarre encaje donde sea necesario. El personal de apoyo puede utilizarse como dispositivo de seguridad para detrás o delante de una silla de ruedas, para quienes tienen poco control del tronco o como compañeros de entrenamiento en ejercicios individuales donde sea beneficioso.

Cuando tiene ejercicios con este grupo de atletas, es muy importante tener un buen cojín en el asiento. Muchos de estos atletas son propensos a úlceras de presión (escaras) por el asiento incorrecto y también incontinencia urinaria. Si no tiene colchonetas, etc. para ejercicios fuera de la silla de ruedas y que requieran transferencia, debe usar un cojín, por ejemplo, de la silla de ruedas o hacer ejercicios en los que sea el menor tiempo posible fuera de la silla de ruedas.

**Usuarios que puedan estar de pie o caminar con leve riesgo de caerse**

Un grupo como este puede tener una gran variedad de usuarios y también en la selección de ejercicios que beneficiaran tanto a usuarios de pie, sentado y acostado, con varias superficies de apoyo y para distintas cargas. Es especialmente importante en los ejercicios de pie, el concentrarse en el control del abdomen / espalda para evitar sobrecargas en otras partes del cuerpo tratando de mantener el equilibrio.

Mucha variación en los ejercicios beneficiará el proceso de entrenamiento, ya que creará desafíos en diferentes partes del cuerpo.

Aquí puedes pensar en adaptar ejercicios que hubieras utilizado también para atletas sin discapacidad.

**Grupos con lesiones cerebrovasculares y Parálisis Cerebral**

Si tiene muchos usuarios de lesiones cerebrovasculares o Parálisis Cerebral con grandes afecciones (de modo que no puedan integrarse a los grupos de manera segura), puede ser beneficioso configurar un grupo separado. Debe considerarse si existe riesgo de abandonar el entrenamiento entre los participantes por sentirse que no alcanzan el nivel de grupo y debe tenerse esto en cuenta para crear ejercicios alcanzables para ellos, o personal de apoyo o soportes para estabilidad en la silla de ruedas / manillas para el agarre de los dedos, etc. Si no tienes estos complementos, debes considerar el entrenamiento en grupo sentados o en sillas con o sin soporte lateral.

Si elige grupos sentados, sigue siendo importante tener un entrenamiento que implique tanto las extremidades superiores y las inferiores, y luego con un enfoque especial en las rotaciones del tronco para una incrementar una mayor estabilidad. También considere ejercicios si los usuarios no pueden mover su centro de gravedad sin perder el equilibrio mientras están sentados. Se adjunta una sugerencia de ejercicios que pueden ser un buen comienzo.

Considere también si hay una necesidad de incluir de entrenamientos funcionales (sin carga externa, solo con actividades de la práctica diaria), y donde usará el lado sano como guía para lograr el efecto) También considere si es posible agregar una selección de ejercicios donde se acuesten sobre colchonetas en el piso. Entonces puede ser más fácil hacer buenos ejercicios para las piernas además de los ejercicios para el abdomen y la espalda.

**Grupo mixto con variedad de discapacidades**

Este grupo es adecuado para usuarios y grupos de usuarios que confían en su nivel de funcion y sienten que tienen poco riesgo de caídas. El grupo puede consistir en practicantes tanto sentados como de pie y requerirá más planificación y la creación de mayor variedad de ejercicios por parte de la persona que dirigirá el grupo. Se debe considerar si existe la necesidad de una persona adicional que pueda apoyar el entrenamiento. Esto fortalecerá la selección de ejercicios y la dificultad.

**Grupos constituidos independientemente de su nivel de función**

En muchos gimnasios / centros u otras áreas de fitness, a menudo hay grupos de entrenamiento establecidos para personas sin discapacidad. Varios de estos grupos de entrenamiento probablemente podrán incluir a más usuarios con diversas discapacidades, incluidos aquellos en sillas de ruedas. El instructor recibirá información con anticipación para poder prepararse, pero también que el practicante sea constructivo y contribuya a encontrar selecciones de ejercicios alternativos.

Probablemente no tendrá la misma selección de ejercicios en todo momento, pero puede utilizar una gran variación en los músculos y el sistema circulatorio. Los grupos, independientemente de la función, tienden a ser sesiones de motivación para todos, ya que a menudo son las personas sanas las que establecen límites que realmente no tienen por qué tener.

**Selección de ejercicios** **(Presione Ctrl+klikk sobre el titulo debajo para abrir el video de cada grupo de ejercicios)**



                [Ejercicios sentados](https://exorlive.com/video/?ex=12006,9037,7620,9011,12678,13496,10511,12656,13618,12657,13310,6396,11022,12508,13303,9013,9237,13308,10337,12497,11030,13284,12494,12496,12502,7641&culture=nb-NO&hidesmb=true)                         [Ejercicios en circulo en grupo](https://exorlive.com/video/?ex=8779,8783,8781,8788,8791,8862,8860,8842,8844,9165,23,11328,8666,11356,10135,11381,448,12054&culture=nb-NO&hidesmb=true)                  [Ejercicios acostado](https://exorlive.com/video/?ex=11,8345,221,10392,7601,12683,11133,10228,709,816,761,7700,639,730,757,707,12482,245,10136,7703,7699,7599,3118,10459,7116,277,7711&culture=nb-NO&hidesmb=true)

