

## Modello prestazioni in presenza di disabilità cognitive

Le persone con disabilità intellettiva hanno un livello di forma fisica normale. Tuttavia, ci sono delle eccezioni: il 40% delle persone affette da trisomia 21 ha un difetto cardiaco e dovrebbe sottoporsi a una visita medica per capire se può partecipare a un allenamento alla forza. È necessario progettare l'allenamento in modo **ludico e vario**, in modo che gli atleti rimangano motivati.

Nell'**allenamento della forza**, è necessario prestare particolare attenzione alla corretta esecuzione del movimento, in modo che non si verifichino sovraccarichi o carichi errati. Per un movimento nuovo, è meglio lavorare con un carico basso o nullo. È inoltre importante che la forma di allenamento sia motivante e che l'allenamento della forza sia orientato all'obiettivo. Per ottenere questo risultato, durante l'allenamento si può utilizzare la musica o le immagini.

**Allenamento della velocità:** poiché le persone con disabilità intellettiva hanno un controllo limitato dei movimenti, è più difficile per loro eseguire i movimenti in modo rapido. L'allenamento della velocità deve quindi essere costruito su un periodo di tempo più lungo, vale a dire che si deve iniziare "più lentamente" in modo che gli atleti diventino man mano più veloci.