



Special Olympics

**Programa de Treinamento de Atividades
Motoras**

Guia do Treinador

3ª Edição
Fevereiro 2005

SEÇÃO I Programa de Treinamento de Atividades Motoras da Special Olympics: Visão Geral	5
Introdução	5
Quais são os Atletas mais adequados para o Programa de Treinamento de Atividades Motoras da Special Olympics?	5
Objetivos do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	5
Propósito do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	5
Benefícios para os Atletas	5
Seleção das Atividades Esportivas	6
Como Chegar aos Atletas	6
Envolvimento da Comunidade	7
SEÇÃO II Pessoal	8
Pessoal de Treinamento	8
Responsabilidades do Treinador Chefe do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	9
Treinadores Assistentes do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	10
Peer Coaches	10
Lista de Verificação do Peer Coach	11
Responsabilidades do Treinador Chefe em Relação aos Peer Coaches	12
Pessoal Educacional e Terapêutico	12
SEÇÃO III Avaliação dos Atletas	13
Determinando a Colocação dos Atletas	13
O Formulário de Qualificação do Atleta do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	13
O Questionário de Adaptabilidade Social do Atleta	13
O Formulário de Informações do Atleta	14
O Formulário de Avaliação de Habilidades Motoras	14
O Formulário de Histórico Médico/de Saúde	14
PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS	15
PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS -	16
PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS	17
PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS	18
PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS	19
PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS	21
Avaliação de Habilidade Motora	23
Histórico Médico / de Saúde	25
SEÇÃO IV Treinamento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	27
Metas de Treinamento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras: Consistência e Adaptação	27
Metas e Objetivos dos Programas de Treinamento	28
Princípios a serem Considerados	29
Duração das Sessões de Treinamento	31
Amostra de Plano de Lições para pequenos grupos trabalhando em conjunto (aproximadamente 45 min.)	31
Localização das Sessões de Treinamento	33
Técnicas de Treinamento	33
Níveis de Assistência	33
Reforço Positivo	34
Progressão da Habilidade Esportiva do Atleta	35
Vestimenta Adequada	35
Estrutura do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	35
Duração dos Programas de Treinamento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	37
Equipamentos Necessários para os Programas de Treinamento de Atividades Motoras	37
Registro de Treinamento	39
Dias de Desafio	40
Prêmios & Reconhecimento	40
Gerenciamento dos Eventos	40
SEÇÃO V Atividades do Programa de Treinamento de Atividades Motoras	41
Níveis de Assistência	41
AQUECIMENTO	44

ATIVIDADES DE HABILIDADE MOTORA POR ESPORTE:	52
Esportes aquáticos	52
Atletismo	58
Badminton	66
Basquete	68
Boliche	70
Hockey sobre Piso	72
Futebol	76
Golfe	80
Patinação sobre Rodas	82
Softball	83
Tênis de Mesa	89
Tênis	91
Voleibol	93
SEÇÃO VI ANEXOS	97
Anexo A – Glossário	97
ANEXO B - Referências	98
Anexo C – Problemas de Saúde e Segurança	102
Movimentos que Interferem no Desempenho do Atleta	102
Tônus Muscular	102
Apreensão Palmar	103
Reflexo do Susto	103
Resposta à Gravidade	103
Reflexo Cervical Tônico Assimétrico (ATNR)	104
Reflexo Cervical Tônico Simétrico (STNR)	104
Reflexo de Suporte Positivo	105
Reações de Suporte	105
Escaras de Pressão	106
Medicamentos	106
Hidratação	106
Convulsões	106
Movimentos Involuntários	107
Transferindo um Atleta	108
Transferindo da Cadeira de Rodas para o Chão	108
Transferência para o Chão com Uma Pessoa	110
Transferência da Cadeira de Rodas com Duas Pessoas	110
Transferência para a Piscina com Duas Pessoas	110
Transferência da Piscina com Duas Pessoas	110
Anexo D – Amostra da Agenda de Treinamento dos Treinadores	112

SEÇÃO I Programa de Treinamento de Atividades Motoras da Special Olympics: Visão Geral

Introdução

Quais são os Atletas mais adequados para o Programa de Treinamento de Atividades Motoras da Special Olympics?

O Programa de Treinamento de Atividades Motoras (MATP) é elaborado para atletas com deficiência mental severa ou profunda incapazes de participar das competições esportivas oficiais da Special Olympics devido às suas habilidades e/ou capacidades funcionais. O MATP é elaborado para preparar os atletas com deficiência mental severa ou profunda, incluindo atletas com deficiências físicas significativas, para atividades esportivas específicas apropriadas às suas habilidades. Atletas com deficiências significativas são aqueles que, devido aos seus problemas físicos, mentais ou emocionais, necessitam de programas de treinamento altamente especializados. Como um programa único baseado em esportes, o MATP não exclui nenhum atleta. Ele é elaborado para oferecer programas de treinamento individualizado para todos os atletas portadores de deficiências significativas. As atividades de desenvolvimento motor apresentadas neste manual correspondem aos esportes oficiais da Special Olympics. *Essas atividades são oferecidas como um ponto de partida na elaboração de programas de treinamento especializados para cada atleta.* Quanto mais próximo a pessoa chegar de realizar as atividades aqui descritas, o mais próximo ela chegará de adquirir habilidades consideradas essenciais nas progressões de habilidades reconhecidas que levam à participação nas competições oficiais da Special Olympics.

Objetivos do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Os objetivos do Programa de Treinamento de Atividades Motoras são:

- A) Oferecer oportunidades de treinamento para os atletas para que eles adquiram habilidades consideradas essenciais nas progressões de habilidades reconhecidas que levam à participação nas competições oficiais da Special Olympics.
- B) Criar oportunidades para os atletas darem o melhor de si naquelas habilidades em um evento culminante ou durante uma competição regular da Special Olympics ou durante um evento MATP separado.

Propósito do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. O propósito do MATP é oferecer treinamento para os atletas em habilidades que estão relacionadas e que podem levar à participação em um evento tradicional da Special Olympics.
2. Todos os indivíduos com deficiência mental severa ou profunda podem, com atividades elaboradas para suas habilidades individuais, participar do MATP.
3. Todos os atletas do MATP têm uma oportunidade de treinar para dar o melhor de si nos eventos culminantes de desenvolvimento motor, sem serem comparados a outros.
4. O processo de qualificação do atleta do MATP é utilizado para garantir que para cada atleta que venha para a Special Olympics seja oferecida a experiência esportiva mais desafiadora e recompensadora apropriada para ele.
5. Todos os treinadores do MATP devem concluir com sucesso o treinamento de certificação de treinador do Programa de Treinamento de Atividades Motoras da Special Olympics para garantir programas de treinamento individual seguros e eficientes para o desenvolvimento motor dos atletas.

Benefícios para os Atletas

Há vários benefícios para os atletas que participam do Programa de Treinamento de Atividades Motoras. Eles incluem:

- Aumento da atividade física que leva à melhora das habilidades motoras, aptidão física e capacidade funcional.
- Mais oportunidades para realizar atividades esportivas.

- Desenvolvimento de uma auto-imagem mais positiva através da aquisição de habilidades.
- Maior interação familiar através do envolvimento no esporte.
- Mais oportunidades para criar amizades com os outros atletas, suas famílias e a comunidade em geral.

Os atletas do MATP transferem esses benefícios para suas atividades diárias em casa e na comunidade. Adicionalmente, os vínculos familiares são fortalecidos à medida que os membros familiares passam a valorizar a capacidade de o atleta participar de uma atividade esportiva.

Seleção das Atividades Esportivas

É muito importante envolver os atletas do MATP na escolha das suas próprias atividades esportivas. Com um planejamento antecipado, o atleta pode escolher entre várias atividades esportivas cuidadosamente selecionadas. Todos, independente de quão significativa é a deficiência, são capazes de expressar felicidade ou desinteresse. O desafio para o treinador de desenvolvimento motor é expor os atletas a várias opções de participação e determinar que atividades causam expressões de interesse. Para auxiliar na determinação de interesses esportivos, é útil conhecer os super-heróis do atleta. Por exemplo, um jovem de 16 anos que vive para seu astro favorito do basquete poderia ter a oportunidade de participar em uma atividade modificada de basquete. Os treinadores também devem considerar o seguinte:

- ♦ Os recursos disponíveis através do seu Programa Local da Special Olympics
- ♦ As atividades esportivas que estão disponíveis e acessíveis na comunidade
- ♦ As atividades esportivas apropriadas para a estação
- ♦ As oportunidades para os atletas participarem com sua capacidade máxima, utilizando os exercícios do MATP.
- ♦ Feedback dos pais, profissionais de saúde, irmãos, colegas, etc.

Como Chegar aos Atletas

Entrar em contato com potenciais atletas do MATP nem sempre é fácil. Muitos indivíduos que se qualificariam para participar em eventos de MATP moram em casa ou em casas de repouso. Adicionalmente, crenças culturais, leis nacionais e estaduais e dificuldade de transporte também poderiam se constituir em desafios à participação.

Uma maneira de acessar potenciais atletas é criar um folheto de informações sobre o programa com o endereço do seu programa, e pedir aos funcionários de escolas ou a grupos específicos de suporte, como comitês de famílias, para distribuí-los. Outras técnicas incluem:

- Oferecer demonstrações do MATP durante outras competições da Special Olympics.
- Apresentar e distribuir informações para grupos de suporte de pais.
- Apresentar e distribuir informações para associações nacionais ou locais que prestam serviços para indivíduos com deficiência mental.
- Utilizar anúncios e promoções de mídia para aumentar a conscientização pública sobre a Special Olympics, destacando o MATP e a população atendida por ele.
- Distribuir informações em estandes em mercearias, shopping centers e principais cadeias varejistas.
- Educar os pais ou profissionais de saúde de crianças em idade escolar através de apresentações para Associações de Pais e Mestres.
- Apresentar seminários educacionais para organizações locais que atendam potenciais atletas do MATP.
- Distribuir informações através de agências de serviço médico e social e outros profissionais de saúde.
- Reunir-se com os diretores de escolas e escolas de educação especial e diretores de casas de repouso para estimular a adoção do MATP na sua instalação.

Após o contato com potenciais atletas do MATP e seus profissionais de saúde, os treinadores devem apresentar-lhes o programa e ajudá-los a participar na Special Olympics:

- Agendando com pais ou profissionais de saúde um horário para apresentar a Special Olympics e o MATP para os atletas elegíveis
- Agendando um horário para avaliar atletas elegíveis ao MATP.
- Garantindo o preenchimento de uma Solicitação de Participação com uma revisão médica para cada atleta elegível.
- Designando o atleta para um treinador e um grupo de atividade
- Certificando-se de que os pais/responsáveis tenham todas as informações sobre quando as práticas serão conduzidas e o Dia de MATP foi agendado.
- Designando a participação em esportes oficiais ou "reconhecidos" da Special Olympics para os atletas elegíveis cujas habilidades excederem o MATP.

Envolvimento da Comunidade

Obter o suporte da comunidade para o MATP deve ser parte do plano total de alcance dos Programas Locais da Special Olympics. A busca ativa do envolvimento da comunidade é um passo importante para aumentar a conscientização pública do MATP e da capacidade, interesses e necessidades dos atletas.

Os treinadores do MATP devem determinar quem, do Comitê Local da Special Olympics, é responsável pelo contato com a comunidade no Programa Local da Special Olympics. Em Programas Acreditados, em que o Diretor de Área é responsável pelo contato com a comunidade, os treinadores do MATP devem atualizar frequentemente as informações sobre o progresso e necessidades do Programa Local de Treinamento de Atividades Motoras através dos canais de comunicação.

Os voluntários são o recurso mais importante da comunidade. Através do seu suporte contínuo, os voluntários oferecem aos atletas do MATP oportunidades para interagir com os membros da comunidade. Voluntários individuais e membros de negócios locais e organizações cívicas podem fornecer suporte financeiro, instalações, equipamentos e transporte. Estações de rádio e jornais locais, além de membros individuais da comunidade, devem ser convidados regularmente para assistirem ao treinamento MATP e eventos culminantes.

SEÇÃO II Pessoal

Pessoal de Treinamento

Muitas vezes, o pessoal de treinamento inclui um Gerente de Esportes do MATP em nível do Programa ou de área. Essa pessoa supervisiona vários Programas de Treinamento de Atividades Motoras e coordena os eventos com múltiplos programas. O treinador chefe do MATP, treinadores assistentes, peer coaches [treinadores pares] e voluntários também fazem parte da equipe do MATP. Todos os Treinadores devem concluir com sucesso os requerimentos de certificação para serem treinadores do Programa de Treinamento de Atividades Motoras da Special Olympics. Os Treinadores Chefes também devem ter experiência prévia e certificação no campo de educação física adaptada, fisioterapia ou em um campo relacionado especializado no trabalho com pessoas portadoras de deficiências severas ou profundas. Em alguns países, o governo exige que os treinadores também sejam formados em uma instituição de ensino superior ou tenham recebido outras qualificações especiais para treinar os atletas da Special Olympics. A próxima seção descreve os papéis e responsabilidades dos treinadores chefes, treinadores assistentes e peer coaches do MATP.

Responsabilidades do Treinador Chefe do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

O treinador chefe do MATP tem as seguintes obrigações:

1. Obter conhecimento do histórico do atleta (por ex., médico, comportamental, etc.).
2. Obter conhecimento da preferência de atividades do atleta e das metas de esportes da família.
3. Administrar as Avaliações do Atleta do MATP (ver seção "Avaliação").
4. Desenvolver e monitorar o programa de treinamento de cada atleta.
5. Gerenciar todas as atividades envolvidas no treinamento dos atletas, outros treinadores, peer coaches e voluntários.
6. Consultar os membros da equipe multidisciplinar do atleta antes e durante todo o desenvolvimento do programa de treinamento para garantir a participação segura do atleta.
7. Reunir-se com os administradores ou supervisores das escolas locais ou casas de repouso para discutir seu suporte e assistência ao Programa de Treinamento de Atividades Motoras. Com o suporte do pessoal administrativo da instalação, os treinadores chefes devem fazer uma breve apresentação do MATP para o pessoal interessado e potenciais treinadores assistentes ou peer coaches.
8. Obter permissão dos pais/responsáveis dos peer coaches para sua participação no MATP.
9. Conduzir programa de treinamento para treinadores assistentes e peer coaches.
10. Garantir que haja um treinador MATP certificado supervisionando todas as sessões de treinamento.
11. Manter arquivos confidenciais e registros de atividade esportiva de cada atleta durante todo o programa de treinamento e participação em eventos.
12. Preencher todos os formulários de inscrição para participação no MATP em conformidade com as regras da Special Olympics.

Treinadores Assistentes do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Um Programa da Special Olympics pode ter vários treinadores assistentes em diferentes comunidades. Os treinadores assistentes trabalham junto com o treinador chefe e os peer coaches. As principais responsabilidades do treinador assistente são:

- Providenciar as instalações
- Encontrar, avaliar e inscrever os atletas
- Sob a supervisão do treinador chefe: trabalhar com os atletas no desenvolvimento de habilidades individuais e programas de treinamento
- Planejar e conduzir Dias de MATP

Peer Coaches

Um peer coach é um indivíduo com idade similar à do atleta que, sob a supervisão de um treinador MATP certificado, auxilia no programa de treinamento de oito semanas do atleta. Os peer coaches podem ser recrutados em escolas públicas e privadas, faculdades, centros de recreação, organizações religiosas ou clubes na área local. Os peer coaches devem comprometer-se a participar de todas as sessões de treinamento e Dias de MATP. Em alguns casos, eles podem ser um a dois anos mais novos que o atleta. A exceção a esta regra é o caso de atletas muito jovens. Os pares com menos de 10 anos de idade podem não estar maduros o suficiente para atuarem como peer coaches.

A lista de verificação abaixo visa auxiliar os treinadores no treinamento de peer coaches. Os treinadores devem dedicar tempo suficiente aos peer coaches para garantir que os atletas tenham experiências de treinamento recompensadoras.

Lista de Verificação do Peer Coach**Coisas que os Peer Coaches Devem Saber**

- As similaridades entre eles e os atletas (i.e., ambos gostam de esportes, têm a mesma idade).
- Metas do Programa de Treinamento de Atividades Motoras.
- Questões relacionadas especificamente à segurança do atleta (i.e., amplitude limitada de movimentos, pode cansar-se rapidamente, reações adversas de medicamentos).
- Necessidade de os peer coaches serem respeitosos e atenciosos no trabalho com os atletas.

Para uma experiência bem sucedida, o peer coach deve:

- Ter um compromisso com seu atleta.
- Ser pontual e estar preparado para cada sessão de treinamento.
- Cumprimentar o atleta; "ver" a pessoa e não a deficiência.
- Permanecer com o atleta durante toda a sessão de treinamento ou evento MATP.
- Sorrir e ser simpático.
- Olhar para o atleta quando der instruções.
- Falar com o atleta sobre seus interesses quando você não estiver envolvido na atividade.
- Aprender as formas de comunicação preferidas do atleta (fala, linguagem de sinais, imagens ou símbolos, etc.).
- Estimular o atleta com feedback específico e positivo – citar algo que ele fez bem.
- Ser paciente.
- Divertir-se - Desfrutar do tempo passado com o atleta.
- Demonstrar a atividade corretamente.
- Dar ao atleta tempo para aprender uma habilidade antes de iniciar uma nova habilidade esportiva.
- Encontrar maneiras para o atleta realizar a atividade com o máximo de independência.
- Pedir ajuda, se necessário.
- Manter uma atitude positiva e orgulhar-se das suas realizações com cada atleta.
- Despedir-se do atleta e lembrá-lo da próxima sessão de treinamento.
- Conversar com seus amigos e família sobre suas experiências.
- Participar de um seminário para aprender sobre a missão e filosofia da Special Olympics.
- Lembre-se - Atrás de todo grande atleta está um grande treinador!

Lembre-se de que praticamente todos os atletas que participam do MATP estão envolvidos por uma rede de suporte que inclui pais, profissionais de saúde, fisioterapeutas, professores de educação física adaptada, professores escolares, assistentes sociais, etc. Todas essas pessoas são recursos em potencial no caso de perguntas sobre o que o atleta gosta, não gosta, está interessado e é capaz de fazer. Inclua o maior número possível delas no processo de treinamento.

Responsabilidades do Treinador Chefe em Relação aos Peer Coaches

O treinador chefe reúne-se com os treinadores recentemente recrutados e explica seus deveres e responsabilidades durante os programas de treinamento e eventos culminantes de MATP. Antes de se reunir com seus atletas, os peer coaches devem estar conscientes dos vários passos utilizados na atividade esportiva da qual seus atletas irão participar. Adicionalmente, eles precisam saber como a deficiência específica do atleta irá afetar o desempenho da atividade. Os treinadores chefes devem assegurar a todos os peer coaches que um treinador MATP treinado irá supervisionar todas as sessões de treinamento. O treinador chefe do MATP é responsável pelas seguintes obrigações no treinamento e trabalho com os peer coaches:

- Demonstrar como se posicionar e dar dicas para o atleta.
- Discutir o(s) método(s) de comunicação preferido do atleta (i.e., fala, linguagem de sinais, cartões de imagens, etc.).
- Fornecer informações relacionadas a andadores, cadeiras de roda ou outros equipamentos de mobilidade específicos do atleta.
- Demonstrar o uso adequado e seguro de quaisquer dispositivos de assistência.
- Criar uma atmosfera em que os peer coaches possam fazer perguntas, dar sugestões e desenvolver relações positivas com os atletas.
- Estimular os peer coaches a dar tempo suficiente para as respostas do atleta (evitar agir muito rápido para auxiliar o atleta).
- Ser realista com os peer coaches sobre o índice de progresso das habilidades dos atletas (dar tempo suficiente no programa de treinamento para o atleta se desenvolver).
- Informar aos peer coaches sobre os procedimentos a serem seguidos no caso de uma emergência (i.e., alarme de incêndio, lesão, doença, etc.).
- Estabelecer um formato e rotina para as sessões de debriefing [relatório de resultados].
- Reconhecer e honrar os peer coaches nos Dias de MATP por meio de:
 - C) Certificados de Reconhecimento
 - D) Camisetas
 - E) Faixas ou prêmios MVP
 - F) Reconhecimento nos programas impressos do Dia de MATP

Pessoal Educacional e Terapêutico

O papel de um treinador MATP é fornecer treinamento e eventos culminantes para os atletas portadores de deficiência mental significativa. Além do seu treinamento do MATP, esses atletas provavelmente também são atendidos por vários profissionais. Essas equipes multidisciplinares de profissionais podem incluir educadores especiais, professores de educação física adaptada, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, terapeutas respiratórios e patologistas/terapeutas da fala. Os membros da equipe multidisciplinar do atleta devem ser consultados antes e durante todo o desenvolvimento do programa de treinamento do atleta para garantir a participação segura do atleta e recomendar oportunidades de reforço em todos os aspectos da vida do atleta. Por exemplo, essa equipe de profissionais pode ter conhecimento sobre as atividades preferidas ou áreas de progresso recente. Da mesma maneira, eles saberão que posições ou movimentos o atleta deve evitar. Portanto, o programa de treinamento do atleta deve ser elaborado de forma a complementar e não a interferir no programa terapêutico geral do atleta.

SEÇÃO III Avaliação dos Atletas

Determinando a Colocação dos Atletas

Vários fatores devem ser considerados na determinação da adequação do MATP para um atleta. Obviamente, as habilidades motoras básicas são um fator crítico; mas igualmente importante são as habilidades sociais, a capacidade de participar em atividades em grupo, capacidade de realizar uma tarefa específica e habilidades de linguagem receptiva.

As seguintes ferramentas de avaliação são recomendadas para ajudar a determinar se um atleta é mais adequado para o MATP ou se ele tem as habilidades para competir em Eventos Oficiais da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.

Os dois primeiros formulários são utilizados para determinar se o atleta será mais bem atendido pelo MATP ou pelos Eventos Oficiais da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade encontrados nos esportes tradicionais da Special Olympics.

- a) Formulário de Qualificação do Atleta do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
- b) Questionário de Adaptabilidade Social do Atleta (formulário abreviado)

Os próximos três formulários lhe ajudarão a coletar as informações necessárias sobre os atletas que participarão do MATP.

- c) Formulário de Informações do Atleta
- d) Formulário de Avaliação de Habilidades Motoras
- e) Protocolo de Avaliação Funcional

O Formulário de Qualificação do Atleta do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

O Formulário de Qualificação do Atleta do Programa de Treinamento de Atividades Motoras contém cinco itens e é utilizado para determinar se as habilidades do atleta qualificam-no para o MATP ou para o programa de esportes oficiais da Special Olympics. Se um potencial atleta não conseguir executar nenhum dos cinco itens, ele se qualifica para o MATP. Se ele conseguir executar qualquer um dos cinco itens, ele tem as habilidades motoras básicas para competir nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade. O Questionário do Atleta também pode ser preenchido para determinar a prontidão social e de adaptabilidade.

Lembre-se de que praticamente todos os atletas que participam do MATP estão envolvidos por uma rede de suporte que inclui pais, profissionais de saúde, fisioterapeutas, professores de educação física adaptada, professores escolares, assistentes sociais, etc. Todas essas pessoas são recursos em potencial no caso de perguntas sobre o que o atleta gosta, não gosta, está interessado e é capaz de fazer. Inclua o maior número possível delas no processo de determinação da adequação para a participação no MATP.

O Questionário de Adaptabilidade Social do Atleta

O Questionário de Adaptabilidade Social do Atleta é útil para avaliar as habilidades sociais e de adaptação dos atletas. Isto é crítico, especialmente nos casos em que o atleta parece ter a habilidade motora básica para realizar as tarefas isoladamente. Os resultados desse questionário ajudarão a determinar a adequação ao MATP ou aos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.

O Formulário de Informações do Atleta

O Formulário de Informações do Atleta inclui informações sobre os reflexos e reações do atleta, atividades da vida diária e habilidades de comunicação. Portanto, o formulário deve ser preenchido por um membro familiar ou um profissional familiarizado com os reflexos e reações do atleta. Os treinadores MATP não devem testar os reflexos ou reações exceto se tiverem treinamento profissional em áreas como educação especial, educação física adaptada, fisioterapia ou terapia ocupacional. Trabalhar em conjunto com a família do atleta e a equipe multidisciplinar no preenchimento do Formulário de Informações do Atleta também é uma boa forma de criar harmonia entre as pessoas envolvidas na vida do atleta.

O Formulário de Avaliação de Habilidades Motoras

O Formulário de Avaliação de Habilidades Motoras é uma rápida avaliação dos pontos fortes e fracos das sete categorias de habilidade motora que são o foco desse manual. Após o preenchimento, o treinador pode utilizar essas informações para identificar pontos fortes e fracos além de também habilidades que o atleta pode desejar melhorar.

O Formulário de Histórico Médico/de Saúde

O Formulário de Histórico Médico/de Saúde é elaborado para identificar informações que os treinadores devem conhecer para o planejamento e condução dos programas de treinamento. Ele deve ser preenchido pelo treinador do atleta em conjunto com os pais ou profissionais de saúde do atleta além de também pelos terapeutas ou professor de educação física adaptada do atleta.

As próximas páginas são elaboradas para auxiliar o treinador a preencher os formulários de avaliação do MATP.

Uma amostra preenchida de cada um desses formulários é fornecida. Observe que comentários gerais foram inseridos no final da amostra do Formulário de Informações do Atleta.

PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS - AMOSTRA

QUESTIONÁRIO DE ADAPTABILIDADE SOCIAL DO ATLETA

□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □

Sobrenome do Atleta

Nome

MI

□□ □□ □□

Data de Nascimento do Atleta (dd mm aa)

Fem Masc

Sexo

Favor assinalar (✓) Sim ou Não para cada uma das seguinte questões.

HABILIDADES DE QUALIFICAÇÃO

- Sim Não Brinca adequadamente com um brinquedo ou item.
- Sim Não Prefere brincar com outros.
- Sim Não Brinca com jogos de uma regra (i.e., pega-pega, ou Duck Duck Goose).
- Sim Não Veste camisetas e shorts sem auxílio.
- Sim Não Faz sua toalete com supervisão mínima.
- Sim Não Espera sua vez nas atividades em grupo.
- Sim Não Segue orientações verbais utilizando preposições ou palavras de localização (i.e., "Fique na fila" ou "Corra na sua Pista").
- Sim Não Fala ou se comunica (sinais, cartão de comunicação, etc.) utilizando frases com duas ou três palavras.
- Sim Não Consegue se concentrar por cinco minutos ou mais.
- Sim Não Responde a perguntas do tipo SIM ou NÃO.

TOTAL: __6__ Sim __4__ Não

Sete ou mais respostas SIM indicam que o atleta está pronto para competir nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade

- Este atleta qualifica-se para os Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.
- Este atleta qualifica-se para o Programa de Treinamento de Atividades Motoras.

Assinatura

Data

Ambiente

Sim Não Atleta fica confortável no ambiente de treinamento

Atividades da Vida Diária

Sim Não Atleta identifica cinco objetos familiares que ele usa diariamente

Sim Não Atleta usa o toalete com ou sem auxílio

Sim Não Atleta veste camiseta ou shorts/calças

Sim Não Atleta move-se de forma eficiente no espaço de vida

Conscientização

Sim Não Atleta tem problemas de visão _____

Sim Não Atleta tem problemas de audição _____

Sim Não Atleta presta atenção a um objeto colocado a sua frente

Habilidades Básicas de Comunicação

Sim Não Atleta realiza soluções de problemas simples

Sim Não Atleta comunica-se através da fala ou outro método

Sim Não Atleta presta atenção à instrução por _____ segundos

Sim Não Atleta compreende orientação verbal ou com sinais de uma parte (habilidades de linguagem)

Sim Não Atleta realiza um comando de duas partes

Sim Não Atleta responde quando seu nome é falado ou sinalizado

Problemas Comportamentais

Favor descrever os principais problemas comportamentais do seu atleta:

Comentários Gerais para Auxiliar o Treinamento do Atleta:

Eu, _____ consultei as seguintes pessoas para preencher este formulário.

Assinatura

Data

PROGRAMA DE TREINAMENTO DE ATIVIDADES MOTORAS - AMOSTRA**INFORMAÇÕES DO ATLETA AVALIAÇÃO**Smith

Sobrenome do Atleta

John

Nome

MI

 21

Idade do Atleta

Fem Masc

Sexo

Favor assinalar (✓) Sim ou Não para cada uma das questões abaixo.

Nota: Os treinadores devem consultar a equipe multidisciplinar do atleta (pais, responsáveis, professores de educação especial, educação física adaptada e de educação física, terapeuta ocupacional e fisioterapeuta) para preencher este formulário.

O atleta exibe qualquer um/uma dos seguintes:

Reflexos

- Sim Não Apreensão Palmar
Sim Não Reflexo do Susto
Sim Não Reflexo Labiríntico Tônico Pronado
Sim Não Reflexo Labiríntico Tônico Supino
Sim Não Cervical Tônico Assimétrico
Sim Não Cervical Tônico Simétrico
Sim Não Reflexo Positivo de Suporte

Reações

- Sim Não Reação de Suporte para Frente
Sim Não Reação de Suporte para o Lado
Sim Não Reação de Suporte para Trás

Quais são as capacidades funcionais do atleta?

Posições

- Sim Não Atleta consegue ficar sentado
Sim Não Atleta consegue ficar em pé

Ambiente

Sim Não Atleta está confortável com o ambiente de treinamento (i.e., para esportes aquáticos, piscina)

Atividades da Vida Diária _____

Sim Não Atleta identifica cinco objetos familiares que ele usa diariamente

Sim Não Atleta usa o toalete (com ou sem auxílio)

Sim Não Atleta veste camiseta e shorts/calças

Sim Não Atleta move-se eficientemente no espaço de vida

Conscientização _____

Sim Não Atleta tem problemas de visão ___ Nenhum _____

Sim Não Atleta tem problemas de audição ___ Nenhum _____

Sim Não Atleta presta atenção a um objeto colocado a sua frente

Habilidades Básicas de Comunicação

Sim Não Atleta realiza solução de problemas simples

Sim Não Atleta comunica-se através da fala ou outro método

Sim Não Atleta presta atenção à instrução por ___ 10 ___ segundos

Sim Não Atleta compreende orientações verbais ou sinalizadas de uma parte (habilidades de linguagem)

Sim Não Atleta executa um comando de duas partes

Sim Não Atleta responde quando seu nome é falado ou sinalizado

Problemas Comportamentais

Favor descrever os principais problemas comportamentais do seu atleta:

John frustra-se facilmente e pode ficar emburrado. Isto ocorre especialmente quando ele fica cansado.

Comentários Gerais para Auxiliar o Treinamento do Atleta:

John tem dificuldade em manter sua cabeça ereta e deve ser lembrado com freqüência para levantar a cabeça e prestar atenção à atividade. Ele também funciona melhor sentado na cadeira de rodas. John prefere bolas maiores e mais macias ou bolas Wiffle em vez de bolas de tênis ou bolas menores - elas são mais fáceis para ele soltar. John gosta de ver jogos de basquete e prefere ser chamado pelo seu apelido, que é "J" ou "Big J".

Eu, Janice Smith, consultei as seguintes pessoas para preencher este formulário.

Sarah Larson, fisioterapeuta de John; Angela Guerrero, professora de educação física adaptada de John; Marc Schwarz, professor de educação especial de John

Janice Smith

28/2/03

Assinatura

Data

Avaliação de Habilidade Motora

Cada item do teste é decomposto em uma progressão hierárquica de sub-tarefas que vão da habilidade menor à maior. Para administrar a avaliação, observe o participante à medida que ele realiza cada item do teste. Se houver qualquer dúvida quanto à competência do participante em uma habilidade específica, peça para ele executar a tarefa cinco vezes. Dê ao participante crédito pelo nível de habilidade se ele conseguir executar a atividade quatro ou cinco vezes. Talvez também seja útil fazer anotações sobre as instruções necessárias no decorrer da avaliação.

Qualquer atleta que conseguir realizar o nível mais alto de um ou mais dos sete itens do teste deve ser considerado para inclusão nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade dentro de um dos esportes oficiais ou "reconhecidos" das Regras dos Esportes da Special Olympics.

Propósito da Avaliação da Habilidade

1. Determinar o nível de desempenho atual do participante.
2. Determinar onde começar a ensinar o aluno.
3. Determinar se o aluno se qualifica para os Esportes Oficiais da Special Olympics.

Nome do Atleta: _____

Mobilidade

- Tenta levantar a cabeça do colchão quando colocado de bruços
- Levanta a cabeça do colchão quando colocado de bruços
- Rola de volta para as costas quando colocado de bruços
- Realiza duas rolagens consecutivas

Destreza

- Tenta agarrar e segurar pequenos objetos
- Agarra e segura pequenos objetos
- Agarra e move objeto pequeno para longe do corpo
- Agarra, move e solta objeto pequeno
- Lança objetos leves

Bater

- Tenta tocar a bola colocada ao lado da mão
- Toca a bola colocada ao lado da mão
- Empurra a bola para fora do batting tee com a mão
- Joga a bola para fora do tee com a mão
- Joga a bola para fora do tee com objeto para bater

Chutar

- Tenta tocar a bola com o pé
- Toca a bola com o pé
- Empurra a bola para frente com o pé
- Chuta a bola para frente menos de um metro
- Chuta a bola para frente três metros ou mais

Cadeiras de Rodas Manual (Opcional)

- Coloca as mãos nas rodas da cadeira de rodas
- Empurra a cadeira de rodas com auxílio
- Empurra a cadeira de rodas uma rotação para frente
- Empurra a cadeira de rodas para frente menos de um metro
- Empurra a cadeira de rodas para frente três metros ou mais

Cadeira de Rodas Elétrica (Opcional)

- Tenta tocar os controles da cadeira de rodas elétrica
- Toca os controles da cadeira de rodas elétrica
- Empurra os controles da cadeira de rodas elétrica
- Impulsiona a cadeira de rodas alguns centímetros sem direção
- Impulsiona a cadeira de rodas um metro para frente

Esporte Aquático (Se Disponível)

- Tolerar água
- Bóia sem auxílio
- Bóia independentemente
- Bóia e tenta se impulsionar
- Impulsiona-se um metro para frente

Pessoa que preencheu este formulário: _____ Data: _____

O atleta conseguiu realizar todas as cinco habilidades em qualquer uma das categorias? SIM NÃO

Se SIM – este atleta deve ser considerado para os Eventos para Atletas com Menor Nível de Habilidade em um dos Esportes Oficiais ou "reconhecidos" encontrados nas Regras dos Esportes da Special Olympics.

Histórico Médico / de Saúde

Nome: _____ Escola: _____ Data de Nascimento: _____ Data: _____ Testador: _____

Qual é a principal deficiência do atleta? _____

Qual é a deficiência secundária do atleta? _____

Há algum movimento ou posição que o atleta não deve ou não pode fazer? Descreva. _____

O atleta toma remédios? _____
Se sim, descreve tipo e propósito.

O atleta tem algum tipo de alergia? Descreva. _____

O atleta tem um tubo de alimentação? _____

O atleta tem um *shunt*? _____

O atleta tem escoliose? _____

Se sim, o atleta tem hastes de metal nas costas?

O atleta tem qualquer deslocamento? _____

Se sim, onde?

O atleta submete-se à fisioterapia e/ou terapia ocupacional? _____

Se sim, com que frequência e quem é seu fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional?

SEÇÃO IV Treinamento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Metas de Treinamento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras: Consistência e Adaptação

O Programa MATP estimula um alto nível de consistência do atleta e um alto nível de flexibilidade do treinador para modificar as atividades de forma que elas sejam compatíveis com as habilidades e interesses do atleta. A consistência envolve o estabelecimento de uma rotina dentro do programa de treinamento do atleta. Isto permite ao atleta saber o que é esperado, o que por sua vez lhe permite relaxar e desfrutar da familiaridade da rotina de treinamento. A consistência é especialmente importante quando um atleta participa de Dias de MATP em outros locais que não a sua instalação de treinamento, porque ajuda o atleta a se familiarizar com a atividade independentemente da instalação em que a atividade esportiva é conduzida.

A flexibilidade refere-se ao modo como um programa de treinamento é preparado e desenvolvido. Quando um atleta tem dificuldade com uma atividade esportiva específica, os treinadores devem utilizar métodos diferentes de treinamento e modificar as atividades para que o atleta possa divertir-se ao participar do evento. Os treinadores precisam ser criativos e lembrar-se de que há várias maneiras de treinar um atleta para aprender uma habilidade esportiva.

Os programas de treinamento devem incluir apenas algumas poucas habilidades, reconhecendo que várias atividades podem ser utilizadas para ensinar cada habilidade esportiva. É melhor para um atleta fazer bastante progresso em uma ou duas habilidades esportivas do que fazer apenas pouco progresso em cinco ou seis habilidades esportivas. Após estabelecer as metas e objetivos do programa de treinamento, os treinadores devem decidir sobre o número de habilidades esportivas a serem trabalhadas por vez. Inicie o programa utilizando apenas uma ou duas atividades para ensinar cada habilidade. Acrescente outras atividades à medida que o atleta progride na habilidade. Se um atleta treinar mais do que uma habilidade MATP, disponha os equipamentos para essas habilidades próximos uns dos outros. Isto reduz o tempo de "interrupção" que ele terá durante o processo de passar para a segunda habilidade. Quando possível, os atletas que planejam participar de um Dia de Desafio devem concentrar seu programa de treinamento nas habilidades oficiais do MATP descritas nesse manual. Isso dá início à progressão para a participação nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade e mais. As adaptações das habilidades devem ser claramente documentadas. Isso permitirá aos futuros treinadores continuar o treinamento de maneira consistente e definir os eventos nos Dias de Desafio para serem compatíveis com as adaptações que o atleta está praticando.

Metas e Objetivos dos Programas de Treinamento

Os programas de treinamento para os atletas do MATP devem incluir uma ou mais habilidades esportivas/motoras descritas nesse manual. Após avaliar o atleta e selecionar uma ou duas habilidades motoras e atividades de treinamento, os treinadores são estimulados a estabelecer metas de longo prazo para cada habilidade motora e objetivos de curto prazo para cada atividade de treinamento selecionada. As metas concentram-se na realização da habilidade motora específica que o atleta irá conseguir no final do programa de treinamento. Os objetivos de curto prazo são passos pequenos e progressivos que o atleta pode conseguir no prazo de duas a três semanas. É necessário destacar que pode demorar mais do que algumas poucas semanas para alguns atletas atingirem até mesmo os objetivos de curto prazo. Para estabelecer as metas, os objetivos de curto prazo e selecionar as atividades adequadas de treinamento, os treinadores devem:

1. Determinar o nível atual de habilidade do atleta em cada uma das sete habilidades motoras utilizando a Avaliação de Habilidades Motoras incluída na sessão anterior.
2. Identificar as habilidades motoras que o atleta irá treinar, e desenvolver metas e objetivos de curto prazo para o treinamento.
3. Elaborar atividades que complementem os níveis de habilidade existentes e objetivos de curto prazo direcionados.
4. Determinar quaisquer estratégias especializadas de instruções, equipamentos especializados ou modificações de atividades necessárias para ajudar o atleta a atingir seus objetivos.

Princípios a serem Considerados

A. Habilidades Motoras e seus esportes correspondentes da Special Olympics

Mobilidade.....	leva à ginástica
Destreza.....	leva ao atletismo/softball
Bater.....	leva ao softball/boliche/voleibol/tênis/badminton
Chutar.....	leva ao futebol
Cadeira de rodas manual.....	leva ao atletismo
Cadeira de rodas elétrica.....	leva ao atletismo
Natação.....	leva aos esportes aquáticos

> Cada atividade motora é escrita em termos comportamentais de modo que ela possa ser utilizada como um objetivo de Plano de Educação Individual/Plano Individual Doméstico. Além disso, cada habilidade motora foi analisada em termos de tarefas decompostas em componentes menores ensináveis.

> As sete habilidades motoras devem ser ensinadas sempre no contexto de um esporte específico; *nunca* isoladamente. Por exemplo, nunca ensine um participante apenas agarrar e soltar. Essa habilidade deve ser ensinada no contexto de um esporte como softball ou basquete; e como o aluno realiza a habilidade (com um bastão empurrando a bola, usando um saco de feijão no lugar da bola) será como ele jogará o esporte.

B. Os Programas de Treinamento de Atividades Motoras não são competitivos

1. MATP não é um programa competitivo. Não há regras que regem as competições, e não há nenhum sistema de premiação para primeiro, segundo, etc.

2. O objetivo deste programa é oferecer a todos os participantes a oportunidade de participar em atividades relacionadas a esportes.

3. Para permitir uma participação segura e bem sucedida, você pode utilizar equipamentos adaptados e/ou assistência física.

4. Você pode organizar competições divertidas como corridas de revezamento modificadas, torneios de boliche ou esportes em equipe, mas a ênfase deve ser na diversão e na realização e não na vitória ou derrota.

C. Adequação de Idade

1. Ensine habilidade direcionadas para a idade cronológica do participante, não para a idade mental ou capacidades funcionais.

- As atividades escolhidas devem se basear na idade cronológica.
- A apresentação dessas atividades deve se basear nas habilidades do participante.
- Sempre que possível, os equipamentos também devem ser direcionados para a idade cronológica do participante (não dê animais de pelúcia ou brinquedos de bebês para adultos).
- Interaja com o participante com base na idade cronológica, não nas habilidades mentais pressupostas (não fale como bebê com adultos).

2. O foco nas habilidades adequadas à idade cronológica dá dignidade aos participantes e os ajuda a aprender as habilidades que lhes ajudarão a serem mais bem aceitos por seu grupo de pares e pela comunidade.

D. As atividades que acentuam ou focam habilidades funcionais são aquelas que são úteis em vários ambientes.

1. Ensine habilidades que serão utilizadas com maior frequência pelos participantes agora e na vida adulta.

2. Habilidades funcionais são úteis em vários ambientes.

- Ensinar a um participante de 16 anos a jogar um saco de feijão não é funcional.
- Ensinar ao aluno a empurrar/jogar esse saco de feijão de modo que ele possa jogar um jogo de softball é mais funcional.
- Melhor ainda, determine que esportes ou atividades recreacionais estão disponíveis para o atleta nas suas colocações atuais/futuras, e a seguir ensine as habilidades necessárias para participar dessas atividades (por exemplo, se o atleta tiver acesso a boliche e natação quando se formar, então esses são os esportes mais funcionais para ensinar. Se o participante está indo para uma casa de repouso onde os outros jogam basquete e bocha, então esses esportes [com adaptações] são os mais funcionais para ensinar).

3. Para determinar da melhor maneira se uma atividade é funcional:

- Determine onde o atleta mora e que atividades recreacionais estarão disponíveis.
- Pergunte aos pais/profissionais de saúde sobre os interesses de recreação da família e/ou do atleta.
- Se possível, tente obter informações diretamente do atleta.

E. Instruções Baseadas na Comunidade

1. A meta essencial de ensinar aos participantes habilidades funcionais e apropriadas à idade é dar-lhes a oportunidade de usar essas habilidades na comunidade.
2. Se você estiver ensinando natação, basicamente você gostaria que o participante nadasse em um ambiente integrado em um centro de recreação local (com dispositivos de flutuação e assistência se necessário). Da mesma maneira, ensinar boliche deveria levar à prática de boliche no centro de boliche local (com uma rampa e assistência se necessário).
3. Como a meta essencial é utilizar as habilidades de recreação na comunidade, sempre que possível, as instruções devem ser dadas no cenário da comunidade do participante. Ensine boliche no centro de boliche local; ensine basquete ou softball no centro de recreação local; ensine esportes de grama na casa do grupo onde provavelmente o participante será colocado.

Duração das Sessões de Treinamento

Cada sessão de treinamento deve ter a duração de 30 a 45 minutos. A maior parte da sessão envolverá a prática das atividades de treinamento da habilidade esportiva escolhida. No final da sessão, ofereça uma atividade divertida que o atleta saiba fazer e que em geral é divertida para os atletas.

Uma amostra de um plano de lições para um treinador que trabalha com um atleta individual poderia ser como segue:

- Aquecimento: 4-5 minutos
- Atividade esportiva selecionada da próxima sessão: 10-20 minutos
- Amplitude de movimentos ou outra atividade divertida que o atleta já dominou: 5-6 minutos

Após cada sessão de treinamento, atualize a planilha de atividades de treinamento, registrando as melhorias feitas e como elas foram feitas. Indique quanto assistência o atleta precisou, o número de vezes em que a atividade esportiva foi tentada e concluída além do que pode ser feito para estimular um melhor desempenho do atleta. Evite planejar todo o programa de treinamento no início com base nas metas de longo prazo. Utilize as planilhas de atividades de treinamento para planejar atividades em base diária/semanal, sem esquecer dos objetivos de curto prazo e das metas de longo prazo. Cada atleta é um indivíduo e o progresso será determinado pela capacidade mental, física e funcional do atleta. Esteja preparado para rever as metas de longo prazo, objetivos de curto prazo e as atividades de treinamento com base no desempenho do atleta.

Cada uma das sessões de treinamento consiste de quatro componentes:

Amostra de Plano de Lições para pequenos grupos trabalhando em conjunto (aproximadamente 45 min.)

1. Atividades de aquecimento (Prepare os participantes para o treinamento.)

(10-12 minutos)

- Atividades de percepção sensorial e geral
- Atividades de relaxamento
- Amplitude de movimentos/atividades de alongamento
- Atividades de fortalecimento

2. Estações de Habilidades (Trabalhe com habilidades específicas utilizadas nas atividades funcionais relacionadas ao esporte).

(15-20 minutos)

- Como os atletas podem estar em níveis variados de desenvolvimento de habilidades, estabeleça atividades que desenvolvam as habilidades motoras básicas de mobilidade, destreza, bater e chutar.
- Para aqueles atletas com habilidades esportivas emergentes, estabeleça estações com base nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade no esporte escolhido. Esses eventos encontram-se nas Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics (por exemplo, habilidades utilizadas para jogar basquete como arremesso de local, drible de velocidade, passe com alvo, e drible de 10 metros).
- Em cada estação, disponha vários equipamentos para que os alunos com várias habilidades sejam desafiados e bem sucedidos (por exemplo, bolas com diferentes tamanhos e várias alturas de cestas para basquete).
- Os participante permanecem em cada estação por vários minutos; o tempo suficiente para várias repetições mas não longo o suficiente para perder o interesse.
- Alterne entre três a quatro estações. Elas podem ser revisitadas se o tempo permitir.
- Torne as atividades divertidas e motivadoras (por exemplo, use objetos com cores fortes e alvos interessantes; use música; seja entusiasmado; tenha competições divertidas). Meça o progresso do participante nas planilhas localizadas em cada estação.

3. Jogo em Grupo (Aplique habilidades trabalhadas nas estações em uma atividade em grupo)

(10-12 minutos)

Um jogo em grupo é uma maneira divertida de os participantes aplicarem as habilidades aprendidas nas várias estações. Ele também pode ser estruturado de forma que os participantes aprendam as regras do jogo e interajam com seus colegas e voluntários.

4. Conclusão (2-5 minutos)

- Conduza atividades de amplitude de movimento/alongamento e relaxamento para esfriar.
- Reveja as atividades de treinamento de habilidade da sessão.

Localização das Sessões de Treinamento

As sessões de treinamento do Programa MATP podem ser conduzidas interna ou externamente. Em alguns casos, pode ser mais fácil conduzir as sessões de treinamento nas instalações em que os atletas vivem devido a problemas administrativos e de transporte. Muitas vezes, quando os profissionais de saúde e o pessoal residencial vêem os benefícios do programa, eles se mostram mais dispostos a ajudar em atividades como o transporte dos atletas para outros locais de treinamento ou em Dias de MATP.

Técnicas de Treinamento

Dicas

Uma pista é uma solicitação ou sinal dado para um atleta que indica um movimento ou ação desejada. Os treinadores utilizam uma variedade de técnicas verbais, táteis ou visuais para dar dicas para os atletas. É essencial que as dicas sejam curtas, simples e facilmente compreensíveis. As dicas devem ser introduzidas no início do programa de treinamento e utilizadas ao longo de cada sessão de treinamento. Os atletas podem receber as seguintes dicas nos vários períodos durante o programa de treinamento.

- Dicas verbais podem ser utilizadas durante a demonstração da atividade ou quando o atleta está praticando a habilidade. Elas são palavras ou frases que enfatizam movimentos ou dizem ao atleta o que você gostaria que ele fizesse, como "levante seus braços" ou "afaste a raquete".
- Dicas visuais são utilizadas durante a demonstração de um movimento ou habilidade esportiva. Dicas visuais devem ser utilizadas mesmo se o atleta não tiver controle voluntário sobre o movimento e precisar de assistência total para concluir a habilidade. Para os atletas que requerem assistência total, dois treinadores ou outros voluntários podem ser necessários para fornecer dicas visuais e assistência total segura. As dicas visuais podem incluir a realização da habilidade ao lado do atleta ou a utilização de linguagem de sinais para sinalizar para o atleta.
- A estimulação física ou dicas táteis são utilizadas para iniciar o movimento ou estimular um movimento desejado sem o treinador auxiliando o atleta durante o movimento total ou habilidade esportiva. Um exemplo de estimulação física é tocar a parte de trás do joelho do atleta para estimulá-lo a mover a perna para andar.

Níveis de Assistência

Os atletas do MATP podem ter pouco ou nenhum controle sobre seus movimentos e podem precisar de dispositivos de assistência e/ou outra assistência para executar uma atividade esportiva. Os dispositivos de assistência, como treinadores de marcha e cadeiras de rodas, são considerados partes do atleta e não devem ser considerados como parte dos níveis de assistência oferecida. O programa MATP permite aos treinadores auxiliar os atletas na execução da habilidade esportiva. Entretanto, os treinadores devem ser cuidadosos para oferecer o nível apropriado de assistência. Os quatro níveis de assistência do programa MATP estão incluídos na "Seção de Atividades" desse manual.

O objetivo de auxiliar e dar pistas para os atletas é ajudá-los, independentemente das suas habilidades, a participar em atividades voltadas para esportes apropriadas do ponto de vista funcional. Abaixo, damos três diretrizes para o treinador auxiliar um atleta de MATP.

- 1) Conhecer a habilidade do atleta e determinar quanto auxílio ele necessita.
- 2) Dar tempo ao atleta para realizar a maior parte do movimento possível.
- 3) Dar apenas a assistência necessária.

A assistência total envolve o treinador dar muitas pistas e estimulação à medida que ela ajuda o atleta em todos os movimentos da atividade esportiva. Por exemplo, um treinador pode ter de colocar as mãos do atleta na raquete de badminton e mover fisicamente os braços do atleta através da batida. Sempre que possível, os treinadores devem fornecer assistência nas articulações de forma que o sistema neurológico do atleta possa receber informações sensoriais específicas sobre o movimento. Entretanto, para evitar risco potencial para o atleta, os treinadores nunca devem agarrar e puxar apenas os dedos, mãos ou pés quando tentarem estimular o movimento.

A assistência parcial envolve o treinador dar pistas, estimular ou auxiliar fisicamente o atleta no início ou na execução do movimento. Alguns atletas do MATP podem ser capazes de iniciar um arremesso de basquete, mas não têm a habilidade para continuar. Os treinadores precisam então oferecer auxílio para concluir a última parte do arremesso de basquete. Outros atletas podem concluir o arremesso, mas precisam de dicas verbais e táteis, como um toque no cotovelo para iniciar o movimento. Tocando a parte de trás do joelho ou tornozelo ou estimulando o atleta verbalmente para chutar a bola de futebol são outros exemplos de assistência parcial.

A quantidade de assistência parcial necessária varia de atleta para atleta e diminuirá à medida que o atleta progride. Por exemplo, após auxiliar um atleta a agarrar e rolar uma bola, o treinador percebe que o atleta está começando a mover seus dedos independentemente. O treinador pode então colocar os dedos do atleta na bola e dobrá-los levemente sobre a bola. Isto estimula o atleta, permitindo que ele termine a tarefa sem assistência.

Alguns atletas podem progredir até o ponto em que eles concluem a atividade esportiva sem assistência do treinador. Um atleta pode ser capaz de impulsionar sua cadeira de rodas para frente com o estímulo verbal do treinador, mas é incapaz de mover-se mais de um metro. Embora esse atleta esteja participando de forma independente da atividade Empurrar Cadeira de Rodas do MATP, ele não tem a habilidade para participar dos Eventos Oficiais da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.

Os níveis de assistência são valiosos por oferecerem aos atletas a oportunidade de:

- Participar de atividade e eventos *divertidos*
- Participar de uma atividade voltada para esportes
- Interagir com seus pares
- Estar exposto a diferentes tipos de equipamentos
- Vivenciar ambientes e sons diferentes
- Participar de atividades e jogos em grupo
- Vivenciar a experiência de pertencer a um grupo

Reforço Positivo

A ferramenta mais poderosa de reforço para todo mundo, inclusive para os atletas do MATP, é a auto-gratificação. A segunda ferramenta mais importante de reforço é o elogio de uma figura de autoridade. Assim, é extremamente importante que os treinadores (figuras de autoridade) elogiem os atletas após cada execução de um movimento, independentemente de o mesmo ter recebido assistência total ou não. Muitos atletas do MATP são capazes de entender expressões de reforço positivo (tal como "bom trabalho") ou gestos (como bater palmas ou dar vivas) e reforços físicos (bater nas costas, bater as mãos). O reforço deve ser específico e oferecido imediatamente após o movimento (i.e., "Você soltou muito bem"). Como outros atletas, os atletas do MATP precisam e valorizam o reforço positivo e encorajamento.

Progressão da Habilidade Esportiva do Atleta

As seguintes sugestões ajudarão os treinadores a identificar a progressão de habilidades apropriada para cada atleta.

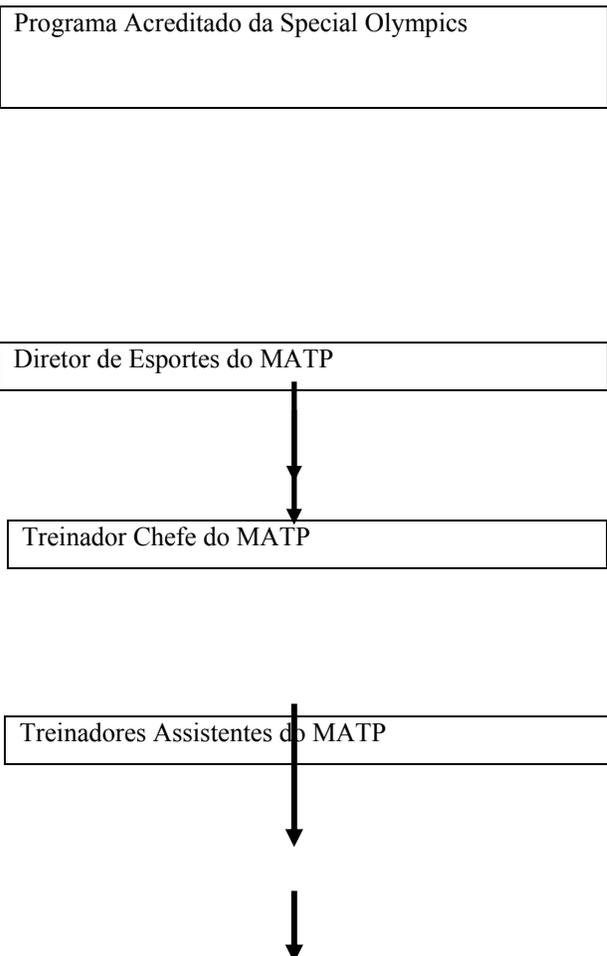
1. Conheça o atleta para maximizar seu potencial.
2. Seja flexível e criativo ao desenvolver os métodos de treinamento.
3. Certifique-se de que as atividades de treinamento sigam a progressão da atividade esportiva para níveis mais avançados.
4. Ensine habilidades que podem ser utilizadas durante toda a vida do atleta e na comunidade.
5. Desafie o atleta a tentar novas habilidades.
6. Comunique-se com os pais, terapeutas e professores para melhorar a capacidade do atleta de executar a atividade esportiva.
7. Mantenha relatórios concisos do progresso do atleta para cada sessão de treinamento e programa de treinamento.

Vestimenta Apropriada

Os atletas do MATP são atletas da Special Olympics. Portanto, eles devem estar vestidos o máximo possível como seus colegas atletas da Special Olympics. Isto é especialmente importante quando eles participarem de eventos MATP além de em Jogos Regionais e Mundiais. A vestimenta deve ser confortável e apropriada ao clima mas devem permitir aos atletas se moverem livremente na sua atividade esportiva.

Estrutura do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Em geral, o treinador MATP é designado pelo Programa acreditado para atuar como Diretor/Coordenador de Esportes do MATP. O Diretor de Esportes do MATP está encarregado do desenvolvimento do programa MATP. Os programas de treinamento locais devem ser desenvolvidos utilizando-se o Manual oficial do Programa de Treinamento de Atividades Motoras. É necessário definir procedimentos para a participação nos Dias de MATP sintonizados com as diretrizes da Special Olympics. É importante que o Diretor de Esportes do MATP crie um programa bem organizado no qual todos tenham uma experiência recompensadora. As relações entre os Programas Acreditados da Special Olympics, o Diretor de Esportes do MATP e os treinadores locais do MATP são descritas abaixo.



Peer Coaches do MATP

O Diretor de Esportes do MATP é responsável por:

- Providenciar instalações acessíveis que tenham um ambiente positivo de treinamento e os equipamentos necessários para os atletas.
- Treinar os treinadores da Special Olympics no MATP.
- Recrutar e treinar os voluntários.
- Conduzir o recrutamento de atletas
- Supervisionar a avaliação e inscrição de atletas qualificados.
- Supervisionar o treinamento dos atletas.
- Conduzir os eventos do MATP.

Com o auxílio do Diretor de Esportes do MATP, o treinador chefe e os treinadores locais são responsáveis por:

- Providenciar as instalações.
- Encontrar, avaliar e inscrever atletas locais do MATP.
- Treinar os atletas do MATP.
- Conduzir Dias de MATP.

Duração dos Programas de Treinamento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Os atletas do MATP devem treinar antes de participar em um Dia de Desafio. Recomenda-se que os atletas participem de sessões de treinamento três vezes por semana durante oito semanas. Entretanto, os programas locais podem alterar a duração e a frequência das sessões de treinamento de acordo com as necessidades dos seus atletas.

Equipamentos Necessários para os Programas de Treinamento de Atividades Motoras

Os equipamentos são uma parte importante do programa MATP. Eles permitem aos atletas executar habilidades esportivas sentindo assim uma sensação de realização. Alguns equipamentos são adaptativos por natureza, como rampas de boliche ou amortecedores. Outros equipamentos são exatamente os mesmos que aqueles utilizados por qualquer atleta no aprendizado ou prática de um esporte.

À direita, encontra-se uma lista dos equipamentos necessários para oferecer todas as atividades esportivas do MATP. Um programa local de MATP não precisa ter todos os equipamentos para iniciar um programa de treinamento. Os treinadores precisarão apenas dos equipamentos específicos necessários para os eventos nos quais os seus atletas participam.

Equipamentos:

- Saco grande ou contêiner para transporte de equipamentos
- Fita adesiva para marcação de pistas ou alvos
- Bandeiras
- Cones
- Colchões
- Trampolim ou bloco ou plataforma alta (10 centímetros)
- Raquete de badminton, petecas
- Bola de basquete
- Pinos de boliche de plástico e rampa de boliche
- Taco de hockey sobre piso, discos, gol
- Futebol (bola de futebol)
- Taco de golfe, bolas de golfe de plástico, copo plástico
- Bolas e sacos de feijão
- Batting tees
- Bastão com tamanho e peso apropriado para o atleta
- Raquete de tênis de mesa ou raquete de tamanho similar, bola de tênis de mesa, mesa grande
- Bola de vôlei com tamanho similar à oficial, rede de vôlei
- Rampas para treinamento de bocha ou boliche
- Almofadas para suporte durante as atividades
- Pranchas rolantes para movimento independente
- Brinquedos e chaves para atrair e manter a atenção do atleta
- Faixas elásticas para desenvolvimento muscular
- Piscina com profundidade máxima de um metro e dispositivos de flutuação, como dispositivos que envolvam o corpo do atleta. Pranchas de flutuação, tampões auriculares, luvas de natação com membranas e mais toalhas podem ser úteis

Registro de Treinamento

O registro de treinamento abaixo para os atletas do MATP é elaborado para serem utilizados pelos treinadores em todas as semanas das oito semanas do programa de treinamento para monitorar a frequência, participação na atividade e auxílio necessitado por um atleta. Os treinadores que se reunirem com um atleta uma, duas ou três vezes por semana podem utilizar o formulário.

Registro de Treinamento Semanal do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Atleta _____ Esporte _____ _____ Special Olympics
 Programa _____
 Circule a Semana de Treinamento 1 2 3 4 5 6 7 8

Sob Nível de Assistência, favor indicar se:

- a habilidade é realizada com Assistência Total (AT), Assistência Parcial (AP) ou Independente (I); e
- descreva o tipo exato de assistência utilizada e quando ela é necessária.

Anotar essas informações é especialmente importante porque à medida que o atleta progride no seu programa de treinamento, a quantidade e tipo de assistência podem mudar.

Favor descrever as atividades de aquecimento ou jogos em grupo utilizados com o atleta:

Favor relacionar problemas de movimento, condições de saúde e/ou questões de segurança que devem ser consideradas no trabalho com o atleta:

Data	Habilidade	Nível de Assistência	N. Tentativas	N. de Conclusões	Treinador

Dias de Desafio

Como mencionado anteriormente, o programa enfatiza a participação e não a competição. Os Dias de Desafio são eventos culminantes cujo propósito é incluir as habilidades esportivas relacionadas nesse manual ou modificadas para atender as necessidades individuais de cada atleta. Os Dias de Desafio são desenhados para oferecer aos atletas uma oportunidade de demonstrar o melhor de si nas habilidades esportivas. Muitas vezes, as habilidades foram modificadas para se adaptar à capacidade individual do atleta. Essas adaptações devem ser enviadas para os treinadores de todos os participantes de forma que eles possam utilizar as adaptações nos seus próprios programas de treinamento.

Muitos Programas Acreditados já oferecerem ou cooperaram com outros programas que oferecem experiências artísticas, sociais e culturais. Essas atividades podem ser oferecidas ao lado dos Dias de Desafio. Isso não diminui a experiência para os atletas, mas oferece aos diretores de programas a oportunidade de oferecer eventos adicionais.

Prêmios & Reconhecimento

Os atletas gostam de ver seus esforços reconhecidos. Isto se aplica aos atletas do MATP que se esforçam tanto para desenvolver suas habilidades esportivas da mesma forma que aos outros atletas. No final de um programa de treinamento, todos os atletas que participaram de um Dia de Desafio recebem um prêmio de participação. Os prêmios nos Dias de Desafio podem ser qualquer coisa, como medalhas especialmente desenhadas, certificados, fotos, bonés ou camisetas. Os atletas do MATP não são elegíveis para receber medalhas dos Jogos Oficiais da Special Olympics concedidas para o primeiro, segundo e terceiro lugares. Outras medalhas podem ser concedidas, mas a inclusão de brinquedos de pelúcia e bonecos é inadequada.

Gerenciamento dos Eventos

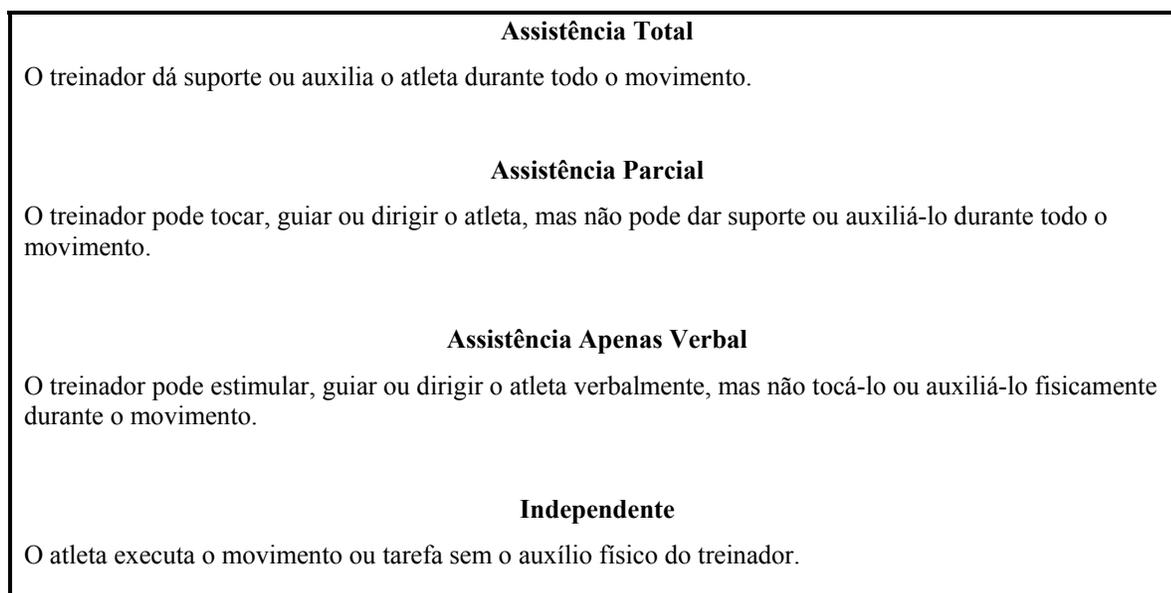
Esta seção está sendo desenvolvida em conjunto com o novo Manual do Diretor de Eventos. Para evitar a duplicidade de materiais, o novo manual será distribuído com o Manual do Programa de Treinamento de Atividades Motoras.

SEÇÃO V Atividades do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

As atividades apresentadas nesse manual baseiam-se nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade. Embora os atletas do MATP não tenham adquirido as habilidades necessárias para competir nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade, este programa lhes oferece uma oportunidade para dar o melhor de si, sem serem comparados a outros atletas. Os eventos do MATP permitem aos atletas desenvolver as habilidades necessárias para progredir em direção à participação independente. Com treinamento adequado e encorajamento, alguns desses atletas poderão ao final desenvolver habilidades que lhes permitirão qualificar-se para participar dos Eventos Oficiais da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.

Níveis de Assistência

Para oferecer oportunidades esportivas para atletas portadores de deficiência severa ou profunda, pode ser necessário auxiliar os atletas a realizarem muitas dessas atividades. Quatro níveis de assistência são recomendados aqui. Esses níveis permitem aos treinadores auxiliar os atletas na progressão de uma participação dependente para uma participação mais independente.



Participação nos Eventos dos Esportes Oficiais da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade

Os eventos do MATP são baseados em esportes e desenhados para estar em sintonia com os Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade. Reconhece-se que as tarefas serão modificadas para enfrentar os desafios e corresponder às habilidades de cada atleta. Atividades de preparação foram desenhadas para atletas do MATP e são sugeridas e apresentadas em um formato simples. Elas devem ser vistas apenas como sugestões. Os treinadores são estimulados a serem criativos e enriquecer as experiências oferecidas aos atletas. Os termos utilizados para descrever vários componentes do programa do MATP incluem:

Esportes Oficiais da Special Olympics	Refere-se a	Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.	ONDE	O foco é no treinamento e na preparação para competição. Para garantir uma competição justa, modificações são desencorajadas.
Atividade Esportiva do MATP	Refere-se a	Eventos do MATP.	ONDE	O foco está em desafiar os atletas através de tarefas motoras associadas a participação esportiva. Modificações e personalizações são estimuladas.
Equipamentos	Refere-se a	Dispositivos esportivos ou de auxílio usados pelos atletas na realização das atividades.	ONDE	Precisa de mudanças com base nos eventos oferecidos e nas modificações necessárias para cada atleta.
Níveis de Assistência	Refere-se a	Quantidade e tipo de auxílio que um atleta necessita para concluir com sucesso uma atividade: Assist Total, Assist Parcial ou Nenhuma Assist.	ONDE	O foco está no atleta executar a atividade com seu nível mais independente, não apenas ser guiado através de uma tarefa. A assistência total pode ser necessária, mas os atletas devem ser estimulados a responder.
Descrição do Evento	Refere-se a	Descrição da atividade esportiva oficial do MATP.	ONDE	O padrão para o domínio bem sucedido da tarefa e progressões de habilidades para atingir esses padrões são identificadas.
Atividades de Preparação	Refere-se a	Progressões de habilidade que podem ajudar os atletas a alcançar o domínio de eventos do MATP.	ONDE	As atividades são descritas para ajudar a introduzir os atletas às atividades esportivas e ajudá-los a se preparar para tentar executar a atividade.
Possíveis Modificações	Refere-se a	Sugestões que podem ser utilizadas para ajudar o atleta a realizar o evento.	ONDE	Modificações que foram bem sucedidas com outros atletas são descritas.
Precauções de Segurança	Refere-se a	Condições essenciais para uma participação segura.	ONDE	Estas são lembretes de segurança além de diretrizes para o trabalho com atletas que necessitam diferentes níveis de assistência.

A tabela abaixo apresenta uma visão geral dos esportes da Special Olympics, os eventos esportivos relacionados para atletas com menor nível de habilidade e as correspondentes habilidades esportivas do MATP. Cada habilidade esportiva do MATP foi desenhada para ser compatível com e, para alguns atletas, levar aos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.

Esporte	Evento para Atletas com Menor Nível de Habilidade	Habilidade Esportiva do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
Aquáticos	Corrida de Flutuação de 15 Metros	Flutuar
	Marcha de 15-Metros	Andar na Piscina
	Natação Assistida de 10 Metros	Início Natação Assistida
Atletismo	Marcha Assistida de 10 Metros	Andar
	Salto em Distância em Pé	Salto com Dois Pés
	Corrida de Cadeira de Rodas de 10 Metros	Impulso de Cadeira de Rodas Manual
	Pista de Obstáculos de 25 Metros para Cadeira de Rodas Motorizada	Pista Curta de Obstáculos com Cadeira de Rodas Motorizada
Badminton	Serviço de Alvo Badminton	Badminton Strike
Basquete	Passo com Alvo Basquete	Arremesso de Bola de Basquete
Boliche	Boliche com Quadro	Boliche com Alvo
Hockey sobre Piso	Arremesso no Alvo Hockey sobre Piso	Arremesso de disco
	Drible de Disco de 10 Metros	Drible de Disco
Futebol	Drible de Bola	Arremesso de Bola
	Chute de Bola	Chute de Bola
Golfe	Tacada Curta	Putting
Patinação sobre Rodas	Corrida em Linha Reta de 30 Metros	Ficar em Pé e Marchar
Softball	Interceptar Bola de Softball	Evento Interceptar Bola de Softball
	Arremesso de Softball	Impulsionar Bola de Softball
	Bater na Bola de Softball	Softball Strike
Tênis de Mesa	Retornar a Bola	Strike de Tênis de Mesa
Voleibol	Passo sobre a Cabeça	Arremesso de Bola
	Saque da Bola	Serviço sobre a Cabeça/por Baixo

Favor notar:

As atividades de preparação e as modificações incluídas nesse manual são apenas sugestões elaboradas para auxiliar os treinadores a oferecer mais oportunidades de esportes baseados em comunidades para seus atletas. A chave para o sucesso é ser criativo, modificar as atividades para cada atleta conforme necessário, não desanimar e encontrar maneiras de motivar seus atletas para melhorar ainda mais seu melhor desempenho atual.

AQUECIMENTO

Nos programas dos Esportes Oficiais da Special Olympics como em outros programas de esportes, o aquecimento é utilizado para preparar os músculos e tecidos moles para as demandas de uma atividade. Embora todas as atividades esportivas do MATP envolvam movimento físico, algumas não constituem uma grande demanda para todo o corpo. Os atletas portadores de deficiência mental significativa podem ter uma amplitude limitada de movimentos e não ter força suficiente para participar de uma habilidade esportiva por um longo período de tempo. Os atletas do MATP devem participar das atividades de aquecimento, e os treinadores devem se concentrar no aquecimento da (s) parte (s) específica do corpo envolvida na atividade. O aquecimento também pode ser utilizado para ajudar o atleta a desenvolver o movimento mais independente possível.

Uma amplitude de movimento ativa envolve o atleta mover a parte do seu corpo sem a assistência de um treinador ou terapeuta. Os atletas devem executar atividades de amplitude de movimento ativa lenta e delicadamente, tomando cuidado para evitar virar ou mover as partes do corpo muito rapidamente. As articulações não devem ser estendidas além da sua amplitude normal de movimento. Quando a posição desejada for atingida, o atleta mantém a posição por 10-15 segundos para ajudar a relaxar e a alongar os músculos.

ATIVIDADES DE AQUECIMENTO: (Primeiros 10-12 minutos da sessão de treinamento) Escolha atividades que aquecerão as partes do corpo que serão utilizadas nessa sessão.

- **Atividade de Respiração**

Determine a posição inicial mais confortável. Demonstre e a seguir peça para o atleta inspirar profundamente, através do nariz se possível, e segurar; então demonstre e peça ao participante para expirar com força pela boca. Repita cinco vezes.

- **Aceita estimulação tátil:**

Usando uma toalha macia, novelo de lã, bola macia ou qualquer outro objeto macio, esfregue delicadamente o objeto para cima e para baixo no braço do participante. Repita com as outras partes do corpo.

- **Relaxamento independente dos músculos**

Faça com que os participantes trabalhem para fortalecer os músculos por cinco segundos e relaxem os músculos por 15 segundos por conta própria. Algumas vezes, é útil sugerir imagens para os atletas se concentrarem. Espaguete cru é rígido; espaguete cozido é relaxado.

Amostra de Aquecimento Ativo para Atleta Deitado de Costas no Colchão**Levantamento de Braços**

- Levantar um braço reto até ele tocar o colchão sobre sua cabeça e voltar à posição inicial.
- Repetir com o outro braço e voltar à posição inicial.
- Repetir com os dois braços ao mesmo tempo e retorná-los à posição inicial.
- Repetir os movimentos de braços várias vezes.
- Cruzar o braço esquerdo sobre o lado direito do corpo.
- Cruzar o braço direito sobre o lado esquerdo do corpo.
- Repetir os movimentos de cruzamento de braços várias vezes.

Levantamento de Pernas

- Levantar uma perna até um ângulo de 45 graus e retorná-la à posição inicial.
- Levantar a outra perna e retornar à posição inicial.
- Levantar as duas pernas e retornar à posição inicial.
- Repetir os movimentos de perna várias vezes.
- Cruzar a perna esquerda sobre a perna direita.
- Cruzar a perna direita sobre a perna esquerda.
- Repetir várias vezes.

Técnicas de massagem por profissionais podem ser eficientes como uma atividade de aquecimento para atletas portadores de deficiência mental severa ou profunda. A massagem envolve a aplicação de uma pequena quantidade de pressão nos músculos que serão utilizados no evento do Programa de Treinamento de Atividades Motoras. As mãos do terapeuta devem ser colocadas firmemente sobre o atleta e então movidas sobre o músculo gradualmente aplicando uma pequena pressão ao músculo. Os profissionais devem estar permanentemente conscientes de que o atleta pode ter uma pele facilmente irritável.

Os treinadores também são estimulados a manter os atletas aquecidos. Isso os ajuda a manter a elasticidade muscular e a amplitude de movimentos das articulações além de evitar lesões durante a participação. Os atletas devem estar com roupas adequadas antes do início do evento, entre os eventos esportivos e após a participação.

- **ALONGAMENTO**

As atividades de alongamento e amplitude de movimento são importantes mas não devem ser feitas antes de se consultar os pais e/ou fisioterapeuta do atleta para se informar sobre as maneiras específicas que o atleta está acostumado a se alongar.

- **Alongamento passivo pelo treinador**

O treinador, se adequadamente treinado, pode oferecer alongamento passivo e técnicas de massagem para aquecer e alongar um atleta do MATP. Entretanto, a Certificação de Treinador do MATP da Special Olympics *não* qualifica o treinador para realizar essas atividades. Essa certificação deve vir de um fisioterapeuta, professor de educação física adaptada, terapeuta ocupacional, enfermeira ou outro profissional licenciado.

ATIVIDADES DE FORÇA E CONDICIONAMENTO:

Para muitos atletas do MATP, a ato de se mover é um bom exercício de força e condicionamento. Se um atleta for ambulatorio, ele deve ser estimulado a andar sem auxílio para ajudar o desenvolvimento e controle dos músculos centrais. Se um atleta utiliza uma cadeira de rodas, ele deve ser estimulado a impulsionar a cadeira.

Os exercícios a seguir envolvem o uso de uma faixa de exercício. Deve-se tomar cuidado ao introduzir as faixas de exercício no treinamento. Elas podem ser perigosas se o atleta não tiver a força para segurá-las e manter qualquer nível de tensão da faixa. Consulte o fisioterapeuta do atleta antes de introduzir as faixas de exercícios no programa.

ATIVIDADES COM FAIXAS DE EXERCÍCIOS

- **Peito e Ombros:**

Sentado em uma cadeira estável, segure as faixas de exercício em ambas as extremidades com a faixa enrolada nas costas da cadeira. Estenda os braços o mais longe possível, juntando a seguir as mãos na frente do peito, e volte para a posição original. Repita 8-12 vezes.

- **Ombros:**

Segure a faixa em ambas as extremidades e na frente do seu corpo de forma que os braços estejam abertos na largura dos ombros e estendidos de forma que a faixa esteja esticada. Lentamente abra os braços tentando mantê-los esticados, volte lentamente para a posição inicial. Repita 9-12 vezes.

- **Músculos Abdominais (núcleo):**

Sentado em uma cadeira resistente com as costas totalmente apoiadas, enrole a faixa nas costas da cadeira e segure-a em ambas as extremidades. Estenda os braços à frente para esticar a faixa. Sem dobrar os braços, incline-se para frente mantendo suas costas as mais eretas possível. Volte lentamente à posição inicial. Repita 8-12 vezes.

- **Ombros:**

Segure a faixa na lateral da cadeira de forma que uma mão segure a faixa contra o assento da cadeira e a outra mão esteja paralela ao solo e estendida para fora. Agarre a faixa novamente com a mão mais baixa em diferentes posições na faixa para mudar a tensão. Lentamente, levante a mão que está em cima para longe da mão que está em baixo. Mantenha a mão que está em cima por alguns segundos e depois retorne-a lentamente à posição inicial. Repita 8-12 vezes para cada lado.

- **Tríceps:**

Segure a faixa de forma que uma mão segura a faixa contra seu peito enquanto o cotovelo do outro braço está apoiado no braço da cadeira: a mão segurando a extremidade da faixa. Mantendo o cotovelo no braço da cadeira,

palma para fora, empurre a palma da sua mão para baixo até que o pulso e o cotovelo estejam no braço da cadeira. Volte lentamente para a posição inicial. Repita 8-12 vezes para cada braço.

ATIVIDADES DE FORÇA E CONDICIONAMENTO SEM UMA FAIXA DE EXERCÍCIO

- Movimento contínuo, auto-impulsionado:

Explique para os atletas que eles irão andar/empurrar a si mesmos na sua cadeira de rodas, ou mover-se em pranchas rolantes sozinhos por ____ minutos. Comece com uma "marcha" de 30 segundos seguida por um descanso de 10 segundos. Repita cinco vezes. À medida que eles melhorarem, aumente o tempo de marcha até que eles consigam manter essa atividade por um total de 10 minutos.

- Toques dos Dedos dos Pés:

Faça com que os atletas fiquem em pé ou bem eretos se utilizarem cadeira de rodas. Demonstre como se dobrar lentamente para tocar os dedos do pé e depois peça aos atletas para copiar suas ações. Repita 10 vezes. Os joelhos devem estar esticados, mas não travados. Não balance. Mantenha a posição contando até cinco e retorne lentamente à posição inicial.

- Abdominais:

Os atletas devem deitar de costas no colchão com os braços cruzados sobre o peito, joelhos dobrados e pés apoiados no chão. Peça aos atletas para tentarem fazer um abdominal. No início, eles podem ter que começar com um *crunch* (apenas levantar a cabeça e os ombros do colchão) e voltar à posição inicial.

Você também pode ajudar os atletas a fazerem abdominais e praticar o controle do movimento de volta (abdominal reverso).

- Atividade de Dança

Ponha música e peça aos atletas para se moverem com a música. Comece com movimentos de braço e passe a seguir para outras partes do corpo. A intenção é prolongar o tempo gasto com movimentos contínuos.

ATIVIDADES DE PERCEPÇÃO MOTORA SENSORIAL

Essas atividades são elaboradas para auxiliar os atletas a desenvolver a percepção da estimulação visual, auditiva e/ou tátil necessária para participações em esportes. Elas devem ser incorporadas ao treinamento regular.

- **Rastreamento Visual:**

Certifique-se de que os atletas estejam confortáveis, com um claro campo de visão. Segure ou coloque um objeto colorido no seu campo de visão e peça-lhes para "Olhe para _____". Quando eles focarem o objeto, mova-o lentamente para cima ou para baixo, de um lado para outro para estimular o atleta a rastrear visualmente o objeto.

- **Atenção Auditiva:**

Quando o atleta estiver confortável e pronto para começar, peça-lhe para "Escutar o som". Utilize sinos, varas, pandeiro, etc. (qualquer coisa que você pode bater para fazer barulho); você também pode amarrar faixas nesses objetos para acrescentar cor. Comece delicadamente de modo a não assustar o atleta ou aqueles ao seu redor. Quando o atleta reagir ao som, mova-se de um lado para outro fazendo o barulho e observe para ver se o atleta reconhece a direção do barulho.

- **Estimulação Tátil**

Alguns atletas são "defensivos táteis" e podem não ser receptivos a esse exercício. É útil conhecer seu histórico de estimulações táteis antes de iniciar.

Quando o atleta estiver confortável (deitado de costas ou de barriga para baixo ou sentado) e pronto para começar, diga-lhe, "Eu vou tocar seu braço com um objeto macio". Quando o atleta responder ao toque em uma parte do seu corpo, você pode passar para outra parte como a cabeça, mão, perna, etc.

ATIVIDADES MOTORAS

MOBILIDADE

- Levantar a Cabeça

O atleta está deitado de barriga para baixo em um colchão ou superfície macia. Dê a dica verbal, "Levante sua cabeça". Se necessário, ofereça estímulo visual (algo para olhar durante o exercício) para estabelecer o foco e a motivação. "Fique olhando para _____."

Se o atleta ainda não conseguir levantar a cabeça, gentilmente esfregue sua coluna do pescoço para baixo várias vezes.

Quando ele conseguir levantar a cabeça, comece a trabalhar para mantê-la levantada por períodos de tempo mais longos.

- Rolando para as costas

O atleta está deitado de barriga para baixo em um colchão ou superfície macia. Os braços estão ao lado do corpo ou estendidos sobre a cabeça. Dê a dica verbal, "Role" para uma posição supino (de costas). Se necessário, ofereça estimulação visual para fornecer o foco. Caso seja necessário auxílio, comece virando a cabeça do atleta para uma direção e empurrando com sua mão o ombro e o quadril na direção para a qual o atleta está voltado. Reduza o auxílio o máximo possível a cada tentativa.

- Rolagem de Corpo

O atleta está deitado de barriga para baixo em um colchão ou superfície macia. Os braços estão ao lado do corpo ou estendidos sobre a cabeça. Dê a dica verbal "Role" para uma posição supino (de costas); então faça com que o atleta continue rolando na mesma direção de volta para a posição pronada (de barriga para baixo). Caso seja necessário auxílio, comece virando a cabeça do atleta para uma direção e empurrando com sua mão o ombro e o quadril na direção para a qual o atleta está voltado. Reduza o auxílio o máximo possível a cada tentativa.

DESTREZA

- Agarrar e Segurar:

Quando o atleta estiver em uma posição confortável, coloque um objeto (saco de feijão ou bola são ideais) ao lado da mão do atleta e dê-lhe a dica verbal "Agarre o/a _____". Se o atleta tiver dificuldade de abrir a mão para agarrar, auxilie empurrando a palma da mão do atleta para baixo para ajudar a abrir seus dedos. Estimule o atleta a manter o objeto na mão por 10 segundos e então soltá-lo. Se o atleta tiver dificuldade para soltar, auxilie da mesma maneira que antes empurrando a palma da mão para baixo.

- Agarrar e Mover:

Quando o atleta estiver em uma posição confortável, coloque um objeto (saco de feijão ou bola são ideais) ao lado ou na frente da mão do atleta e dê-lhe a dica verbal "Agarre o/a _____ e dê para mim". Certifique-se de oferecer um alvo óbvio na forma de mãos em forma de taça ou uma tigela para pegar o objeto. Se o atleta tiver dificuldade de abrir sua mão para agarrar, auxilie empurrando a palma da mão para baixo para ajudar a abrir seus dedos. Estimule o atleta a manter o objeto na mão por 10 segundos e então soltá-lo. Se o atleta tiver dificuldade para soltar, auxilie da mesma maneira que antes empurrando a palma da mão para baixo.

- Agarrar, Mover, e soltar em direção a um alvo:

Quando o atleta estiver em uma posição confortável, coloque um objeto (saco de feijão ou bola são ideais) ao lado ou na frente da mão do atleta e dê-lhe a dica verbal "Pegue o/a _____ e mova-o para perto do alvo". Demonstre o ato de apanhar um objeto e rolar ou lançar um alvo por alguns centímetros. Certifique-se de fornecer um alvo

óbvio na forma de uma placa colorida, colchão ou mãos em forma de taça para apanhar o objeto. Se o atleta tiver dificuldade de abrir sua mão para agarrar, auxilie empurrando a palma da mão para baixo para ajudar a abrir seus dedos. Estimule o atleta a manter o objeto na mão por 10 segundos e então soltá-lo. Se o atleta tiver dificuldade para soltar, auxilie da mesma maneira que antes empurrando a palma da mão para baixo.

- Arremessar

Quando o atleta estiver confortável, na posição de "largada", dê a ele uma bola macia, um saco de feijão ou um outro objeto pequeno e redondo. Dê a dica verbal "Arremesse". Se o atleta tiver dificuldade para iniciar o movimento, ajude-o segurando seu ombro e antebraço auxiliando-o a se mover em um padrão de arremesso.

<i>Atividades de Adaptação à Água</i>

- Transfira o atleta para a borda da piscina.
- Utilize uma esponja, garrafa de água ou sua mão e gentilmente molhe os braços e pernas do atleta.
- Se o atleta aceitar isso, molhe suas costas e abdômen.
- Se o atleta aceitar isso, cuidadosamente molhe seu rosto.
- Se o atleta aceitar isso, prepare-o para entrar na água primeiro com os pés, com dicas verbais, visuais ou táteis. Explique claramente para o atleta que ele está entrando na piscina, primeiro com os pés.
- Utilize "Dicas para Transferência" para colocar o atleta com segurança no lado raso da piscina.
- Abaixar o atleta lentamente de forma que seus pés entrem primeiro na água.
- Se o atleta aceitar isso, gentilmente e gradualmente coloque o atleta na piscina.
- Estimule o atleta a relaxar e ter prazer na água.
- Nas primeiras vezes, mantenha o tempo em que o atleta permanece na água curto (5-10 minutos).
- Se um dispositivo de flutuação for utilizado, o treinador deve estar familiarizado com o funcionamento do dispositivo e como utilizá-lo e removê-lo com segurança.
- Aumente gradualmente o tempo de permanência do atleta na água.
- Repita as atividades de adaptação, conforme necessário.
- Fale com os atletas à medida que você passa de um estágio para outro para avaliar o interesse e explicar cada atividade.

ATIVIDADES DE HABILIDADE MOTORA POR ESPORTE:

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Atividade do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Esportes aquáticos	Boiar
Flutuar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva à Corrida de Flutuação de 15 Metros	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Piscina preferencialmente com profundidade máxima de um metro	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Dispositivo de flutuação em volta do corpo	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
	Independente O atleta executa o movimento ou a tarefa em assistência do treinador

Descrição do Evento Boiar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Auxilie o atleta a boiar
2. Posicione o atleta em uma piscina com profundidade máxima de um metro com ou sem auxílio
3. Dirija o atleta para boiar de costas ou de frente dependendo da sua capacidade
4. Atleta bóia, com ou sem auxílio

Atividades de Preparação para Boiar do MATP

- Reveja "Atividades de Adaptação à Água" (na página anterior) com o atleta, se necessário
- Auxilie o atleta a baixar seu corpo na água
- Dê suporte ao atleta colocando uma mão sob seu peito e a outra nas suas costas; abaixe seu corpo no mesmo nível do atleta (o atleta pode estar tocando o fundo da piscina com seus pés)
- Auxilie o atleta movendo a mão que está nas costas do atleta para baixo das suas pernas, levantando os pés do atleta do piso da piscina
- Mova as mãos de volta para o tronco do atleta para estimular a flutuação à medida que o atleta assume uma posição supino
- Deixe o atleta boiar momentaneamente sozinho, se possível

Possíveis Modificações do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Boiar

- Utilize pranchas de flutuação se necessário.
- Utilize pares para demonstrar a flutuação e como assistentes.
- Reduza a dependência de auxílios de flutuação/suporte.

Precauções de Segurança

Certifique-se de que o atleta está adaptado à água.

- Utilize técnicas apropriadas na transferência do atleta para dentro e fora da piscina. Quando levantadores são utilizados para transferir os atletas para dentro e fora da água, você ou outros membros presentes devem saber como usá-los.
- Mantenha uma proporção mínima de um treinador para cada atleta na água.
- Prenda os atletas de forma segura nos dispositivos de flutuação adequados.
- Monitore o atleta para fadiga.
- Deixe o atleta descansar durante as sessões de treinamento.
- Utilize tampões de ouvido se necessário.
- Mantenha uma proporção de um observador do deque da piscina para cada dois atletas na piscina.
- Embrulhe o atleta em uma toalha quando ele sair da piscina.
- Certifique-se de que o atleta não esteja com frio.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Atividade do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Esporte Aquático</i>	<i>Andar na Piscina</i>
Andar na Piscina do Programa de Treinamento de Atividades Motoras leva à Marcha de 15 Metros	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Piscina com profundidade máxima de um metro	<p>Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p> <p>Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p> <p>Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>

<p>Descrição do Evento Andar na Piscina do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posicione o atleta em uma piscina com profundidade máxima de um metro com ou sem auxílio 2. Instrua o atleta a andar 3. Atleta anda na água, com ou sem auxílio
<p>Atividades de Preparação para o Evento Andar na Piscina do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reveja as atividades de adaptação à água com o atleta, se necessário • Coloque um objeto na água ou peça a um treinador ou voluntário para ficar na frente do atleta como um alvo • Estimule o atleta a ficar de pé na água olhando para um dos treinadores

Possíveis Modificações do Evento Andar na Piscina

- Utilize barras paralelas na piscina se necessário.
- Utilize pranchas de flutuação se necessário.
- Utilize pares para mostrar o movimento de andar na piscina e como assistentes
- Diminua/aumente a distância de acordo com a capacidade do atleta.
- Reduza a dependência de dispositivos de flutuação/suporte à medida que o atleta progride.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta esteja adaptado à água.
- Utilize técnicas adequadas quando da transferência para e da piscina.
- Mantenha uma proporção mínima de um treinador para cada atleta na água.
- Prenda os atletas com segurança em dispositivos de flutuação adequados.
- Monitore o atleta para fadiga.
- Deixe o atleta descansar durante as sessões de treinamento.
- Utilize tampões de ouvido, se necessário.
- Mantenha uma proporção de um observador no deque da piscina para cada dois atletas na piscina.
- Embrulhe o atleta em uma toalha quando ele sair da piscina.
- Certifique-se de que o atleta não esteja com frio.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Atividade do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Esporte Aquático</i>	<i>Iniciando Natação Assistida</i>
Iniciando Natação Assistida do MATP Leva à Natação Assistida de 10 Metros	

Equipamentos	Níveis de Assistência
<ol style="list-style-type: none"> 1. Piscina com profundidade máxima de um metro 2. Dispositivo de flutuação em volta do corpo 	<p>Assistência Total</p> <p>O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p>
	<p>Assistência Parcial</p> <p>O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p>
	<p>Independente</p> <p>O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>

<p>Descrição do Evento Iniciando Natação Assistida do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auxilie o atleta com o dispositivo de flutuação 2. Posicione o atleta em uma piscina com profundidade máxima de um metro, com ou sem auxílio 3. Dirija o atleta para nadar, corrigindo a posição do seu corpo se necessário 4. Atleta nada, com ou sem auxílio

<p>Atividades de Preparação para o Evento Iniciando Natação Assistida do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reveja as atividades de adaptação à água com o atleta, se necessário • Coloque um objeto na água ou peça a um treinador ou voluntário para ficar de frente para o atleta como um alvo • Auxilie o atleta na medida do necessário (verbal, parcial ou total) a mover os braços sem o uso das pernas • Retorne o atleta à posição em pé e deixe-o descansar • Auxilie o atleta a segurar na lateral da piscina e mover apenas as pernas • Retorne o atleta à posição em pé e deixe-o descansar
--

Favor Notar:

O movimento para frente sem o auxílio do treinador qualifica o atleta para o evento de natação assistida da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Iniciando Natação Assistida do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize pranchas de flutuação.
- Utilize luvas de natação com membranas.
- Utilize outros dispositivos de flutuação.
- Utilize vários objetos brilhantes e barulhentos como reforço.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta esteja adaptado à água.
- Utilize técnicas adequadas quando da transferência para e da piscina.
- Mantenha uma proporção mínima de um treinador para cada atleta na água.
- Prenda os atletas com segurança em dispositivos de flutuação adequados.
- Monitore o atleta para fadiga.
- Deixe o atleta descansar durante as sessões de treinamento.
- Utilize tampões de ouvido, se necessário.
- Mantenha uma proporção de um observador no deque da piscina para cada dois atletas na piscina.
- Mova os membros do atleta com cuidado.
- Não mova nenhuma das articulações ou segmentos além da sua amplitude normal de movimento (pare quando sentir resistência)
- Embrulhe o atleta em uma toalha quando ele sair da piscina.
- Certifique-se de que o atleta não esteja com frio.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Atletismo	<i>Andar</i>
Andar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva à Marcha Assistida de 10 Metros	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Calçados apropriados	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Dispositivos de marcha necessários para o atleta	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Fita adesiva ou bandeira e cones para marcar linha de partida/chegada	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Andar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
<ol style="list-style-type: none"> 1. Marque as linhas de partida/chegada com menos de 10 metros de distância entre si e a largura de duas pistas 2. Posicione o atleta com o dispositivo de marcha e os treinadores na linha de partida 3. Dirija o atleta para andar em direção à linha de chegada 4. Atleta anda com auxílio em direção à linha de chegada com a assistência do treinador

Atividades de Preparação para o Evento Andar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
<ul style="list-style-type: none"> • Atleta fica em pé sem auxílio por cinco segundos • Atleta fica em pé sem auxílio por 10 segundos • Atleta anda com auxílio por dois metros • Atleta fica em pé sem auxílio por cinco segundos • Atleta fica em pé sem auxílio por 10 segundos

Possíveis Modificações do Evento Andar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Sempre que possível, utilize uma pista efetiva ou prepare uma pista simulada com linhas de chegada e partida. Se bandeiras ou cones forem utilizados para auxiliar os atletas a permanecer dentro da sua pista, eles devem ser gradualmente removidos à medida que o atleta torna-se mais hábil em permanecer na sua pista.

- Aumente/diminua a distância conforme necessário.
- Marque a linha de partida/chegada com outros materiais/objetos.
- Utilize auxílios visuais (bandeiras/cones) conforme necessário.

Precauções de Segurança

- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Utilize pistas amplas sem obstáculos.
- Utilize superfícies duras e planas.
- Auxilie o atleta com o movimento para frente se necessário.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Atletismo</i>	<i>Salto com Dois Pés</i>
Salto com Dois Pés do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Salto em Distância em Pé	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Calçados apropriados	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Fita adesiva para linha de salto	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Colchões (para área de aterrissagem)	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

<p>Descrição do Evento Salto com Dois Pés do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque uma linha de salto. 2. Posicione o atleta com ou sem auxílio atrás da linha de salto. 3. Dirija o atleta para saltar. 4. Atleta salta com ou sem auxílio-<i>atleta não precisa saltar para frente.</i>

<p>Atividades de Preparação para o Evento Saltar com Dois Pés do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atleta fica em pé sem auxílio por cinco segundos • Atleta fica em pé e balança os braços com auxílio • Atleta fica em pé sem auxílio por cinco segundos • Atleta fica em pé e balança os braços sem auxílio
--

Favor Notar:

Uma decolagem e aterrissagem com os dois pés com movimento para frente sem auxílio do treinador qualifica o atleta para o evento de salto em distância em pé da Special Olympics.

Decolar com um pé e aterrissar com um ou dois pés é um "pulo" em oposição a um salto.

Modificação Possível do Evento Saltar com Dois Pés do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize um trampolim ou um bloco ou plataforma alta de 10 centímetros para o atleta saltar "de" para ajudar a iniciar o salto.

Precauções de Segurança

- Coloque colchões suficientes ao redor da área de aterrissagem.
- Fixe qualquer plataforma/bloco no piso.
- Fique ao alcance do atleta o tempo inteiro.
- Auxilie o atleta a manter o equilíbrio.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Atletismo</i>	<i>Impulsionar Cadeira de Rodas Manual</i>
Impulsionar Cadeira de Rodas Manual do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva à Corrida de Cadeira de Rodas de 10 Metros	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Cadeira de rodas manual	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Fita adesiva, cones ou bandeiras para marcar linha de partida/chegada	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Quando possível, utilize pista e equipamentos reais.	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Impulsionar Cadeira de Rodas Manual do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Marque as linhas de partida e chegada a menos de 10 metros entre si e a largura de duas pistas.
2. Posicione as rodas dianteiras/primeiras do atleta atrás da linha de partida.
3. Utilize comandos de iniciar de acordo com as Regras Oficiais da Special Olympics.
4. Atleta impulsiona a cadeira para frente em direção à linha de chegada com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação para o Evento Impulsionar Cadeira de Rodas Manual do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta coloca as mãos nas rodas com auxílio por cinco segundos.
- Atleta empurra as rodas com auxílio por 10 segundos.
- Atleta coloca as mãos nas rodas sem auxílio por cinco segundos.
- Atleta empurra as rodas sem auxílio por for 10 segundos.

Modificação Possível do Evento Impulsionar Cadeira de Rodas Manual do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize sinais auditivos ou visuais para auxiliar os atletas.
- Coloque um objeto, treinador ou voluntário no final da pista como um alvo.
- Aumente/diminua a distância para o final da pista/alvo, conforme necessário.

Precauções de Segurança

- Utilize uma superfície plana e dura.
- Utilize pistas claras e largas sem obstáculos.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Auxilie o atleta a manter controle da cadeira de rodas.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Atletismo</i>	<i>Evento com Cadeira de Rodas Motorizada</i>
Cadeira de Rodas Motorizada do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva à Pista com Obstáculos de 25 Metros para Cadeira Motorizada	

Equipamentos	Níveis de Assistência
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cadeira de rodas motorizada 2. Fita adesiva para marcar as pistas 3. Cones e bandeira para marcar pista de obstáculos 	<p>Assistência Total</p> <p>O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p> <p>Assistência Parcial</p> <p>O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p> <p>Independente</p> <p>O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>

<p>Descrição do Evento Cadeira de Rodas Motorizada do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque a pista de obstáculos com menos de 25 metros de comprimento com um caixa de virada e dois cones. 2. Posicione o atleta, com ou sem auxílio, com a roda dianteira/primeira atrás da linha de partida. 3. Sinalize para o atleta começar utilizando comandos de iniciar. 4. Atleta manobra a cadeira de rodas com ou sem assistência através da pista (pode utilizar duas pistas para completar o trajeto).

<p>Atividades de Preparação do Evento Cadeira de Rodas Motorizada do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atleta move a cadeira de rodas com auxílio por 10 segundos. • Atleta move a cadeira de rodas através de uma caixa de virada com auxílio. • Atleta move a cadeira de rodas através de dois cones com auxílio. • Atleta move a cadeira de rodas sem assistência por 10 segundos. • Atleta move a cadeira de rodas através de uma caixa de virada sem auxílio. • Atleta move a cadeira de rodas ao redor de dois cones sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de completar um percurso de 25 metros com duas caixas de virada e quatro cones sem auxílio do treinador qualifica o atleta para a corrida de obstáculos de 25 metros com cadeira de rodas da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Cadeira de Rodas Motorizada do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize sinais visuais para auxiliar o atleta conforme necessário.
- Modifique o percurso de obstáculos de acordo com as necessidades do atleta.
- Treine o atleta para o percurso de obstáculos por partes.

Precauções de Segurança

- Utilize uma superfície plana e dura.
- Utilize pistas largas.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Auxilie o atleta a manter o controle da cadeira de rodas.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Badminton	<i>Badminton Strike</i>
Badminton Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva a Badminton Serviço de Alvo	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Raquete 2. Peteca (suspensa)	<p>Assistência Total</p> <p>O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p> <p>Assistência Parcial</p> <p>O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p> <p>Independente</p> <p>O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>

Descrição do Evento Badminton Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Posicione o atleta, sentado ou em pé.
2. Suspenda a peteca ao alcance do atleta entre a cintura e ombros.
3. Posicione a raquete na mão dominante do atleta com ou sem auxílio.
4. Dirija o atleta para bater na peteca.
5. Atleta bate na peteca com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Badminton Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta agarra raquete com auxílio.
- Atleta agarra e segura raquete por cinco segundos com auxílio.
- Atleta balança a raquete por cinco segundos com auxílio.
- Atleta agarra a raquete sem auxílio.
- Atleta agarra e segura a raquete por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta balança a raquete por cinco segundos sem auxílio.

Possíveis Modificações do Evento Badminton Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Suspenda um balão ou bola macia para ensinar a bater.
- Utilize dispositivos de adaptação para auxiliar o atleta a segurar a raquete.
- Ajuste a altura da peteca suspensa às necessidades do atleta.
- Varie o tamanho e a cor da peteca conforme necessário.
- Modifique o tamanho e comprimento da raquete conforme necessário (i.e. estenda o comprimento do cabo se a peteca estiver muito próxima do corpo do atleta).
- Modifique a distância para a peteca.
- Prenda um pequeno sino na parte interna da peteca suspensa para que o atleta escute um toque quando ele bater na peteca.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Evite ser atingido quando o atleta tentar bater na peteca.
- Certifique-se de que a peteca não bata no atleta na volta.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Basquete	<i>Arremesso de Bola de Basquete</i>
Arremesso de Bola de Basquete do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Passe com Alvo de Basquete	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola de basquete	Assistência Total
2. Alvo claramente marcado	O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
3. Fita adesiva	Assistência Parcial
	O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
	Independente
	O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

<p>Descrição do Evento Arremesso de Bola de Basquete do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque um alvo na parede de no mínimo um metro quadrado e a uma altura na parede igual à do tronco do atleta. 2. Posicione o atleta a menos de 2,4 metros do alvo com ou sem auxílio 3. Dê a bola ao atleta (coloque-a nas suas mãos ou ofereça-a para o atleta). 4. Dirija o atleta para arremessar a bola em direção ao alvo. 5. Atleta arremessa a bola para frente do peito em direção ao alvo com ou sem auxílio.
<p>Atividades de Preparação do Evento Arremesso de Bola de Basquete do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atleta coloca as mãos na bola e segura a bola por cinco segundos com auxílio. • Atleta coloca as mãos na bola e a seguir solta a bola com auxílio. • Atleta coloca as mãos na bola e empurra-a para longe do peito/corpo e através de uma superfície com auxílio. • Atleta coloca as mãos na bola e segura a bola por cinco segundos sem auxílio. • Atleta coloca as mãos na bola e a solta sem auxílio. • Atleta utiliza uma ou as duas mãos na bola e empurra a bola para longe do peito/corpo e através de uma superfície sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de passar/projetar a bola por mais de 2,4 metros em direção a um alvo sem auxílio qualifica o atleta para o passe com alvo de basquete da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Arremesso de Bola de Basquete do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Varie o tamanho, peso, cor e textura da bola.
- Aumente/diminua a distância entre o atleta e o alvo.
- Utilize uma bola ou balão suspenso no nível do peito do atleta para ensinar o arremesso.
- Marque o alvo no piso e gradualmente passe para um alvo na parede à medida que o atleta progride.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Certifique-se de que o atleta esteja seguramente posicionado em sua cadeira de rodas antes de arremessar a bola.
- Proteja o atleta contra o rebote/retorno da bola.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Boliche	<i>Boliche com Alvo</i>
Boliche com Alvo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Boliche com Quadro	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola de boliche de plástico (30 centímetros de diâmetro)	<p>Assistência Total</p> <p>O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p> <p>Assistência Parcial</p> <p>O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p> <p>Independente</p> <p>O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>
2. Pinos de boliche de plástico	
3. Rampa de boliche se necessário	
4. Fita adesiva	

<p>Descrição do Evento Boliche com Alvo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disponha os pinos a menos de cinco metros da linha de falta/boliche. 2. Posicione o atleta em pé ou sentado atrás da linha de boliche com ou sem auxílio. 3. Coloque a bola na mão do atleta ou em uma rampa de boliche conforme necessário. 4. Atleta rola a bola em direção aos pinos com ou sem auxílio.

<p>Preparação atividades do Evento Boliche com Alvo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atleta segura a bola por cinco segundos com auxílio. • Atleta segura e então solta a bola com auxílio. • Atleta segura a bola por cinco segundos sem auxílio. • Atleta segura e então solta a bola sem auxílio.
--

Favor Notar:

A capacidade de rolar a bola (com ou sem a rampa de boliche) sem o auxílio do treinador qualifica o atleta para o boliche com quadro da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Boliche com Alvo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Reduza a distância para os pinos.
- Varie o tamanho, peso e cor dos objetos usados como pinos.
- Marque pistas para guiar o rolamento da bola.
- Utilize uma bola de boliche de plástico com um *grip* modificado conforme necessário.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Hockey sobre Piso	<i>Arremesso de Disco</i>
Arremesso de Disco do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Arremesso de Alvo de Hockey sobre Piso	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Taco de hockey sobre piso	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Discos de hockey sobre piso	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Fita adesiva para linha de tiro	Independente
4. Gol e rede de hockey sobre piso	O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

<p>Descrição do Evento Arremesso de Disco do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque a linha de tiro. 2. Coloque a rede de gol a menos de três metros da linha de tiro. 3. Posicione o atleta em pé ou sentado atrás da linha de tiro com ou sem auxílio. 4. Coloque o taco de hockey sobre piso na mão dominante do atleta com ou sem auxílio. 5. Coloque o disco no chão no lado do taco do atleta. 6. Dirija o atleta para atirar o disco em direção ao gol. 7. Atleta atira o disco em direção à rede com ou sem auxílio.
--

<p>Atividades de Preparação do Evento Arremesso de Disco do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atleta segura o taco com auxílio por 10 segundos. • Atleta utiliza o taco para empurrar o disco para frente com auxílio. • Atleta segura o taco sem auxílio por 10 segundos. • Atleta utiliza o taco para empurrar o disco para frente sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de arremessar o disco a uma distância de três metros sem auxílio do treinador qualifica o atleta para o evento de habilidades individuais arremesso de alvo de hockey sobre piso da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Arremesso de Disco do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Para motivar a atleta, faça soar uma corneta ou acender luzes quando o disco entra no gol.
- Utilize cones no lugar do gol.
- Utilize uma vassoura de palha e uma bola de ginástica no lugar de taco de hockey e disco; a seguir passe para os equipamentos regulamentares.
- Varie o tamanho, peso e cor do disco.
- Aumente/diminua a distância entre o atleta e o gol.
- Modifique o comprimento do taco conforme necessário.
- Forneça dispositivos de assistência para ajudar o atleta a segurar o taco de hockey sobre piso.

Precauções de Segurança

- Dê ao atleta espaço adequado para executar a atividade.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Evite ser atingido quando o atleta estiver usando o taco de hockey sobre piso.
- Forneça um capacete para todos os atletas, como é feito no hockey sobre piso regulamentar.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Hockey sobre Piso</i>	<i>Puck Push (Empurrar o disco)</i>
Puck Push do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Drible de Disco de 10 Metros	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Taco de hockey sobre piso	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Discos de hockey sobre piso	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Cones	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador
4. Fita adesiva para marcar as linhas de partida e chegada e pistas	

Descrição do Evento Puck-Push do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
<ol style="list-style-type: none"> 1. Marque as linhas de partida e chegada a menos de 10 metros entre si. 2. Utilize a fita adesiva ou cones para marcar as pistas entre as linhas de partida/chegada. As pistas devem ter a largura de um metro. 3. Posicione o atleta em pé ou sentado atrás da linha de partida com o taco de hockey sobre piso na mão dominante, com ou sem auxílio. 4. Coloque o disco de hockey no chão do lado do taco do atleta. 5. Dirija o atleta para driblar/empurrar o disco para frente com o taco de hockey sobre piso, em direção à linha de chegada, mas permanecendo na sua pista. 6. Atleta dribla disco em direção à linha de chegada com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Puck-Push do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
<ul style="list-style-type: none"> • Atleta segura o taco com auxílio por cinco segundos. • Atleta utiliza o taco para empurrar o disco uma vez com auxílio. • Atleta segura o taco sem auxílio por cinco segundos. • Atleta utiliza o taco para empurrar o disco uma vez sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de driblar o disco a uma distância de 10 metros sem auxílio do treinador qualifica o atleta para o arremesso de disco de 10 metros da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Puck-Push do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Varie o tamanho, peso e cor do disco.
- Modifique o comprimento do taco conforme necessário.
- Utilize dispositivos de auxílio para ajudar o atleta a segurar o taco de hockey conforme necessário.

Precauções de Segurança

- Forneça espaço adequado para o atleta executar a atividade.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Ajude o atleta a manter o taco de hockey sob controle.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Futebol	<i>Arremesso de bola de futebol</i>
Arremesso de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Drible de Futebol	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola de futebol 2. Fita adesiva para marcar linhas de partida/chegada e pistas	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Arremesso de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque as linhas de chegada e partida a menos de 15 metros de distância entre si. 2. Posicione o atleta em pé ou sentado atrás da linha de partida com ou sem auxílio. 3. Coloque a bola no chão na frente do atleta. 4. Dirija o atleta para driblar/empurrar a bola em direção à linha de chegada. 5. Atleta utiliza os pés para mover a bola em direção à linha de chegada com ou sem auxílio.
--

Atividades de Preparação do Evento de Arremesso de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras <ul style="list-style-type: none"> • Posicione o atleta na frente da bola na sua posição mais funcional para movimento de perna; a seguir o atleta faz contato com a bola com seu pé com auxílio. • Posicione a bola na frente do atleta; a seguir atleta faz contato com a bola com o pé, sem auxílio

Favor Notar:

A capacidade de driblar a bola de futebol por uma distância de 15 metros (em uma pista de cinco metros) sem auxílio do treinador qualifica o atleta para o drible de bola de futebol da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Arremesso de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize uma bola de futebol amarrada ao tornozelo do atleta.
- Aumente/diminua a distância para o gol conforme necessário.
- Mude de bolas à medida que o atleta progride.
- Ajuste a largura da pista conforme necessário.
- Utilize um dispositivo de auxílio para andar conforme necessário.
- Providencie toque de corneta ou luzes piscando quando a bola cruzar a linha de chegada.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta consegue andar sem tropeçar quando utilizar uma bola amarrada.
- Utilize uma superfície dura e plana.
- Utilize uma pista sem obstáculos.
- Auxilie o atleta conforme necessário.
- Ajude o atleta a manter controle da bola.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Futebol</i>	<i>Chute de Bola de Futebol</i>
Chute de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Chute de Futebol	

Equipamentos	Níveis de Assistência
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola de futebol 2. Gol com rede 3. Fita adesiva para marcar linha de partida 	<p>Assistência Total</p> <p>O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p> <p>Assistência Parcial</p> <p>O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p> <p>Independente</p> <p>O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>

<p>Descrição do Evento Chute de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marque a linha de partida. 2. Coloque o gol/rede a menos de oito metros da linha de partida. 3. Posicione o atleta em pé ou sentado atrás da linha de partida com ou sem auxílio. 4. Coloque a bola no chão na frente do atleta. 5. Dirija o atleta para chutar a bola em direção ao gol. 6. Atleta chuta a bola em direção ao gol com ou sem auxílio.
--

<p>Atividades de Preparação do Evento Chute de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posicione o atleta na frente da bola na sua posição mais funcional para movimento de perna; atleta faz contato com a bola com o pé, com auxílio.

- Posicione a bola na frente do atleta; atleta faz contato com a bola com o pé, sem auxílio.

Possíveis Modificações do Evento Chute de Bola de Futebol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Aumente/diminua a distância entre o atleta e o gol conforme necessário.
- Posicione o treinador/voluntário ou objeto no gol para motivação.
- Varie o tamanho, peso e cor da bola conforme necessário.
- Utilize um dispositivo de auxílio para andar conforme necessário.
- Providencie o toque de corneta ou luzes piscando quando a bola entrar no gol.

Precauções de Segurança

- Não permite que o atleta dirija a bola quando chutar.
- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Golfe	<i>Putting</i>
Putting do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva à Tacada Curta	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola de golfe de plástico	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Taco de golfe (tradicional, de borracha ou plástico)	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Superfície plana	Independente
4. Copo de plástico	O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Putting
<ol style="list-style-type: none"> 1. Posicione o atleta em pé ou sentado de frente para a bola com ou sem auxílio 2. Coloque o copo alvo/de treino a menos de dois metros do atleta. 3. Coloque as mãos do atleta no taco, alinhadas de forma que a mão preferencial esteja abaixo da mão não dominante com ou sem auxílio. 4. Dirija o atleta para balançar o taco e bater na bola para dentro do copo de treino. 5. Atleta balança o taco fazendo contato com a bola com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Putting do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
<ul style="list-style-type: none"> • Atleta agarra o taco nas duas mãos com auxílio. • Atleta agarra e segura o taco por 10 segundos com auxílio. • Atleta balança o taco com auxílio. • Atleta agarra o taco nas duas mãos sem auxílio. • Atleta agarra e segura o taco por 10 segundos sem auxílio. • Atleta agarra e balança o taco sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de jogar uma bola de golfe dois metros em direção ao alvo qualifica o atleta para o evento tacada curta da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Putting do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Execute a tacada ao lado da cadeira de rodas se necessário.
- Execute a tacada usando uma mão, se necessário.
- Varie o tamanho, peso e cor da bola.
- Aumente o tamanho do copo de plástico.
- Aumente/diminua o comprimento do taco conforme necessário.
- Providencie o toque de uma corneta, sino ou luzes piscando quando a bola entrar no copo de plástico.

Precauções de Segurança

- Tenha cuidado ao escolher o taco para garantir que o atleta não se machuque ou machuque outras pessoas.
- Ofereça espaço adequado para o atleta executar a tacada.
- Evite ser atingido quando o atleta estiver segurando o taco afastando-se ou através de auxílio mão sobre mão durante a tacada.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Patinação sobre Rodas	<i>Ficar em Pé e Marchar</i>
Ficar em Pé e Marchar do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva aos Passos de Ficar em Pé/Marchar sobre Patins	

Equipamentos	Níveis de Assistência
<ol style="list-style-type: none"> 1. Superfície plana 2. Corrimão de apoio no caminho para a superfície de patinação 	<p>Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento</p> <p>Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento</p> <p>Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador</p>

Descrição da Patinação sobre Rodas do Programa de Treinamento de Atividades Motoras
<ol style="list-style-type: none"> 1. Posicione o atleta no chão com as pernas estendidas na sua frente. 2. Pratique levantar e agachar (com em patins) rolando sobre os joelhos, colocando as duas mãos em um joelho com a cabeça levantada, levantar-se e colocar os pés lado a lado. 3. Em pé, os braços devem estar estendidos para frente para equilíbrio com os joelhos flexionados e os olhos voltados para frente. 4. Pratique pequenos passos de marcha no lugar. 5. Pratique segurar um pé, na altura do tornozelo, por três segundos; a seguir pratique com o outro pé. 6. Pratique passos de marcha por dois ou três metros.

Habilidades de Preparação
<ul style="list-style-type: none"> • Atleta é capaz de ficar em pé em posição ereta. • Atleta é capaz de andar dois a três metros.

Precauções de Segurança

- Tenha dois treinadores para ajudar a estabilizar o atleta durante as atividades em pé.
- Fique ao alcance (observando) do atleta durante todo o tempo.
- Inicie o treinamento em uma superfície não escorregadia como colchões de borracha.
- Os atletas podem precisar de auxílio na rolagem.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Softball	<i>Evento de Softball Fielding</i>
Softball Fielding do Programa de Treinamento de Atividades Motoras do Evento Leva ao Softball Fielding	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola com tamanho e peso apropriados (espuma, softball, bola Wiffle, plástico)	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Luva de apanhador de softball	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Softball Fielding do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Posicione o treinador/voluntário rolando a bola a menos de seis metros do atleta.
2. Posicione o atleta, com ou sem auxílio, em pé ou sentado, voltado para o treinador com a bola.
3. Treinador rola a bola em direção ao atleta.
4. Dirija o atleta para apanhar/interceptar a bola rolada.
5. Atleta apanha a bola com as mãos ou mão e luva com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Softball Fielding do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta fica em pé ou sentado voltado para o treinador, usando a luva de softball, com auxílio por 10 segundos.
- Atleta utiliza a luva de softball para parar a bola rolada de dois metros de distância, com auxílio.
- Atleta fica em pé ou sentado voltado para o treinador, usando a luva de softball, sem auxílio, por 10 segundos.
- Atleta utiliza a luva de softball para parar a bola rolada da distância de dois metros, sem auxílio.

Possíveis Modificações do Evento Softball Fielding do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Aumente/diminua a distância entre o atleta e a pessoa que rola a bola.
- Varie o tamanho, textura, cor e peso da bola.
- Modifique o tamanho, peso ou formato da luva.
- Revista a luva com velcro e utilize uma bola de tênis ou bola apropriada que grudará no velcro.
- Inicie com o treinador/voluntário colocando a bola na luva do atleta.
- Aumente gradualmente a distância ente o treinador/voluntário e atleta.
- Dirija o atleta para "Olhe para a bola".

Precauções de Segurança

- Forneça um local amplo para a atividade.
- Role a bola em uma velocidade segura em direção ao atleta.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Softball</i>	<i>Arremesso de Softball</i>
Arremesso de Softball do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Arremesso de Softball	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola com tamanho e peso apropriados (espuma, softball, bola Wiffle, plástico)	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Marcador de distância (fita adesiva para o chão, cones, argolas)	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Arremesso de Softball do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Posicione o atleta em pé ou sentado atrás da linha de arremesso com ou sem auxílio.
2. Dê ao atleta a bola de softball (colocada na mão dominante do atleta ou apanhada pelo atleta).
3. Dirija o atleta para arremessar a bola.
4. Atleta arremessa a bola de softball com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento de Arremesso de Softball do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta segura a bola de softball por cinco segundos com auxílio.
- Atleta segura e solta a bola de softball com auxílio.
- Atleta segura e a seguir empurra a bola de softball através da mesa com auxílio.
- Atleta segura a bola de softball por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta segura e solta a bola de softball sem auxílio
- Atleta segura e a seguir empurra a bola de softball através da mesa ou superfície sem auxílio

Favor Notar:

A capacidade de arremessar uma bola de softball em uma direção planejada sem auxílio do treinador qualifica o atleta para o arremesso de softball da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Arremesso de Softball do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Varie o tamanho, peso, cor e textura da bola.
- Utilize uma caixa, cesta ou treinador como um incentivo para aumentar a distância.
- Faça tocar uma corneta, sino ou piscar luzes quando o atleta arremessar a bola com sucesso.

Precauções de Segurança

- Forneça amplo espaço para a atividade.
- Certifique-se de que o atleta recupere o equilíbrio após arremessar a bola (não caia).
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Softball</i>	<i>Softball Strike</i>
Softball Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Softball Hitting	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola com tamanho e peso apropriados	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Bastão com peso e tamanho apropriados	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Batting tee/suporte/ cone	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Softball Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Posicione o atleta em pé ou sentado voltado para a bola no batting tee/suporte, com ou sem auxílio.
2. Posicione o atleta na posição de batting, segurando o bastão no lado dominante, com ou sem auxílio.
3. Dirija o atleta para bater a bola para fora do tee/suporte.
4. Atleta bate na bola para fora do tee/suporte com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Softball Strike

- Atleta agarra e segura o bastão com as duas mãos por 10 segundos com auxílio.
- Atleta segura o bastão na posição de batting por cinco segundos com auxílio.
- Atleta faz movimentos de balanço com o bastão com auxílio.
- Atleta agarra e segura o bastão com as duas mãos por 10 segundos sem auxílio.
- Atleta segura o bastão na posição de batting por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta balança o bastão sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de bater em uma bola de softball para fora do tee sem auxílio do treinador qualifica o atleta para o softball hitting da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Evento Softball Strike do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Permita ao atleta bater na bola usando um braço.
- Varie o tamanho, peso e cor da bola.
- Varie o tamanho, peso e comprimento do bastão.
- Suspenda a bola ao alcance do atleta conforme necessário.
- Utilize a bola com um sino dentro de forma que o sino toque quando se bate na bola.

Precauções de Segurança

- Forneça amplo espaço para a atividade.
- Certifique-se de que o retorno de uma bola suspensa não atinja o atleta providenciando uma segunda corda que permite ao treinador controlar o vôo da bola.
- Certifique-se de que o atleta recupere o equilíbrio após bater na bola (não caia).
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Evite ser atingido quando o atleta estiver usando o bastão afastando-se ou utilizando o auxílio mão sobre mão.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Tênis de Mesa	<i>Strike de Tênis de Mesa</i>
Strike de Tênis de Mesa do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Retornar a Bola	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Raquete com tamanho e peso apropriados	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Bola	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Mesa/superfície grande	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Strike de Tênis de Mesa do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Posicione o atleta em pé ou sentado de frente para a mesa, com ou sem auxílio.
2. Coloque a raquete na mão dominante do atleta.
3. Role a bola para o atleta.
4. Dirija o atleta para bater na bola com a raquete.
5. Atleta bate na bola com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação de Strike de Tênis de Mesa do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta agarra raquete com auxílio.
- Atleta agarra e segura raquete por cinco segundos com auxílio.
- Atleta balança a raquete por cinco segundos com auxílio.
- Atleta utiliza a raquete para bater numa bola parada com auxílio.
- Atleta agarra a raquete sem auxílio.
- Atleta agarra e segura a raquete por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta balança a raquete por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta utiliza a raquete para bater na bola parada sem auxílio.

Favor Notar:

A capacidade de devolver uma bola jogada para o jogador sem o auxílio do treinador pode qualificar o atleta para retornar a bola da Special Olympics.

Possíveis Modificações do Strike de Tênis de Mesa do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize strike de antebraço ou *backhand*.
- Utilize a mão para devolver a bola.
- Escolha uma raquete com tamanho e peso apropriados.
- Varie o tamanho, peso e cor da bola.
- Varie o tamanho da superfície da mesa.
- Suspenda a bola para ensinar o strike.
- Varie a velocidade da bola rolada.
- Coloque um sino dentro da bola para atrair a atenção do atleta.
- Faça com que toque uma corneta, sino ou luzes piscando quando o atleta bater na bola com sucesso com a raquete.

Precauções de Segurança

- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo
- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Forneça espaço adequado para a atividade.
- Evite ser atingido enquanto o atleta segura a raquete.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Tênis	<i>Strike de Tênis</i>
Strike de Tênis do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Target Stroke de Tênis	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Raquete (tamanho junior; 43 a 58 cm de comprimento)	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Bola de tênis de espuma	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Strike de Tênis do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Coloque o atleta em pé ou sentado.
2. Coloque a bola de tênis de espuma em um suporte ou batting tee ao alcance do atleta.
3. Posicione a raquete na mão do atleta com ou sem auxílio.
4. Dirija o atleta para bater na bola de tênis de espuma,
5. Atleta bate na bola de tênis de espuma com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Strike de Tênis do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta agarra a raquete com auxílio.
- Atleta agarra e segura a raquete por cinco segundos com auxílio.
- Atleta balança a raquete por cinco segundos com auxílio.
- Atleta agarra a raquete sem auxílio.
- Atleta agarra e segura a raquete por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta balança a raquete por cinco segundos sem auxílio.

Possíveis Modificações do Evento Strike de Tênis do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Utilize dispositivos de adaptação para auxiliar o atleta a segurar a raquete.
- Utilize um balão para ensinar o strike.
- Suspenda uma bola de tênis de espuma para ensinar o strike.
- Ajuste a altura da bola de tênis de espuma suspensa ou balão às necessidades do atleta.
- Varie o tamanho e cor da bola de tênis de espuma conforme necessário.
- Modifique o tamanho e comprimento da raquete conforme necessário.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada.
- Evite ser atingido quando o atleta tentar bater na bola de tênis de espuma.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
Voleibol	<i>Arremesso de Voleibol</i>
Arremesso de Voleibol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras é uma Habilidade de Preparação para o Passe Sobre a Cabeça	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola de vôlei (treinador)	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Rede	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Evento Arremesso de Voleibol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

1. Posicione o atleta em pé ou sentado a menos de dois metros de uma rede com 1,5 metros de altura, com ou sem auxílio.
2. Dê ao atleta uma bola de vôlei (colocada na mão do atleta ou apanhada pelo atleta).
3. Dirija o atleta para arremessar a bola sobre a rede.
4. Atleta arremessa a bola sobre a rede com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Evento Arremesso de Voleibol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Atleta agarra e segura a bola por cinco segundos com auxílio.
- Atleta agarra e solta a bola com auxílio.
- Atleta agarra e arremessa a bola em direção à rede com auxílio.
- Atleta agarra e segura a bola por cinco segundos sem auxílio.
- Atleta agarra e solta a bola sem auxílio.
- Atleta agarra e arremessa a bola em direção à rede sem auxílio.

Possíveis Modificações do Arremesso de Voleibol do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Varie o tamanho, peso, cor e textura da bola.
- Abaixar a altura da rede se necessário.
- Aumentar/diminuir a distância entre o atleta e a rede.
- Faça tocar uma corneta, sino ou piscar luzes para recompensar os atletas quando a bola passar com sucesso sobre a rede.

Precauções de Segurança

- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada monitorando sua postura.
- Fique ao alcance do atleta durante todo o tempo.
- Forneça espaço adequado para o atleta concluir o evento.

<i>Esporte Oficial da Special Olympics</i>	<i>Programa de Treinamento de Atividades Motoras</i>
<i>Voleibol</i>	<i>Serviço Sobre a Cabeça/Por Baixo</i>
Serviço Sobre a Cabeça/Por Baixo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras Leva ao Serviço de Voleibol	

Equipamentos	Níveis de Assistência
1. Bola de vôlei modificada	Assistência Total O treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento
2. Bola de vôlei suspensa ao alcance do atleta, se necessário	Assistência Parcial O treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento
3. Rede	Independente O atleta executa o movimento ou tarefa sem a assistência do treinador

Descrição do Serviço de Voleibol

1. Posicione o atleta em pé ou sentado a menos de nove metros de uma rede com 1,5 metros de altura, com ou sem auxílio.
2. Forneça ao atleta uma bola de vôlei (segurada pelo treinador ou atleta).
3. Dirija o atleta para bater na bola com golpe sobre a cabeça/por baixo.
4. Atleta executa o serviço com ou sem auxílio.

Atividades de Preparação do Serviço Sobre a Cabeça/Por Baixo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

Serviço por Baixo

- Atleta move o braço para trás e para frente com auxílio por 10 segundos.
- Atleta move o braço para trás e para frente no padrão de serviço por baixo com auxílio.
- Atleta move o braço para trás e para frente no padrão de serviço por baixo, sem auxílio, por 10 segundos.
- Atleta move o braço para frente e para trás no padrão de serviço por baixo sem auxílio.

Serviço sobre a Cabeça

- Atleta move o braço para trás e para frente com auxílio por 10 segundos.
- Atleta move o braço para trás e para frente no padrão de serviço sobre a cabeça com auxílio.
- Atleta utiliza o serviço sobre a cabeça para bater na bola segurada pelo com auxílio.
- Atleta move o braço para trás e para frente no padrão de serviço sobre a cabeça, sem auxílio, por 10 segundos.
- Atleta move o braço para trás e para frente no padrão de serviço sobre a cabeça sem auxílio,
- Atleta utiliza o serviço sobre a cabeça para bater na bola segurada pelo treinador sem auxílio,

Possíveis Modificações do Evento Serviço Sobre a Cabeça/Por Baixo do Programa de Treinamento de Atividades Motoras

- Varie o tamanho, peso e cor e textura da bola.
- Aumente/diminua a distância entre o atleta e a rede.
- Aumente/diminua a altura da rede.
- Faça soar uma corneta, sino ou piscar luzes para recompensar o atleta quando a bola passar com sucesso sobre a rede.

Precauções de Segurança

- Suspenda a bola ao alcance do atleta no nível da cintura para serviço por baixo e logo acima do nível da cabeça para serviços sobre a cabeça.
- Certifique-se de que o atleta mantenha uma posição equilibrada antes/após bater na bola.
- Certifique-se de que o retorno da bola não atinja o atleta quando utilizar uma bola suspensa com um bastão ou gancho para apanhar a corda e parar a bola.

SEÇÃO VI ANEXOS

Anexo A – Glossário

Atletas portadores de Deficiência Severa: são aqueles que não possuem as habilidades que são pré-requisitos para competir com sucesso nos Eventos da Special Olympics para Atletas com Menor Nível de Habilidade.

Capacidade Funcional: Refere-se à quantidade de flexibilidade e/ou força que o atleta tem para realizar os movimentos desejados bem como à sua capacidade de entender o que lhe é pedido para fazer.

Independente: o atleta executa o movimento ou tarefa sem assistência do treinador.

Programa de Treinamento de Atividades Motoras (MATP): um programa baseado em esportes elaborado para atletas portadores de deficiência mental severa ou profunda que são incapazes de participar das competições de esportes oficiais da Special Olympics devido à sua habilidade e/ou capacidades funcionais. Esse programa não é uma terapia física regular a que um indivíduo se submete para fins de estimulação ou reabilitação.

Equipe Multidisciplinar: uma equipe de diagnóstico escolhida com base na suspeita do problema do indivíduo. A equipe pode incluir médicos, psicólogos, assistentes sociais, professores, fisioterapeutas, terapeutas da fala, enfermeiras e outros.

Assistência Parcial: o treinador pode tocar, guiar ou dirigir o atleta, mas não pode dar suporte ou auxiliar o atleta durante todo o movimento.

Peer Coaches: um indivíduo com idade similar à do atleta que, sob a supervisão de um treinador do Programa de Treinamento de Atividades Motoras, auxilia no programa de oito semanas de treinamento do atleta.

Dicas Táteis: tocar ou fisicamente mover uma parte do corpo antes, durante ou após os movimentos individuais. Essas dicas foram elaboradas para influenciar a ocorrência de um comportamento.

Assistência Total: o treinador dá suporte ou auxilia o atleta durante todo o movimento.

Dicas Verbais: orientação verbal antes, durante ou após os movimentos individuais, elaboradas para influenciar a ocorrência de um comportamento.

Dicas Visuais: sinais visuais ou condições que ocorrem antes, durante ou após os movimentos individuais. Elaboradas para influenciar a ocorrência de um comportamento.

ANEXO B - Referências

Livros - Artigos de Jornal

Auxter D., Pyfer J., and C. Huettig. 2005. *Principles and methods of adapted physical education and recreation*. St. Louis: Mosby.

Block, M.E., Conatser, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. 2001. Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra* 17(4): 34-39.

Block, M.E. 1992. What is appropriate physical education for students with the most profound disabilities? *Adapted Physical Atividade Quarterly* 9: 197-213.

Block, M.E., & Block, V.E. 1999. Functional v. developmental motor assessment for children with severe disabilities. In P. Jansma (Ed.), *The psychomotor domain and the seriously handicapped* (4th. ed.) (pp. 89-100). Lanham, MD: University Press of America.

Bowe, F. 1995. *Birth to five: Early childhood special education*. New York: Delmar.

Bredenkamp S. 1992. *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through 8*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Cowden, J., and C. Torrey. 1995. A ROADMAP for assessing infants, toddlers, and preschoolers: the role of the adapted motor developmentalist. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12: 1-11.

Dummer., Et al. 1987. Attributes of athletes with cerebral palsy. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4: 278-292.

Fraser, B, Hensinger., R., and J. Phelps. 1987. *Physical Management of multiple handicaps*: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Gallahue, D.L. & Ozum, J. 1998. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.

Haley S. 1986. Postural reactions in infants with Down Syndrome: relationship to motor milestone development and age. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 66: 17-22

Myall J., and G. Desharnair. 1995. *Positioning in a wheelchair, a guide for professional caregivers of the disabled adult*. Thorofare, NJ. Slack.

Meisels S., and S. Provence. 1989. *Screening and assessment: guidelines for identifying young disabled and developmentally vulnerable children and their families*. Washington DC: National Center for Clinical Infant Programs.

Payne, V., and L. acs. 1995. *Human motor development: A lifespan approach*. Mountain View, CA: Mayfield.

Sherrill, C. 2005. *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan*. Madison, WI: McGraw-Hill.

Piper M., and J. Darrah. 1994. *Motor assessment of the developing infant*. Philadelphia: WB Saunders.

Ruoti, R., Morris, D., and A. Cole. 1996. *Aquatics rehabilitation*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Schlein., S, and M. Ray. 1988. *Community recreation and persons with disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Tecklin, J. 1998. *Pediatric physical therapy*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Trombly, C., and M. Radomski. 2001. *Occupational Therapy for physical dysfunction*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Winnick, J. (Ed) 2000. *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woolacott, M. 2000. *Motor control - theory and practical applications*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Organizações

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance [Aliança Norte-Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança], 1990 Association Drive, Reston, VA 22091. www.aahperd.org/

American Foundation for the Blind [Fundação Norte-Americana para Cegos], Inc., 15 West 16th Street, New York, NJ 10011. www.afb.org/

Association for Persons with Severe Handicaps {Associação para Pessoas com Deficiências Severas}, 7010 Roosevelt Way, NE, Seattle, WA 98115. www.tash.org

Epilepsy Foundation of America [Fundação de Epilepsia dos EUA], 4351 Garden City Drive, Suite 406, Landover, MD 20785.

www.epilepsyfoundation.org/

Council for Exceptional Children [Conselho para Crianças Excepcionais], 1920 Association Drive, Reston, VA 22091. www.cec.sped.org/

Information Center for Individuals with Disabilities [Centro de Informações sobre Indivíduos Portadores de Deficiências], 20 Providence Street, Room 329, Boston, MA 02116

National Down Syndrome Society [Sociedade Norte-Americana da Síndrome de Down], 141 5th Avenue, New York, NY 10010. www.ndss.org/

National Easter Seal Society, 2023 W. Ogden Avenue, Chicago, IL 60612. www.easterseals.com/

National Head Injury Foundation [Fundação Norte-Americana de Lesões Cerebrais], 280 Singletary Lane, Framingham, MA 01701. www.headinjury.com/

National Paraplegia Foundation [Fundação Norte-Americana de Paraplegia], 333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601. www.sp-foundation.org/

National Spinal Cord Injury Foundation [Fundação Norte-Americana de Lesões da Medula Espinhal], 369 Elliot Street, Newton Upper Falls, MA 02164. www.spinalcord.org/

National Wheelchair Athletic Association [Associação Norte-Americana de Atletismo com Cadeira de Rodas], 2107 Templeton Gap Road., Suite C, Colorado Springs, CO 80907. www.wsusa.org/wsusa/

Special Olympics, Inc., 1133 19th Street, NW, Washington, DC 20005. www.specialolympics.org

United Cerebral Palsy Association [Associação Norte-Americana de Paralisia Cerebral], 66 E. 34th Street, New York, NY 10016 www.ucp.org/

United States Association for Blind Athletes [Associação Norte-Americana para Atletas Cegos], 55 West California Avenue, Beach Haven Park, NJ 08008. www.usaba.org/

Anexo C – Problemas de Saúde e Segurança

Movimentos que Interferem no Desempenho do Atleta

Alguns atletas do Programa de Treinamento de Atividades Motoras podem ter um desenvolvimento muito limitado da habilidade motora. Todos nós nascemos com aproximadamente 100 reflexos, incluindo reflexos primitivos que são reações involuntárias a estímulos. Os estímulos de um reflexo podem incluir a posição em que o atleta é colocado, dobrar ou virar a cabeça, um toque ou ruído. Nesse estágio inicial do desenvolvimento, os atletas terão pouco controle sobre sua postura e um controle voluntário limitado do movimento. O aumento do desenvolvimento motor depende da existência desses reflexos e da capacidade cada vez maior de o atleta controlá-los. A falha em perder ou integrar esses reflexos a um maior desenvolvimento da habilidade motora interfere com movimentos mais avançados. Quando o atleta do MATP permanece no estágio inicial primitivo do desenvolvimento motor, seu desempenho atlético será afetado.

Para planejar apropriadamente as atividades para os atletas do MATP, os treinadores certificados do MATP precisam conhecer os movimentos que interferem no desempenho do atleta. Alguns desses movimentos criam problemas durante o desempenho das atividades esportivas enquanto outros impedem o atleta de realizar uma habilidade esportiva sem auxílio. Os atletas podem ter problemas de equilíbrio ou controle da cabeça ou uma capacidade limitada de virar ou mover o tronco. Outros podem iniciar um movimento e interrompê-lo devido a um ruído ou outro estímulo no local, o que pode desencadear um movimento abrupto de parte ou de todo o corpo. Isso causa movimentos indesejados e incontrolados que podem colocar em risco a segurança ou o posicionamento do atleta. Juntamente com uma deficiência mental severa ou profunda, alguns atletas do MATP podem ter sinais de danos no sistema nervoso central, incluindo:

- Alterações do tônus muscular
- Controle insuficiente da cabeça
- Retenção de reflexos e reações primitivas
- Capacidade limitada de virar ou mover o tronco
- Movimentos involuntários
- Alteração na marcha
- Falta de equilíbrio
- Falta de ou percepção alterada das partes do corpo

Os treinadores do MATP precisam conhecer as diferenças do tônus muscular e das reações e reflexos para evitar sérias lesões dos atletas e ajudá-los a realizar o maior número de atividades esportivas possível. Para obter essas informações, os treinadores devem consultar os pais, profissionais de saúde, professores de educação física adaptada, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e/ou enfermeiras. Os seguintes tônus musculares, reflexos e reações estão incluídos no Programa de Treinamento do Treinador do Programa de Treinamento de Atividades Motoras.

Tônus Muscular

O tônus muscular, a tensão (rigidez) de um músculo, é controlado pelo sistema nervoso central. O tônus muscular é utilizado para manter a postura e fornecer coordenação para os movimentos e atividades em geral. Embora o tônus muscular seja controlado pelo sistema nervoso central, os indivíduos podem alterar voluntariamente a tensão de um músculo (i.e. flexionar um músculo). Um tônus muscular anormal pode afetar a força, flexibilidade,

agilidade, aptidão física, resistência, capacidade cardiovascular e desempenho geral de uma habilidade esportiva do atleta.

Há três tipos de tônus muscular criados por problemas do sistema nervoso central que podem influenciar os movimentos de um atleta do MATP. Eles são o tônus muscular hipotônico, hipertônico e flutuante. O tônus muscular hipotônico é uma condição em que há muito pouca ou nenhuma tensão no músculo. Diz-se que esses atletas têm um baixo tônus muscular. Muitos atletas com síndrome de Down têm articulações muito flexíveis (articulações moles) porque os músculos ao redor das articulações são hipotônicos. O tônus muscular hipertônico é uma condição em que há uma tensão exagerada no músculo ou grupos de músculos. Isso interfere na capacidade de o atleta mover seus membros ou articulações controladas pelos músculos hipertônicos. O tônus muscular flutuante é uma condição em que os músculos do atleta alternam entre muito e pouco tônus muscular.

Apreensão Palmar

A Apreensão Palmar é um reflexo que faz com que um indivíduo agarre um objeto colocado na palma da sua mão. Os atletas que funcionam no primeiro estágio de desenvolvimento devem ser capazes de agarrar um dedo ou objeto colocado na palma da sua mão. Se eles tiverem progredido para o segundo estágio de desenvolvimento, eles podem agarrar uma bola e soltá-la para apanhar um outro objeto ou bola. Muitos atletas podem ser capazes de agarrar uma bola ou raquete, mas não conseguem soltá-la devido ao reflexo (perseveração do reflexo). Pode ser necessária muita paciência por parte do treinador e um tempo considerável para o atleta aprender a soltar o objeto.

Reflexo do Susto

O reflexo do susto faz com que o atleta arqueie as costas e estenda os braços e as pernas repentinamente. O estímulo para o reflexo do susto pode ser um ruído alto, um movimento inesperado da cabeça do atleta, uma luz brilhante ou até mesmo um toque no abdômen. Após a ocorrência do reflexo inicial, o atleta irá relaxar e voltar à sua posição original. É importante que o treinador e/ou peer coach saiba que atletas têm o reflexo do susto. Um atleta que tem o reflexo do susto que não é atendido ou preso de forma segura à sua cadeira pode estar sujeito a uma severa lesão.

Resposta à Gravidade

As respostas à gravidade são desencadeadas quando você coloca um atleta de costas ou de barriga para baixo. A gravidade atua na cabeça e puxa o atleta em direção à superfície de suporte (chão). Essas reações à gravidade são desenhadas para ajudar os indivíduos a desenvolver a capacidade de mover os membros, e manter a postura e o equilíbrio. Os movimentos incluem o fortalecimento dos braços e pernas, dobrando-os para o corpo e levantando-os contra a força da gravidade. Os seguintes reflexos e reações podem interferir no desempenho do atleta.

Reflexo Tônico Labiríntico Pronado (TLP)

O Reflexo Tônico Labiríntico Pronado ocorre quando o atleta é colocado de barriga para baixo. Os membros e cabeça do atleta serão involuntariamente puxados em direção à superfície de suporte em uma posição flexionada. Nesse caso, a cabeça curva-se sobre o peito enquanto os quadris, joelhos, cotovelos e ombros curvam-se ou dobram-se em direção à superfície ou sob o abdômen do atleta. O reflexo pode ser tão forte que os quadris levantam-se do chão. O Reflexo Tônico Labiríntico Pronado é mais óbvio quando você coloca o atleta em uma prancha rolante e os membros e cabeça curvam-se em direção ao chão.

Reflexo Tônico Labiríntico Supino (TLS)

Quando um atleta que tem o Reflexo Tônico Labiríntico Supino é deitado de costas, a resposta à gravidade faz com que a cabeça e os membros sejam estendidos. A parte de trás da cabeça pressiona o chão e os braços e as pernas

também são puxadas em direção ao chão/superfície de suporte. Em casos extremos, as costas podem se arquear de tal forma que o tronco levanta do chão fazendo com que o peso do atleta apóie-se sobre os ombros e quadris.

Alguns atletas do MATP podem continuar a demonstrar os reflexos TLP e TLS. Quando esses dois reflexos estão presentes, os atletas terão dificuldade de levantar a cabeça ou qualquer membro contra a força da gravidade. Eles não têm a força muscular para superar a força da gravidade, que os puxa em direção ao chão. Colocar esses atletas deitados de costas e pedir-lhes que levantem a cabeça ou um braço para bater em uma bola cria uma situação em que eles muitas vezes falharão. Os treinadores devem observá-los cuidadosamente já que eles ficarão cansados em um curto período e terão dificuldade para sentar ou ficar em pé durante qualquer período de tempo. Se eles estiverem sentados em uma cadeira e tentarem bater em uma bola, eles podem lentamente sucumbir à gravidade e deslizar para fora da cadeira ou apoiar-se pesadamente na superfície de suporte/ mesa/bandeja.

Reflexo Cervical Tônico Assimétrico (ATNR)

O Reflexo Cervical Tônico Assimétrico ocorre quando a cabeça é virada para a direita ou para a esquerda. Quando o rosto do atleta é virado para o lado direito do seu corpo, o braço e a perna direita são estendidos, e o braço e perna esquerda flexionados. Essa posição é similar a de um esgrimista. Se a cabeça do atleta for virada para a esquerda, ocorre o oposto; o braço e a perna do lado esquerdo são estendidos enquanto que o braço e a perna do lado direito são flexionados.

Quando o Reflexo Cervical Tônico Assimétrico é retido, os atletas são incapazes de executar determinados movimentos. Se o atleta tentar arremessar uma bola e virar sua cabeça para olhar para a bola, o braço deste lado será estendido. Como o braço está estendido, a única forma de ele poder arremessar a bola dessa posição é mover todo o braço para a frente do ombro. O atleta também pode evitar olhar para o braço que está arremessando, o que lhe permitiria dobrar (flexionar) o braço e arremessar a bola. Reter esse reflexo também interfere com a capacidade dos atletas de andar. Olhar para um lado do corpo pode fazer com que a perna contrária colapse e o atleta caia.

Os atletas com reflexo cervical tônico assimétrico podem também ter problemas para usar as duas mãos ou braços juntos. Virar sua cabeça para um lado ou para o outro faz com que um braço seja estendido e o outro flexionado. Os atletas que retêm esse reflexo devem ter uma bola ou outro equipamento esportivo colocado no meio do corpo para que eles não tenham de virar a cabeça. Se a bola ou o equipamento esportivo não for colocado próximo ao meio do corpo, o reflexo será desencadeado e eles serão incapazes de realizar a habilidade esportiva.

Reflexo Cervical Tônico Simétrico (STNR)

O Reflexo Cervical Tônico Simétrico ocorre quando a cabeça (pescoço/queixo) é dobrada para frente ou para trás. Os braços fazem o mesmo movimento da cabeça, enquanto que as pernas fazem o movimento oposto. Por exemplo, quando a cabeça (queixo) de um atleta é dobrada em direção ao peito, os braços também são flexionados enquanto que as pernas são estendidas. Se você estender o pescoço do atleta, movendo sua cabeça em direção às costas, os braços serão estendidos e as pernas flexionadas.

Os atletas que ainda têm esse reflexo terão dificuldade em realizar uma série de habilidades esportivas. Por exemplo, quando um atleta tenta tacar uma bola de golfe e dobra sua cabeça para baixo para olhar para a bola, o movimento da cabeça desencadeia o reflexo cervical tônico simétrico. Isso faz com que o atleta não apenas flexione os braços, o que afasta o taco da bola, mas também faz com que suas pernas sejam estendidas.

O Reflexo Cervical Tônico Simétrico também interfere com a marcha. Se um atleta estiver andando e olhar para cima, os braços serão estendidos e as pernas flexionadas. Isso faz com que as pernas colapsem, e o atleta caia. A única maneira de o atleta poder andar é manter a cabeça em uma posição neutra sem dobrá-la para baixo (frente) ou

para trás. As atividades para atletas que demonstram o Reflexo Cervical Tônico Simétrico devem ser cuidadosamente escolhidas para evitar colocar o atleta em perigo ou interferir com seu sucesso.

Reflexo de Suporte Positivo

O estímulo do Reflexo de Suporte Positivo é o contato do peito do pé com o chão ou superfície de suporte. Os atletas que não integraram seu Reflexo de Suporte Positivo irão travar os joelhos quando o peito do pé fizer contato com o piso ou superfície dura. Essa rigidez das pernas interfere com sua capacidade de andar. Os atletas que ainda retêm o Reflexo do Suporte Positivo têm tendência a andar no peito de pé e não serão capazes de colocar o calcanhar primeiro ao andar.

A retenção do Reflexo de Suporte Positivo também é óbvia quando o atleta tenta se sentar em uma cadeira ou levantar-se dela. Se o peito do seu pé entrar em contato com o chão, as pernas serão estendidas vigorosamente (esticadas) e o atleta cairá na ou da cadeira. Portanto, para sentar ou levantar de uma cadeira, o atleta precisa colocar o pé inteiro ou primeiro os calcanhares no chão. Para fazer isso, um atleta que esteja tentando ficar em pé move-se para frente da cadeira antes de colocar seu pé no chão, enquanto que um atleta que tenta se sentar em uma cadeira move seus quadris para trás no assento da cadeira antes de se sentar.

Reações de Suporte

As Reações de Suporte, também chamadas Reações de Pára-quedas ou de Extensão Protetiva, são utilizadas para manter o equilíbrio. A primeira a aparecer é a Reação de Suporte para frente. As mãos do atleta são colocadas no chão, na frente do corpo, com as palmas viradas para baixo. No primeiro estágio de desenvolvimento, os atletas serão capazes de manter uma posição sentada equilibrada colocando suas mãos no chão na lateral do corpo. No segundo estágio de desenvolvimento, eles podem se sentar colocando as mãos no chão atrás deles.

Os atletas que desenvolverem apenas a capacidade de se apoiar com as mãos na frente do corpo devem ser cuidadosamente observados. Se eles tirarem uma mão do chão para empurrar uma bola, é altamente provável que eles percam o equilíbrio e tombem para o lado ou para trás. Os treinadores devem estar prontos para fornecer suporte adicional nas laterais e nas costas dos atletas.

Problemas de Saúde

Os atletas portadores de deficiência mental severa ou profunda podem ter vários problemas de saúde. As condições comuns incluem função cardíaca diminuída, problemas na circulação sanguínea, asma, incapacidade de tolerar temperaturas extremas e reações alérgicas severas. As seções a seguir fornecem ao treinador do MATP as informações sobre alguns dos problemas básicos de saúde.

Escaras de Pressão

Escaras de pressão (úlceras de decúbito) são uma irritação ou escara na pele causada por pressão constante. Elas ocorrem na parte do corpo que toca constantemente uma superfície como uma cadeira, cadeira de rodas ou cama. Embora as escaras de pressão não sejam causadas pela atividade esportiva, elas podem interferir com a capacidade de o atleta participar. Quando elas ocorrem, elas são difíceis de controlar e podem interromper o programa de treinamento do atleta. O tratamento deve ser administrado pelos pais e pessoal médico treinado do atleta.

Medicamentos

Os treinadores devem estar informados sobre os medicamentos que seus atletas estão tomando, e quais são as reações adversas associadas aos mesmos. Vários medicamentos prescritos para os atletas portadores de deficiências severas causam reações adversas que podem interromper a participação do atleta, como sonolência, visão dupla, problemas de equilíbrio e câimbras. Alguns medicamentos também aumentam a sensibilidade do atleta ao calor ou a exposição ao sol. A exposição ao sol, mesmo que por um curto tempo, pode fazer com que o atleta se queime ou sofra de desidratação extrema, câimbras de calor, exaustão de calor, ou insolação.

Hidratação

A hidratação é uma preocupação de todos os atletas mas é um problema de saúde mais complicado para os atletas do MATP que não conseguem expressar a necessidade de líquido. A desidratação pode levar ao aumento da temperatura do corpo do atleta resultando em câimbras musculares, exaustão do calor ou insolação. Os treinadores devem tomar medidas para manter seus atletas hidratados. Observe os atletas que suam muito, uma indicação da exaustão do calor, e atletas que param de suar ou ficam com a pele quente, porém seca, uma indicação de insolação. Essas condições requerem que o atleta seja rapidamente removido do sol, coberto com toalhas frias e administração de líquidos.

Convulsões

Alguns atletas do MATP podem ter convulsões. Os treinadores dos atletas com convulsões devem solicitar informações dos pais/profissionais de saúde relativas ao cuidado específico do atleta durante e após uma convulsão. Embora as causas das convulsões nem sempre sejam conhecidas, os treinadores precisam estar cientes da condição do seu atleta, compreender como a convulsão se manifestará e proteger o atleta durante a mesma. Há vários tipos de convulsões mas apenas as convulsões petit mal [pequeno mal] e grand mal [grande mal] (termos diferentes podem ser utilizado nas diferentes partes do mundo para esses tipos de convulsões) são discutidas abaixo.

As convulsões do tipo petit mal ocorrem repentinamente e resultam na perda de consciência por alguns segundos. Em geral, o atleta não tem nenhum aviso e não estará consciente de que teve uma convulsão petit mal. Na maioria dos casos, o atleta não cai, mas continua em pé ou sentado na cadeira.

As convulsões do tipo grand mal são mais sérias. Os atletas podem ter sinais de aviso (chamados de aura) da convulsão. A aura ou os sinais de aviso podem incluir um cheiro específico, uma sensação de coceira ou um

distúrbio visual. Em geral, as convulsões grand mal duram alguns minutos durante os quais o atleta cai no chão e vira ou sacode o corpo além de perder a consciência. Os atletas com convulsões do tipo grand mal podem usar um capacete já que a queda pode causar lesão à cabeça.

Proteger o atleta para que ele não se machuque durante uma convulsão grand mal é um grande problema. Quando possível, os treinadores devem deitar o atleta no chão e remover todos os móveis ou objetos potencialmente perigosos da área. Quando a convulsão terminar, os treinadores devem deixar o atleta descansar.

Movimentos Involuntários

Alguns atletas portadores de deficiência mental severa ou profunda têm movimentos involuntários que podem machucá-los ou a outros. Esses movimentos variam de leves espasmos musculares a espasmos intensos do corpo inteiro. Eles podem ser uma reação a um ruído alto inesperado, uma pancada repentina ou um movimento (reflexo do susto); ou de um músculo esticado além da sua amplitude normal de movimento ou esticado muito rapidamente (reflexo de estiramento). Um exemplo do reflexo de estiramento pode ser visto quando um treinador auxilia o atleta a alcançar uma bola além da sua amplitude normal. Em resposta, o atleta experencia uma forte contração muscular que puxa o braço de volta para sua posição original. Para evitar o reflexo de estiramento, recomenda-se que os treinadores ajudem o atleta a mover seus membros lentamente dentro da amplitude normal de movimento do atleta, mantendo a posição por alguns segundos e a seguir retornando o membro lentamente à posição original. Adicionalmente, deixar o atleta descansar periodicamente ajuda a evitar contrações musculares indesejadas que podem interferir com o desenvolvimento das habilidades esportivas. Os treinadores devem tomar cuidado para não confundir essa reação com comportamentos nervosos ou agressivos.

Dispositivos de Mobilidade

Os atletas do MATP portadores de deficiência mental severa ou profundo podem precisar de auxílio de dispositivos de mobilidade como treinadores de marcha, bengalas, aparelhos ortopédicos, andadores ou cadeira de rodas. Como esses atletas estarão participando do MATP, o treinador precisa conhecer os dispositivos de mobilidade do atleta. Isto inclui aprender sobre a função do dispositivo e o modo como ele ajuda o atleta a realizar a habilidade esportiva. Os treinadores também devem ter conhecimento da manutenção dos dispositivos de mobilidade utilizados no seu programa (i.e., funcionamento adequado dos aparelhos ortopédicos, baterias carregadas, etc.).

Transferindo um Atleta

A transferência é um termo utilizado para descrever o movimento de um atleta de um local, cadeira de rodas ou móvel para outro. O treinador do MATP é responsável por fornecer e/ou supervisionar qualquer auxílio que o atleta necessite para participar das sessões ou eventos do MATP. Para cumprir essa responsabilidade, o treinador deve estar consciente das necessidades do treinamento local das pessoas que desempenham o papel de assistente pessoal ou assistente de transferência. Essas exigências variam dependendo do país e da localidade. Os atletas do MATP têm níveis diferentes de força e capacidade para se mover sem auxílio.

Coisas a Considerar Antes de Transferir um Atleta

1. Qual é o peso do atleta? Qual é o peso do treinador? Uma diretriz geral de levantamento é um levantador para cada 22 quilos de peso. Usando essa diretriz, um atleta que pesa 45 quilos deve ser transferido por dois treinadores.
2. O atleta tem convulsões?
3. O atleta tem deformidades de articulação, deslocamentos de articulação e/ou contraturas musculares?
4. O atleta tem hastes de Harrington nas costas para corrigir escoliose?
5. O atleta exibe atividade de reflexo como um impulso extensor ou reflexo do susto?
6. O atleta tem qualquer habilidade para auxiliar na transferência?
7. Como o atleta prefere lidar com a situação de transferência? Certifique-se de falar com o atleta sempre que possível sobre suas preferências.

Alguns atletas podem precisar ou desejar realizar a atividade esportiva na sua cadeira de rodas enquanto outros podem querer ser movidos para uma cadeira ou para o chão. Os atletas também podem precisar de auxílio na transferência para e da cadeira de rodas para uma piscina, carro ou toailete. Os treinadores devem consultar os pais, profissionais de saúde, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e/ou enfermeiro do atleta para determinar a maneira mais segura de transferir o atleta. As dicas, descrições e ilustrações abaixo cobrem as transferências mais comuns que os atletas do MATP precisam.

Favor Observar:

Vários equipamentos podem ser utilizados para auxiliar as transferências, incluindo levantadores, tipóias e rampas. Os treinadores devem consultar os pais, profissionais de saúde, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e/ou enfermeiro do atleta para determinar os equipamentos que o atleta utiliza regularmente e o modo apropriado de utilizá-los.

Transferindo da Cadeira de Rodas para o Chão

1. Olhe para o atleta e explique o que você está fazendo.
2. Providencie todos os equipamentos de transferência e móveis antes de começar a levantar o atleta (cadeira, colchão, etc.).
3. Reduza a distância entre o atleta e o local para onde ele será transferido.
4. Trave os freios da cadeira de rodas.
5. Remova todas as partes móveis da cadeira de rodas que interferem na transferência.
6. Solte todos os cintos que prendem o atleta na cadeira.
7. Permita que o atleta auxilie na transferência.
8. Utilize um ou dois treinadores, se necessário, para garantir a segurança do atleta e do treinador.
9. Escolha um dos treinadores para controlar o levantamento.
10. Utilize um sinal do treinador de controle, como contar para sincronizar o levantamento.
11. Prepare o levantamento fazendo com que um treinador fique ao lado da cadeira de rodas e deslize os dois braços sob a parte superior das pernas do atleta (segurando o atleta próximo aos quadris).
12. Conclua com o outro treinador de pé atrás da cadeira de rodas, deslizando os braços sob os braços do atleta, segurando os antebraços do atleta e pressionando-os contra seu tronco. A parte superior do corpo do atleta ficará apoiada nos braços do treinador, de modo que é crucial que o treinador tenha um firme controle dos antebraços do atleta.

Transferência para o Chão com Uma Pessoa

Uma transferência com uma ou duas pessoas pode ser utilizada para mover o atleta de um colchão para uma cadeira de rodas. Quando você levanta o atleta, é importante que você o faça endireitando seus joelhos e quadris enquanto segura o atleta próximo ao seu corpo. Assim, você evita uma tensão desnecessária das suas costas. Siga os passos abaixo para executar o levantamento do chão com uma pessoa.

1. Explique para o atleta o que você vai fazer.
2. Coloque a cadeira de rodas perto do atleta e trave os freios.
3. Remova todas as partes móveis da cadeira de rodas que interferem na transferência.
4. Agache ao lado dos quadris do atleta dobrando os joelhos e quadris dele.
5. Deslize um braço sob a parte superior das pernas do atleta (próximo aos quadris) e o outro braço ao redor da parte de trás da cintura do atleta.
6. Endireite seus joelhos e quadris, ande até a cadeira de rodas e sente o atleta na cadeira.

Transferência da Cadeira de Rodas com Duas Pessoas

1. Explique para o atleta o que você está fazendo
2. Trave os freios da cadeira de rodas
3. Remova todas as partes móveis da cadeira de rodas que interferem na transferência
4. Posicione um treinador em cada lado do atleta
5. Deslize os braços de um treinador sob as axilas do atleta e segure os antebraços do atleta na frente do seu corpo. Os antebraços do treinador pressionam os braços do atleta contra seu tronco enquanto a parte superior do corpo do atleta fica apoiada nos braços do treinador. É crucial que o treinador tenha um firme controle dos antebraços do atleta.
6. Deslize os dois braços do outro treinador sob as pernas do atleta entrelaçando os antebraços próximos aos quadris
7. Escolha um dos treinadores para controlar o levantamento
8. Sincronize o levantamento endireitando os joelhos e quadris simultaneamente

Transferência para a Piscina com Duas Pessoas

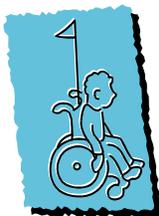
1. Siga todas as dicas de transferência da cadeira de rodas para colchão (chão).
2. Designe um treinador para dar suporte às costas do atleta colocá-lo sentado com as pernas na piscina.
3. Posicione o segundo treinador na piscina voltado para o atleta com os dois braços sob a parte superior das pernas do atleta (segurando o atleta próximo aos quadris).
4. Agachando atrás do atleta, o primeiro treinador desliza os braços sob os braços do atleta e agarra a parte superior dos antebraços do atleta mantendo seus braços pressionados contra seu tronco. É crucial ter um firme controle dos antebraços do atleta.
5. Designe um treinador para assumir o controle do levantamento.
6. Utilize um sinal como contar para sincronizar a entrada na piscina.
7. Dê suporte ao atleta com os braços dos treinadores à medida que ele entra na água.

Transferência da Piscina com Duas Pessoas

1. Leve o atleta para perto da borda da piscina (utilize flutuar para trás, andar, etc.), posicionando o atleta com as costas voltadas para o deque da piscina.
2. Utilize o primeiro treinador (que não está na piscina) para agachar na borda da piscina, passar os braços sob os braços do atleta e segurar seus antebraços. Mantenha os antebraços contra o tronco do atleta enquanto seu corpo fica apoiado nos braços do treinador. Mantenha um firme controle dos antebraços do atleta.
3. Utilize o segundo treinador para ficar de frente para o atleta na piscina e colocar os dois braços sob a parte superior das pernas do atleta (segurar o atleta próximo aos quadris).
4. Utilize o primeiro treinador para controlar o levantamento.
5. Decida sobre um sinal como contar para sincronizar a saída da piscina.
6. Posicione o atleta sentado com as pernas na piscina.



Anexo D – Amostra da Agenda de Treinamento dos Treinadores



Escola de
Olympics –
Leve-a para o



Atividades
Próximo Nível



Motoras da Special



Onde:

Quando:

Agenda:

8:30-9:00		Inscrição (bolachas, frutas, sucos e café disponíveis)
9:00-9:45	I:	Introdução ao MATP <ul style="list-style-type: none">• Ênfase do Programa• Sete Atividades Básicas• Filosofia do Programa
9:45-10:15	II:	Necessidades de Treinamento <ul style="list-style-type: none">• Técnicas• Equipamentos• Avaliação• Revisão de Transferência & Posicionamento – Práticas Atuais
10:15		Intervalo
10:30-11:30	III:	Elaborando Atividades <ul style="list-style-type: none">• Atividades de Aquecimento e Alongamento• Atividades Motoras Relacionadas ao Esporte
11:30-12:15		Almoço
12:15-12:50	IV:	Ver o MATP em Ação - Demonstrações dos Alunos da Escola XXXXXX

- 12:50-14:00 V: Pondo a Teoria em Prática (Intervalo escolhido durante a sessão)
- Trabalho com Grupo Pequeno (Desenhando a atividade de MATP em um sub-grupo e demonstrando para o grupo)
 - Compartilhando as Melhores Prática com o Grupo
- 14:00-14:45 VI: Implementando o Programa
- Tornando-se Parte da Special Olympics
 - Conduzindo um Dia de Desafio – Como/Como Melhorar
 - Envolvimento dos Alunos como Parceiros/Treinadores
- 14:45-15:00 VII: Treinamento de Relatório de Resultados; Avaliação e Certificação