



Índice

Missão e Juramentos da Special Olympics	Página 2
Fatos sobre a Special Olympics	Página 3
Divisão	Página 4
Programas de Liderança de Atletas	Página 6
Princípios de Treinamento	Página 7
Treinamento dos Atletas da Special Olympics	Página 7
Guias de Treinamento	Página 7
Definição e Descrição do Treinador da Special Olympics	Página 8
Definição de Metas e Motivação	Página 18
Promovendo mais Oportunidades de Competição para os Atletas	Página 21
O Papel do Treinador no Programa Unified Sports® da Special Olympics	Página 23
Recrutando Treinadores	Página 23
Lista de Verificação dos Gerentes	Página 26
Responsabilidades de Gerenciamento de Risco	Página 27
Reconhecendo Maus-Tratos	Página 29
Código de Conduta do Atleta da Special Olympics	Página 32
Código de Conduta do Treinador da Special Olympics	Página 34
O Que Esperar dos Atletas	Página 36
Deficiência Mental e Outras Deficiências de Desenvolvimento Intimamente Relacionadas	Página 37
Características do Comportamento do Atleta e Estratégias para Melhorar o Aprendizado	Página 43



A Missão da Special Olympics:

Proporcionar treinamento e competições esportivas durante todo o ano em diversas modalidades olímpicas, para crianças e adultos portadores de deficiência mental, dando oportunidades para que desenvolvam suas aptidões físicas, demonstrem coragem, tenham momentos alegres e compartilhem seus valores, habilidades e companheirismo com suas famílias, outros atletas da Special Olympics Brasil e a comunidade em geral.

Os Juramentos da Special Olympics

Juramento do Atleta

“Quero vencer. Mas se não puder vencer, quero ser valente na tentativa”.

Essas palavras eram ditas por gladiadores romanos ao entrarem na arena para enfrentar a maior batalha de suas vidas. Nossos atletas recitam o juramento nas Cerimônias de Abertura de cada competição para lembrar a todos, inclusive a eles próprios, de que eles fazem parte de uma tradição guerreira e que a meta é competir dando o melhor de si e demonstrar valentia forçando-se a alcançar sempre mais.

Lembre seus atletas regularmente de que eles devem viver de acordo com esse juramento se eles desejarem crescer e atingir suas metas.

Juramento do Treinador

“Em nome de todos os treinadores, nós nos comprometemos sempre a seguir as instruções verbais e escritas dos oficiais da Special Olympics, garantir a participação dos nossos atletas nos eventos e atividades apropriadas no horário apropriado e obedecer as regras e políticas, com espírito esportivo”.

Juramento do Árbitro

“Em nome de todos os juízes e árbitros, eu prometo officiar estes Jogos da Special Olympics com total imparcialidade, respeitando e obedecendo as regras que os regem, com espírito esportivo”.



Fatos sobre a Special Olympics

- É um programa de treinamento e competição durante todo o ano.
- 27 esportes são oferecidos em todo mundo. Verifique com seu Programa local os esportes oferecidos na sua área.
- Há esportes individuais e de equipe.
- Você deve ter 8 anos para competir; 5 anos para treinar; não há limite máximo de idade.
- A Special Olympics é para pessoas portadoras de deficiência mental.
- A participação na Special Olympics é gratuita.
- A Special Olympics é uma organização internacional / mundial.



Divisão

O que é divisão?

Divisão é a prática que torna a Special Olympics única no mundo esportivo: a Special Olympics acredita que todo atleta merece uma chance igual de exceder durante a competição. Assim, cada evento de competição precisa ser dividido em divisões de forma que todos os atletas/equipes tenham uma chance razoável de exceder durante a competição competindo com atletas com habilidades similares. Isso é feito colocando-se os atletas/equipes em divisões de acordo com registros precisos de desempenho prévio ou testes eliminatórios e, quando relevante, agrupando-os por idade e sexo.

Como os atletas são divididos?

As Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics estabelecem os procedimentos para a divisão. Basicamente, a habilidade de um atleta é o principal fator na divisão da competição da Special Olympics. A habilidade de um atleta ou equipe é determinada por uma pontuação de entrada de uma competição anterior ou é o resultado de uma rodada ou evento preliminar (qualificador). Embora não sejam perfeitos, esses são os melhores indicadores da habilidade de um atleta/equipe. Outros fatores utilizados no estabelecimento das divisões competitivas são idade e sexo.

Idealmente, a competição é melhor quando cada divisão acomoda no mínimo três e no máximo oito competidores ou equipes com habilidades similares (utilizando 15% entre pontuações de qualificação da parte superior e inferior de uma dada divisão como uma diretriz para agrupar esses indivíduos/equipes por habilidade). Em alguns casos, no entanto, o número de atletas ou equipes na competição será insuficiente para atingir essa meta. Regras específicas para divisão estão contidas no final dessa seção.

Se cada divisão deve ter entre 3 e 8 atletas/equipes, então por que às vezes há divisões com um único indivíduo?

As divisões com um único indivíduo/equipe não são desejáveis, já que elas não oferecem competição. Entretanto, algumas vezes a habilidade do atleta/equipe está tão próxima do limite superior ou inferior (excedendo em muito a diretriz de 15%) da habilidade de todos os outros atletas/equipes que é injusto e possivelmente arriscado incluí-los em uma divisão. Isso também violaria o Princípio da Special Olympics que prevê que cada atleta/equipe em uma divisão tenha a chance de exceder.

Então por que todas as divisões não podem ter apenas três atletas/equipes garantindo assim que todos recebam uma medalha?

Manipular divisões para garantir que todos recebam uma medalha é contrário aos Princípios da Special Olympics: a Special Olympics celebra e esforça-se para promover o espírito esportivo e o amor pela participação nos esportes por si só enfatizando e celebrando a importância da, e a realização pessoal associada à, participação de cada atleta e seu esforço pessoal na Special Olympics, independentemente da habilidade comparativa. Os Princípios de Fundação não dizem que nós nos esforçamos para que a auto-estima do atleta dependa do seu lugar de chegada.

Há três motivos pelos quais isso não pode/deve ser feito.

- Primeiro, isso viola as regras do Comitê Olímpico Internacional que nos deu permissão para utilizar a palavra “Olympics” em nosso nome. Essa permissão obriga a Special Olympics a seguir determinados padrões Olímpicos. A concessão de medalhas apenas aos três finalistas em cada divisão é um desses padrões.
- Segundo, e mais importante, ao “fixar” divisões ou conceder medalhas indiscriminadamente, você diminui o valor da medalha e sua eficácia como uma ferramenta para ensinar os atletas a competir. A Special Olympics acredita que desafiar-se no campo de jogo é o que torna a pessoa um vencedor, independente da sua posição de chegada. Assim, todos os atletas que iniciam uma competição devem ser recompensados e reconhecidos por seus esforços. Cada atleta recebe um prêmio para o primeiro ao oitavo lugar quando eles concluem a competição com sucesso. As faixas de participação são concedidas para todos que iniciam a competição, mas que por vários motivos não a concluem.



- Terceiro, e mais importante, a meta básica do treinamento e competição esportiva da Special Olympics é desenvolver o amor pela participação nos esportes e o desejo de sempre dar o melhor de si. Por isso, o juramento do atleta, “Quero vencer. Mas se não puder vencer, quero ser valente na tentativa”. Este é um processo de crescimento pessoal que se desenvolve ao longo de várias experiências de competição e que é vital para o auto-conhecimento do atleta.

Mas o meu atleta (s) fica tão desapontado quando ele não ganha uma medalha; por que os atletas não podem receber medalhas em vez de faixas para o 4º-8º lugares?

Atualmente, a regra da Special Olympics que rege os prêmios determina que em todos os jogos estaduais, Jogos de nível de Programa, Jogos Nacionais, Jogos Regionais, Jogos Mundiais e em quaisquer outros Jogos ou eventos sancionados pelo SOI, as medalhas devem ser concedidas para os vencedores do primeiro, segundo e terceiro lugares em cada evento, e faixas devem ser dadas aos atletas que terminarem entre o quarto e oitavo lugares. As medalhas não devem ser concedidas para atletas que chegarem entre o quarto e oitavo lugares dentro de uma divisão.

As regras da Special Olympics para a divisão em competições pode ser encontrada em sua totalidade no Artigo I das Regras de Esportes da Special Olympics. Apresentamos abaixo um resumo dessas regras:

Esportes individuais:

- a) Primeiro passo: Divida os atletas/equipes por sexo, exceto se o esporte especificamente permitir eventos mistos (equitação, bocha).
- b) Segundo passo: Divida atletas femininos e masculinos nos seguintes grupos de faixa etária: idades de 8-11; 12-15; 16-21; 22-29; e 30 anos ou mais.
- c) Terceiro passo: Divida os atletas por habilidade.
 - 1) Em eventos medidos em tempo, distância ou pontos, e em eventos que são julgados e quando eventos preliminares forem conduzidos durante a competição: utilize esses tempos/resultados.
 - 2) Em eventos que são julgados e quando eventos preliminares não forem conduzidos durante a competição: o nível de desempenho permanece como o único critério da habilidade do atleta. Caso mais do que oito atletas estiverem no mesmo grupo de faixa etária ou sexo de um nível de desempenho, agrupe os atletas em divisões com no mínimo três e no máximo oito competidores.

Esportes de Equipe:

- a) Os esportes de equipe são primeiramente divididos por sexo e a seguir por idade. As equipes mistas deverão competir contra outras equipes mistas, ou, se não houver um número suficiente de equipes mistas, contra equipes masculinas.
 - 1) Se houver apenas uma equipe masculina ou feminina em uma competição, essa equipe deverá ser agrupada com equipes do sexo oposto com idade e habilidades similares.
 - 2) O grupo de faixa etária de uma equipe é determinado pela idade do atleta mais velho dessa equipe na data de abertura da competição.
 - 3) Divida as equipes masculinas e femininas nos seguintes grupos de faixa etária: idades de 15 ou menos; 16-21; e 22 e acima.
- b) Dividas as equipes por habilidade.



Programas de Liderança de atletas

Os Atletas escolhem seus esportes	Os Atletas podem ser Capitães de Equipe	Os Atletas podem ser Voluntários
Os Atletas podem ser Oficiais	Os Atletas podem ser Treinadores	Os Atletas podem participar de Diretorias e Comitês
Os Atletas podem ser Mensageiros Globais	Os Atletas podem ser Treinadores Assistentes	Os Atletas podem participar de Conselhos de Entrada

A sua equipe tem um capitão? Não? Então eleja um!



Princípios de Treinamento

À medida que a Special Olympics se expandiu e evoluiu ao longo dos anos, ficou claramente evidente que o treinador local é a chave para oferecer treinamento de qualidade para os atletas da Special Olympics. Se os treinadores forem instruídos sobre os métodos e técnicas de treinamento, então a missão da Special Olympics de oferecer treinamento esportivo de qualidade e competição de atletismo é enriquecida.

Os objetivos do curso de Princípios de Treinamento são:

- Oferecer um ambiente seguro para os atletas da Special Olympics durante o treinamento e competição
- Aplicar os princípios de força, resistência e treinamento de flexibilidade e nutrição aplicáveis aos atletas da Special Olympics
- Desenvolver uma compreensão da Special Olympics
- Aplicar a abordagem de equipe de gerenciamento de esportes no recrutamento de atletas, voluntários e membros familiares e desenvolver planos de treinamento para a condução de programas de treinamento específicos do esporte para os atletas da Special Olympics
- Desenvolver a confiança esportiva do atleta através de técnicas eficazes de treinamento.

Essas informações são um resumo do Curso dos Princípios de Treinamento oferecido pela Special Olympics. Entre em contato com seu Programa local para mais informações. O Curso dos Princípios de Treinamento não é específico para nenhum esporte. Ele apresenta os princípios básicos de treinamento, a filosofia de treinamento, administração do planejamento e treinamento, aptidão física e condicionamento além de gerenciamento de risco e segurança.

Mais informações e outros recursos estão disponíveis on-line em <http://www.specialolympics.org>

Treinando os Atletas da Special Olympics

A Special Olympics está comprometida com a excelência do treinamento. A coisa mais importante que você deve saber como um treinador da Special Olympics é que seus atletas são indivíduos, e treiná-los é igual a treinar qualquer outra equipe esportiva comunitária ou de jovens. As habilidades que tornam um treinador bem sucedido são as mesmas, independentemente de você estar treinando equipes olímpicas nacionais, equipes de faculdade ou universidades, clubes esportivos comunitários ou equipes da Special Olympics. Entretanto, nós reconhecemos que há algumas situações que tornam o treinamento da Special Olympics único (e mais prazeroso). Mais informações estão disponíveis on-line em <http://www.specialolympics.org>

Guias de Treinamento

Índice (Sessões Estáticas)

Princípios de Treinamento

Treinando atletas da Special Olympics

A Equipe de Treinamento

Preparando o Atleta para a Competição

Nutrição, Segurança & Aptidão Física

Gerenciamento de Segurança e Risco do Esporte

Princípios Básicos da Special Olympics

Sessões Específicas de Esportes Disponíveis para Todos os Esportes

Mais informações estão disponíveis on-line em <http://www.specialolympics.org>



Definição de Treinador da Special Olympics

Um treinador da Special Olympics é uma pessoa que seleciona, avalia e fornece aos atletas da Special Olympics treinamento esportivo abrangente e preparação para competições e que conhece, compreende e obedece as regras do esporte que está sendo treinado e as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics. A descrição abaixo do treinador indica o que é esperado de um treinador da Special Olympics.

Descrição do Treinador da Special Olympics

Cargo:	Treinador
Descrição:	O treinador da Special Olympics é responsável por fornecer aos atletas treinamento esportivo abrangente e preparação para competições esportivas em múltiplos níveis.
Responsabilidades:	ver abaixo

1. Selecionar, avaliar e treinar os atletas da Special Olympics para competições esportivas.

- **Seleção do Atleta:** O treinador da Special Olympics recrutará atletas e preencherá e enviará todas as informações médicas e da inscrição exigidas nos prazos estabelecidos.
- **Avaliação:** O treinador da Special Olympics avaliará cada atleta para determinar o nível de habilidade individual e/ou da equipe para treinamento e competição em esportes selecionados.
- **Treinamento:** O treinador da Special Olympics desenvolverá um programa individualizado de treinamento para cada atleta. O programa incluirá instruções sobre habilidades fundamentais, condicionamento e regras da competição. O programa de treinamento e competição terá a duração mínima de oito semanas.

2. Conhecer, compreender e cumprir as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics.

3. Conhecer e compreender o esporte que está sendo treinado.

4. Cumprir as responsabilidades e deveres éticos e morais de um treinador.

- Oferecer um planejamento adequado para cada etapa de treinamento e competição
- Oferecer e manter um ambiente físico seguro
- Utilizar equipamentos aceitáveis e seguros
- Garantir a instrução adequada de habilidades esportivas e competição segura
- Agrupar os atletas de acordo com habilidade, tamanho e força
- Avaliar continuamente cada atleta para participação em atividades apropriadas dentro; e não desafiado além, das suas capacidades
- Informar os atletas sobre os riscos inerentes associados a um esporte específico
- Garantir supervisão aceitável e manter uma proporção adequada de treinadores assistentes e atletas
- Oferecer suporte médico adequado permanentemente
- Manter registros precisos



Parte I: Desenvolvendo sua Filosofia de Treinamento

Objetivo

- Definir, identificar e desenvolver uma filosofia de treinamento

Exercício N.1 Auto-avaliação dos Ativos de Treinamento

Há muitos fatores que podem definir sua filosofia. Seu sucesso como treinador dependerá mais da sua filosofia de treinamento do que de qualquer outro fator.

Avalie a si mesmo e escolha três Áreas de Melhoria

Ativos de treinamento	Baixo	Médio	Alto	Áreas de Melhoria
Conhecimento do seu esporte	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Bem organizado	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Honesto	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Aparência profissional	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Qualificado	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Entusiasmado	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Trabalhador dedicado	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Pontual	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Consistente	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Compreensivo	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Bom ouvinte	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Oferece ajuda individual	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Cria a confiança dos atletas	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Motiva	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Bom professor	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Encoraja	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Elogia os esforços	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Respeita os atletas	1	2	3	<input type="checkbox"/>
É paciente com os atletas	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Senso de humor	1	2	3	<input type="checkbox"/>

(IAAF, Introdução à Teoria de Treinamento, 1991)



Exercício N.2—Avaliando seus Objetivos

O objetivo desse exercício é ajudá-lo a compreender melhor por que você treina e identificar as áreas que são mais importantes para você no treinamento. No seu programa esportivo, você se concentra mais na diversão, no desenvolvimento do atleta ou na vitória?

A área com o maior número de pontos é a área mais importante para você no treinamento e será a base da sua filosofia de treinamento e objetivos. Vejamos abaixo.

Instruções

Leia todas as afirmações (A, B e C) do primeiro grupo.

Coloque “3” na afirmação que você acha a mais importante para você.

Coloque “1” na afirmação que você acha a menos importante para você.

Coloque “2” na afirmação restante.

Repita o processo para os cinco grupos seguintes.

Acrescente as pontuações para cada letra (A, B ou C) na parte inferior.

Respostas A	=	Prioridade para o desenvolvimento do atleta
Respostas B	=	Prioridade para a diversão
Respostas C	=	Prioridade para a vitória



Exercício N.2—Avaliando seu Objetivos

Afirmação de Avaliação	1	2	3
Os melhores treinadores são aqueles que			
A. Estimulam o espírito de equipe, cooperação e espírito esportivo			
B. Tornam o treino divertido			
C. Tem táticas e habilidade de competição excelentes para ganhar			
Um bom treinador			
A. Dá ajuda individual e está interessado no desenvolvimento do atleta			
B. Pratica entusiasmo e elementos básicos todos os dias			
C. Ensina aos atletas as habilidades necessárias para ganhar			
Gostaria que as pessoas dissessem que eu			
A. Ressaltei o que há de melhor nos meus atletas			
B. Procurei os aspectos positivos dos meus atletas			
C. Fui um treinador vencedor			
Gostaria de uma reportagem sobre mim que destacasse que eu			
A. Contribuí para o desenvolvimento atlético dos atletas			
B. Treinei um programa de esporte que os atletas gostaram de jogar			
C. Treinei para ganhar			
Como treinador, eu enfatizo			
A. Habilidades de aprendizado que os atletas podem usar durante toda a vida			
B. Jogar jogos e garantir que os atletas se divirtam			
C. Estabelecer metas individuais e de equipe para produzir vencedores			
Como treinador, eu promovo			
A. Aptidão física			
B. Diversão			
C. Vitória			
Total de A			
Total de B			
Total de C			



Ganhar

Seja honesto com você sobre a questão de ganhar. Pergunte a si mesmo o seguinte:

Algumas vezes, você super-enfatiza a vitória?

Algumas vezes, você toma decisões que refletem mais vencer o jogo do que desenvolver os atletas?

Exercício N.3—Razões Pessoais para ser um Treinador

Razões para ser um Treinador	Não Importante	Relativamente Importante	Muito Importante
Para estar envolvido em um esporte de que gosto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ter poder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para estar no comando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para estar com pessoas de quem eu gosto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para dar algo de volta ao esporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para obter reconhecimento público	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para me divertir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para demonstrar meus conhecimentos e habilidades no esporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para viajar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ajudar os atletas a se desenvolver fisicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ajudar os atletas a se desenvolver psicologicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ajudar os atletas a se desenvolver socialmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(ASEP, Treinamento Bem Sucedido, Atualizado 2ª Edição 1990)



Estilos de Treinamento

A segunda decisão mais importante como treinador é seu estilo de treinamento. Seu estilo de treinamento determinará:

- Como você irá se comunicar com os atletas e seus membros familiares
- Como você decidirá ensinar as habilidades e estratégias
- Como você organizará seu método de treino e competição
- Como você disciplinará os atletas
- Que papel você dará aos atletas na tomada de decisões

Estilo de Treinamento (Liderança)			
	Autoritário	Cooperativo	Casual
Filosofia	Centrado na vitória	Centrado no atleta	Nenhuma ênfase
Objetivos	Objetivos de tarefa	Objetivos sociais & de tarefa	Nenhum objetivo
Tomada de decisão	Treinador toma todas as decisões	Decisões são guiadas pelo treinador, mas compartilhadas	Atletas tomam as decisões
Estilo de comunicação	Dizer	Dizer, perguntar, escutar	Escutar
Desenvolvimento de comunicação	Pouco ou nenhum	Alto	Nenhum
O que é ganhar	Julgado pelo treinador	Julgado pelo atleta e pelo treinador	Não definido
Desenvolvimento do atleta	Pouca ou nenhuma confiança no atleta	Confiança na atleta	Confiança não demonstrada
Motivação	Motiva algumas vezes	Motiva todos	Nenhuma motivação
Estruturas de treinamento	Inflexíveis	Flexíveis	Nenhuma

Pergunte-se, “Que tipo de treinador eu quero ser?”



Desenvolvendo uma Imagem do seu Estilo de Treinamento

Quais são as três características mais importantes no desenvolvimento de um estilo de treinamento?

Conhecimento do esporte

Motivação

Empatia

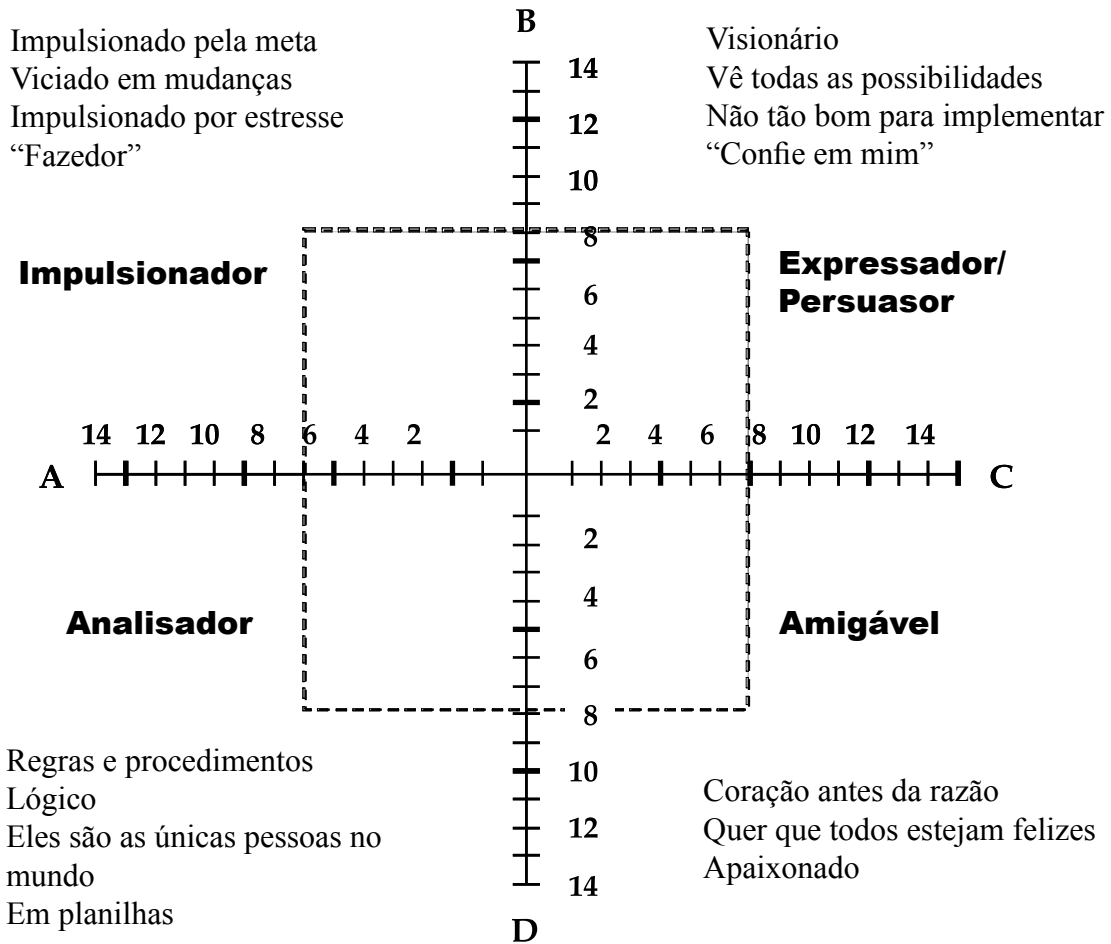
Não há nada que substitua o conhecimento das regras, técnicas e estratégias no treinamento do seu esporte. A falta de conhecimento das habilidades de ensino traz o risco de lesões e frustra seus atletas. Sua capacidade de ensinar e treinar adequadamente as habilidades do seu esporte será muito respeitada pelos atletas. Eles irão valorizar você e a experiência. Esse respeito também lhe dá credibilidade que você pode utilizar para ensinar aos atletas como se comportar no campo de jogo.



Exercício N.4

Abaixo, há 15 fileiras de quatro palavras (lado a lado). De cada fileira (lado a lado), escolha duas palavras entre as quatro que melhor descrevem a maneira como você se vê. Se as quatro palavras forem adequadas a você, selecione as duas que melhor se aplicam. Se nenhuma delas se aplicar a você, selecione as duas que estiverem mais próximas do jeito que você é. Quando terminar, conte o número de palavras escolhidas em cada coluna e vá para a próxima página (Parte 2).

A	B	C	D
Só negócios	Ousado	Cordato	Deliberado
Escuta organizada	Dizer	Cortês	Ouvinte
Diligente	Independente	Companheiro	Cooperativo
Sem bobagens	Decisivo	Falante	Reflexivo
Sério	Determinado	Caloroso	Cuidadoso
Direto	Assume riscos	Amigável	Moderado
Prático	Agressivo	Empático	Não dogmático
Auto-controlado	Autoritário	Mostra emoções	Meticuloso
Voltado para metas	Assertivo	Amigável	Paciente
Metódico	Firme	Sincero	Prudente
Eficiente	Definido	Sociável	Preciso
Diligente	Firme	Demonstrativo	Particular
Sistemático	Personalidade forte	Senso de humor	Pensativo
Formal	Confiante	Expressivo	Hesitante
Perseverante	Vigoroso	Confiável	Inibido



Exercício N.4—Desenvolvendo uma Imagem do seu Estilo de Treinamento - Parte 2

Na página anterior, totalize o número de palavras circuladas sob cada coluna respectiva. Diagrame esses números nos seus respectivos eixos da grade acima. Por exemplo, se você circulou seis palavras na coluna A, marque o eixo A próximo ao número 6. Proceda da mesma forma para as colunas B, C e D. A seguir, estenda as marcas para cada quadrante respectivo para criar um retângulo.



Reforço Positivo e Recompensas

Quando utilizado adequadamente, o reforço é uma das primeiras ferramentas de um treinador bem sucedido. O reforço é utilizado para elogiar um atleta quando ele tem um bom desempenho ou para fazer com que o atleta pare de exibir um comportamento indesejável. O reforço é relativo e não absoluto. Para que ele funcione, o treinador precisa ser consistente e sistemático no seu uso. Se você não for consistente, seus atletas irão se comportar de modo inconstante, exatamente como o treinador. Se você não for sistemático, você irá enviar mensagens confusas para seus atletas.

Comunicando e Corrigindo Erros

1. Uma habilidade por vez— Corrija apenas um comportamento ou movimento por vez.
2. Pergunte antes de corrigir— Dê-lhes a chance de explicar o que eles acham que fizeram. Não pergunte, “Por que você fez isso? Isso permite que eles sintam que são parte do processo; pergunte por exemplo, “O que aconteceu lá?” ou “O que você deve fazer diferente da próxima vez?”
3. Encontre a causa— A causa de um erro pode ser algo que você não está vendo. Novamente, pergunte ao atleta o que ele acha que está fazendo.
4. Dê instruções construtivas— Evite o excesso de “o que está errado” concentrando-se em “como fazer certo”. Sempre levante o moral do atleta; não os deprecie.
5. Elogie antes de corrigir— Comece fazendo um comentário positivo sobre algo que os atletas estão fazendo bem. Agora, eles estão sintonizados com você. Você conquistou sua atenção e confiança. Prossiga com instruções construtivas. Seja conciso e direto. Lembre-se de dar outra mensagem de elogio e estímulo.

Utilizando Recompensas

Recompensar os atletas nem sempre é fácil como parece. Abaixo, damos algumas dicas sobre como recompensar seus atletas.

- Recompense os atletas por seu esforço da mesma forma que você faz para o resultado desejado.
- Recompense pequenas realizações ao longo do caminho de aprendizado de toda uma habilidade.
- Recompense também o aprendizado e desempenho das habilidades emocionais e sociais desejadas.
- Recompense com frequência, especialmente quando novas habilidades estão sendo aprendidas.
- Recompense tão logo possível quando novas habilidades forem aprendidas.
- Recompense um atleta quando ele merecer.

Mau Comportamento

É natural que os atletas se comportem mal. Como treinador, você pode reagir ao mau comportamento do atleta com uma abordagem positiva ou negativa. Uma abordagem positiva é ignorar o mau comportamento. Essa abordagem pode ser bem sucedida em determinadas situações porque punir o mau comportamento do atleta estimula-o a reagir ainda mais. Ignorar o mau comportamento não funciona quando o atleta causa perigo para si mesmo ou para os outros colegas de equipe e treinadores. Nesse caso, é necessário agir imediatamente. Ignorar o mau comportamento também não funciona quando este é auto-recompensador para o atleta.

A punição também é um meio de corrigir o mau comportamento do atleta. Abaixo, damos algumas sugestões para o uso apropriado da punição.

- Utilize punição quando as regras da equipe forem violadas.
- Quando possível, avise antes de punir.
- Seja consistente quando punir.
- Não escolha uma punição que fará com que você se sinta culpado ou aborrecido.
- Uma vez aplicada a punição, não dê a impressão ao atleta de que ele ainda tem problemas.
- Seja comedido nas punições, aplique-as apenas quando absolutamente necessário.



Definição de Metas e Motivação

Desenvolvendo Auto-Confiança através do Estabelecimento de Metas

Metas realistas, porém desafiadoras para cada atleta, são importantes para motivá-los durante o treinamento e nas competições. O cumprimento das metas no treino através da repetição em cenários similares ao ambiente de competição irá instilar confiança. A confiança esportiva dos atletas ajuda a tornar sua participação divertida e é crítica para a motivação do atleta. O estabelecimento de metas é um esforço conjunto dos atletas e treinadores. As principais características do estabelecimento de metas são:

- As metas precisam ser estruturadas como de curto, médio e longo prazos.
- As metas precisam ser vistas como etapas intermediárias para o sucesso.
- As metas devem ser compreendidas pelo atleta.
- As metas precisam ter vários graus de dificuldade— facilmente realizáveis até desafiadoras.
- As metas precisam ser mensuráveis.
- As metas precisam ser utilizadas para estabelecer o plano de treinamento e competição do atleta.

Metas de Desempenho versus Metas de Resultado

Metas efetivas concentram-se no desempenho e não no resultado. Desempenho é o que o atleta controla. Os resultados muitas vezes são controlados por outros. Um atleta pode ter um desempenho excelente e não ganhar uma disputa porque os outros atletas tiveram um desempenho ainda melhor. Por outro lado, um atleta pode ter um desempenho insuficiente e ainda assim ganhar se todos os outros atletas tiverem um desempenho pior. Se a meta de um atleta for correr 100 metros em 12,10 segundos, o atleta tem um controle maior para cumprir essa meta do que para vencer. Entretanto, o atleta tem um controle ainda maior para cumprir a meta se ela for a de correr utilizando a forma correta, impulsionando os joelhos durante toda a corrida. Essa meta de desempenho basicamente dá ao atleta um controle maior sobre seu desempenho.

Meta de Desempenho	Meta de Resultado
Atletismo Correr na pista durante toda a corrida, concluindo o evento	Correr a corrida, cumprir metas divididas
Basquete Fazer contato com oponente e bloquear após o arremesso	Pegar o rebote.
Futebol Correr após a bola entrar em jogo	Ser o primeiro a pegar a bola e controlá-la.



Treinando e Ensinando Habilidades Esportivas Básicas

Objetivos

- Fazer com que os atletas passem de pessoas dependentes do treinador para pessoas independentes que se auto-monitoram.
- Ensinar aos atletas as habilidades esportivas e quando e como utilizá-las.

Um dos papéis principais de um treinador é ensinar. Ensinar significa ajudar os atletas a aprender habilidades físicas e melhorar seu desempenho atlético. O treinador tem a responsabilidade de desenvolver os atletas desde o estágio inicial de aprendizado para se tornarem atletas habilidosos. Como em todos os treinamentos, o processo de aprendizado de habilidades é um processo de longo prazo. O ensino da técnica esportiva é uma habilidade fundamental para o sucesso do treinamento. As técnicas são os principais componentes de um desempenho habilidoso. Um atleta habilidoso tem uma técnica boa e consistente e sabe quando e como utilizá-la para obter os melhores resultados.

Como os Atletas Aprendem

As técnicas são os componentes básicos do desempenho habilidoso. As técnicas são habilidades aprendidas que permitem aos atletas competirem da forma mais eficiente possível dentro das regras do esporte. O aprendizado é a melhora relativa do desempenho através da prática. O aprendizado de uma habilidade é um processo invisível. Como outros fatores podem causar mudanças no desempenho, nem sempre é fácil saber se um atleta aprendeu uma habilidade. O desempenho consistente de uma habilidade pelo atleta é a chave para saber se ela foi aprendida.

Programa Motor

À medida que os atletas continuam a praticar, o acompanhamento e as instruções são as informações mais importantes utilizadas para criar uma seqüência do movimento do atleta (programa motor). O programa motor é desenvolvido sempre que as habilidades são praticadas. A lembrança de tentativas anteriores é utilizada para executar fisicamente a ação mais uma vez. Com a prática, forma-se uma lembrança precisa e clara da habilidade. O desenvolvimento das habilidades motoras de um atleta é o que lhe permite dominar uma habilidade. Como treinador, uma das suas maiores responsabilidades é ajudar os atletas a desenvolver boas habilidades motoras. Muitos fatores têm um impacto sobre o aprendizado de habilidades motoras, tais como sua habilidade de treinador, o ambiente e as habilidades físicas e cognitivas do atleta, para citar só algumas. Mais importante, seus atletas serão muito influenciados pelo que você faz, inclusive por como você ensina, organiza o treino e dá feedback.

Dicas de Treinamento

- Um atleta pode estar no estágio avançado de uma habilidade e no estágio inicial ou intermediário de outra habilidade.

Seu sucesso está em ser capaz de determinar onde seu atleta se encontra nos vários estágios de aprendizado e fornecer a melhor instrução, motivação e feedback para o sucesso de cada um.

Modelos de Aprendizado

Há muito mais aspectos envolvidos no treinamento do que apenas o conhecimento de habilidades específicas de um esporte. Os treinadores bem sucedidos devem ensinar as habilidades de forma adequada e preparar os atletas mentalmente para a competição. Independentemente do bem estar físico, mental, social e emocional, todos os alunos aprendem de forma diferente. Os treinadores devem estar conscientes do processo de aprendizado para criar uma experiência melhor de aprendizado para os atletas. Os treinadores devem respeitar o estilo de aprendizado dos atletas, modo sensorial e motivos para participação quando da avaliação e seleção dos níveis de competição dos atletas.

- os atletas podem tender a processar visualmente.
- os atletas podem tender a processar auditivamente.
- os atletas podem tender a processar cinesteticamente.
- os atletas podem tender a processar usando uma combinação dos meios acima.



Habilidades de Ensino

Há dois tipos básicos de habilidades: simples e complexas. Aprender habilidades simples requer em geral pouca prática. Entretanto, elas são consideradas simples apenas se um atleta for capaz de aprendê-las rapidamente. O que é simples para um atleta pode não ser tão simples para outro.

Habilidades Simples

As habilidades simples são dominadas mais facilmente quando se observa sua execução. Em geral, considera-se que 80 por cento do aprendizado ocorre através do que é visto. Os métodos básicos de ensino de habilidades simples são demonstração e imitação. Basicamente, os atletas copiam o que você lhes mostra (“Observe isto... Tente você”). Se a imitação for precisa, o feedback imediato e positivo é uma boa maneira de confirmar isso para o atleta (“Você conseguiu. Bom trabalho. Agora, vamos praticar mais algumas vezes para ter certeza de que você não vai esquecer”).

Habilidades Complexas

As habilidades complexas requerem um pouco mais de esforço por parte do treinador. Primeiro, aprenda a decompor habilidades complexas em tarefas menores para auxiliar o aprendizado das mesmas. Alguns treinadores e educadores chamam isso de dar forma. Como decompor habilidades complexas em tarefas menores? Seu guia de treinamento específico do seu esporte lhe dará mais detalhes e ilustrará as progressões de ensino existentes.



Promovendo o Aumento das Oportunidades de Competição para os Atletas

Dentro do seu Programa de Esportes da Special Olympics

- Conduza uma clínica para os atletas da Special Olympics e utilize os principais atletas como instrutores.
- Convide atletas locais da Special Olympics para os principais treinos; ofereça uma oportunidade para eles observarem os atletas e participarem com eles de uma mini-clínica.
- Ajude a Special Olympics a identificar outros treinadores como instrutores de treinamento em escolas e/ou treinadores.

Facilite a Inclusão em Programas Escolares e Comunitários

- Ofereça uma oportunidade de treinamento conjunto com a equipe principal.
- Reconheça e recompense os atletas da Special Olympics durante o banquete esportivo anual e programa de recompensa escolar.
- Ofereça oportunidades para competição na Special Olympics como um prelúdio de uma competição esportiva local.

Identifique as Instalações Esportivas na sua Área

- Peça-lhes para abrigar sessões de treinamento, clínicas e/ou acampamentos da Special Olympics.
- Peça-lhes para abrigar competições da Special Olympics, como um evento local ou em nível de Programa.

Estimule Outros Administradores, Treinadores e Alunos a serem Voluntários

- Permita que os principais alunos-atletas sejam voluntários atuando como parceiros durante suas férias; os atletas da Special Olympics podem aprender com e se espelhar nos atletas talentosos.
- Permita que os principais alunos-atletas sejam voluntários e auxiliem nas competições locais ou em nível de Programa.

Conscientize o Público

- Convide os atletas da Special Olympics para competir em um jogo de demonstração ou exibição em uma competição esportiva local.
- Participe de entrevistas à imprensa sobre a Special Olympics e seus benefícios para os atletas da Special Olympics.
- Organize uma “Noite Familiar da Special Olympics” em uma competição esportiva local. Os atletas da Special Olympics e seus familiares participam de uma competição, recebem reconhecimento, reúnem-se com a equipe após a competição e participam das oportunidades de autógrafos e fotos.
- Inclua informações sobre a Special Olympics no seu programa, guia de mídia, boletins informativos, etc.

Levante Fundos para sua Organização Local da Special Olympics

- Realize um jogo amistoso de demonstração em benefício da Special Olympics.
- Permita à Special Olympics receber doações na porta ou em estandes em uma competição esportiva local.



Dentro dos seus Programas de Esportes Comunitários

Convide outras pessoas da comunidade para participar da Special Olympics e descreva os benefícios:

1. Os principais alunos-atletas e seus colegas aprenderão uma nova dimensão do esporte através do contato com ou do treinamento de atletas da Special Olympics.
2. A experiência de desenvolver amizades e trabalhar com pessoas portadoras de deficiência mental fará uma diferença na vida de todas as pessoas envolvidas.
3. As oportunidades de cobertura pela mídia irão aumentar devido ao seu suporte da Special Olympics.
4. Quando você patrocina/treina uma equipe da Special Olympics, você aumentará a exposição do seu programa nos principais eventos da Special Olympics que, em geral, contam com um grande público.
5. As famílias e amigos dos atletas da Special Olympics na sua comunidade tornar-se-ão ativos, suportivos e mais conscientes da sua organização, aumentando assim a participação e o público nos seus eventos.
6. Sua organização desenvolverá relações melhores com a comunidade.
7. Seus colegas e os principais alunos-atletas terão novos insights sobre as habilidades básicas de ensino e acesso a outras pessoas.
8. Como um líder comprometido na comunidade, seu papel de liderança será reforçado e aumentado.
9. Alguns treinadores da Special Olympics podem se inscrever nas suas clínicas de treinadores.
10. Os níveis de conscientização sobre as capacidades dos indivíduos portadores de deficiência mental podem ser aumentados entre o pessoal e os principais alunos-atletas.



O Papel do Treinador no Programa Unified Sports® da Special Olympics

Os programas de esportes da Special Olympics oferecem aos atletas da Special Olympics a oportunidade de formar parcerias com atletas fora da Special Olympics em equipes de Unified Sports. As equipes de Unified Sports são ótimas para unir a comunidade ao redor de esportes e diversão.

O treinador de uma equipe de Unified Sports será responsável pelas seguintes ações:

Acessar o atleta da Special Olympics e o parceiro (atleta sem deficiência mental).

Criar um cronograma de práticas e treinamentos (da mesma forma que você faria para qualquer outro nível de competição).

Obedecer as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics sempre que os atletas e parceiros estiverem treinando e competindo.

Compreender todos os níveis de oportunidades de jogo para as equipes de Unified Sports.

Mais informações e outros recursos estão disponíveis on-line em <http://www.specialolympics.org>

Recrutando Treinadores

Os voluntários da Special Olympics desempenham um papel crucial na realização de um Programa da Special Olympics. Qualquer programa comunitário de esportes depende claramente de voluntários dedicados para desenvolver um programa bem sucedido que oferece oportunidades de competição freqüentes e de alta qualidade com o suporte de instruções básicas sobre as habilidades, regras e etiqueta do jogo. Embora seja útil que os treinadores tenham conhecimento do esporte, os membros familiares, atletas, professores, vizinhos e amigos dos atletas da Special Olympics podem ser ensinados a treinar as progressões básicas das habilidades esportivas.

Exemplo de esporte específico: Golfe

Procure por...	Resposta do Treinador de Golfe (Amostra)	Relacione suas Respostas sobre o Esporte aqui
Quem é o melhor nesse esporte?	Profissional de golfe (LPGA/PGA)	
Quem tem acesso às instalações?	Gerente do campo de golfe	
Quem gosta e conhece o esporte?	Membros de clubes de golfe	
Quem sabe quem são TODAS as pessoas devem ser conhecidas e que gostam do esporte?	Associações locais, estaduais e nacionais de golfe	
Quem tem acesso a relações públicas para ajudar a recrutar treinadores?	Repórteres esportivos sobre golfe	
Com quem você gosta de jogar esse esporte?	Seus colegas de golfe	

Na tabela acima, utilize seus exemplos de esportes específicos: i.e. para futebol a resposta para “Quem é melhor nesse esporte?” poderia ser um oficial da FIFA/ UEFA/ CONCACAF , etc.



Não específico de nenhum esporte

Procure por...	Exemplo	Relacione suas Respostas sobre o Esporte aqui
Onde se reúnem as pessoas que gostam de esportes?	Departamento de Parques e Recreação	
Onde você pode encontrar voluntários ativos para esportes?	Faculdades, escolas	
Quem investiu mais para ter um time?	Atletas e famílias	
Onde você pode encontrar pessoas que já treinaram na Special Olympics?	No Programa existente da Special Olympics	
Quem pode ajudar com um esporte para populações especiais?	Fisioterapeutas/terapeutas recreacionais	
Onde você encontra um grande número de pessoas dispostas a serem voluntários?	Organizações fraternas e cívicas	
Onde você encontra pessoas interessadas em serem treinadores?	Na comunidade esportiva em geral	
Quem está motivado para ser voluntário?	Grupos de igrejas	
Quem pode precisar fazer serviço comunitário?	Alunos de ensino médio	
Com quem você gosta de trabalhar?	Sua própria família e amigos	

Ligação com aqueles que compartilharam um interesse pelo seu programa

- O maior sucesso ocorre quando um Programa local conseguiu criar um vínculo com os profissionais de esportes ou equipes na sua área geográfica.
- Trabalhe com a comunidade esportiva para criar um plano realista e praticável, oferecendo competição como o ponto central.



Desenvolvendo sua Equipe

As chaves para desenvolver sua equipe são rodear-se de pessoas que compreendam a missão da Special Olympics, o esporte que você está treinando, sua filosofia de treinamento e que estejam comprometidas em ajudá-lo, como treinador-chefe, a realizar mais fazendo menos. A delegação de papéis e responsabilidade irá fornecer a organização, estrutura e auxílio de forma que as experiências do treinamento e competição de alta qualidade possam ser oferecidas para os atletas, voluntários e famílias.

Abaixo estão maneiras úteis de demonstrar o que pode estar envolvido na identificação de voluntários para sua equipe.

Identifique os cargos necessários para realizar um programa da Special Olympics bem sucedido no seu esporte. Antes de investir muito tempo, verifique com o coordenador local da Special Olympics para ver se eles já fizeram algo similar. Defina as suas responsabilidades e elabore uma breve descrição por escrito do trabalho para cada cargo.

- Treinadores assistentes
- Coordenador(es) de transporte
- Gerente(s) de competição
- Coordenador(es) de levantamento de fundos
- Coordenador(es) de Relações Públicas
- Coordenador(es) de Equipamentos e Instalações

Recrute uma equipe equilibrada de voluntários que:

- tenham habilidades e cronogramas complementares
- comprometam seu tempo de acordo com suas especificações
- estejam dispostos a serem treinados para trabalhar com os atletas e desempenhar seus papéis
- aceitem a delegação e tenham prazer com o papel designado
- acrescentem recursos e experiência ao programa

Oriente os treinadores, famílias e voluntários para:

- eles compreenderem a missão e filosofia da Special Olympics
- esclarecer papéis e responsabilidades
- estimular a comunicação clara de todas as metas e objetivos
- motivar e estimular continuamente a participação do atleta
- compreender as necessidades de recursos, instalações, levantamento de fundos, transporte e equipamentos



Lista de Verificação dos Gerentes

- Instalação de treinamento garantida
- Necessidades dos voluntários consideradas e atendidas
- Treinadores recrutados e treinados
- Orientação da família feita
- Necessidade de equipamentos avaliada e garantida
- Orçamento determinado e gerenciado
- Lista de potenciais patrocinadores criada e delegada ao comitê de levantamento de fundos
- Cronogramas de treinamento, competição e transporte estabelecidos e confirmados
- Atletas, famílias e voluntários foram informados sobre as datas de início da estação, datas de treinamento e competição e arranjos de transporte foram confirmados
- Atletas, treinadores e voluntários preencheram os formulários de inscrição adequados
- Formulários médicos, formulários de liberação e formulários de acidentes/incidentes estão disponíveis em todas as sessões
- As metas e objetivos da estação foram esclarecidos para todos os treinadores e voluntários
- Reuniões programadas regularmente entre gerentes e equipe de treinamento estão confirmadas
- A distribuição, preenchimento e atualização dos Testes de Habilidades Individuais, Registros Diários de Desempenho, Planos de Treinamento em Casa, Avaliações do Atleta, Regras de Golfe da Special Olympics, Recursos de Golfe, etc, irão garantir a manutenção adequada de registros
- Notifique a mídia antes, durante e após a estação sobre os eventos da Special Olympics
- Manifeste seu apreço a todos os voluntários, patrocinadores e atletas



Responsabilidade do Gerenciamento de Riscos

Os treinadores têm a responsabilidade essencial de reduzir os riscos de participação dos atletas envolvidos no esporte que eles estão treinando.

Conduzindo um Programa Seguro

Campo de Jogo

O campo de jogo deve ser verificado antes e após todos os treinos e eventos em busca de qualquer obstáculo. Quadras internas não devem ter nenhum obstáculo ou obstrução ao redor das áreas fora dos limites. A superfície de jogo deve estar limpa, segura e seca. Todas as linhas devem estar claramente visíveis. As quadras internas devem ter ventilação adequada, especialmente em clima quente.

As instalações externas devem ser verificadas em relação à superfície irregular de jogo, incluindo buracos, rampas irregulares e umidade. A área de jogo também deverá ser checada em busca de outros obstáculos. As áreas fora dos limites também devem estar livres de obstruções. Todos os limites devem estar claramente marcados.

Outras áreas que serão utilizadas pelos jogadores, como vestiários e chuveiros, devem ser examinadas em relação a sua segurança e acessibilidade. O piso deve ter drenagem adequada e superfícies não escorregadias.

As áreas utilizadas pelo público, familiares e outros jogadores não participantes devem ser avaliadas em relação à segurança e acessibilidade.

Equipamentos

Os atletas precisam ter os equipamentos adequados para cada esporte, e caso haja necessidade de vestir o equipamento, ele deve ser do tamanho adequado. As seguintes áreas devem ser observadas:

- Quantidade adequada de equipamentos — Todos os equipamentos necessários devem estar disponíveis para cada prática e evento.
- Os atletas devem ser capazes de utilizar os equipamentos para aquecimento e participação.
- Equipamentos bem mantidos — Todos os equipamentos devem ser verificados antes do início do treino ou competição. Os equipamentos utilizados rotineira ou ocasionalmente devem ser objeto de manutenção e verificação antes de cada uso.
- Utilização adequada dos equipamentos — Os fabricantes desenvolvem equipamentos para usos específicos. O pessoal de treinamento deve instruir os jogadores no uso correto dos equipamentos. O uso inadequado não é apenas inseguro, mas também pode invalidar a garantia.
- Tamanho adequado dos equipamentos — Os equipamentos devem obedecer às especificações padronizadas designadas pelo esporte.
- Ajuste adequado do equipamento — Qualquer equipamento esportivo deve ser adequadamente ajustado a todos os atletas.
- Garantia adequada e critérios de segurança — Recomenda-se a revisão dos critérios de segurança e de uso apropriado.

Viagens

O pessoal de treinamento é responsável por todos os atletas nas viagens para jogos e competições. O treinador deve rever quaisquer instruções especiais para cada jogador com seus pais ou responsáveis. As instruções por escrito sobre quaisquer medicações deverão ser revistas e levadas na viagem.

O treinador deverá contatar o treinador do time oponente para rever os arranjos relativos a suprimentos como água, planos de gerenciamento de emergências e espaço nos vestiários. Números de telefone importantes devem ser anotados.

Se a viagem envolver pernoite, deve-se assegurar acomodações seguras e acessíveis. Informações de contato devem ser fornecidas aos pais. Questões de dieta especial devem ser esclarecidas com os pais e deve-se providenciar para que elas sejam atendidas.

Os pais precisam ser avisados sobre quando e onde apanhar seus atletas na volta. Uma rede de telefones deve ser desenvolvida no caso de alterações de planos.



Planejamento de Supervisão

O treinador precisa fornecer uma supervisão adequada de todos os treinos e eventos. Qualquer outro pessoal ou voluntários devem ser adequadamente treinados e supervisionados no seu trabalho com os atletas. Recomenda-se credenciais apropriadas para todos aqueles envolvidos, tais como as credenciais de treinadores da Special Olympics e do Órgão de Regulamentação Norte-Americano (NGB) e certificação de ressuscitação cardiopulmonar e primeiros socorros.

Nós recomendamos que os treinos e jogos contem com a presença de pessoal médico, incluindo médicos, treinadores de atletismo, fisioterapeutas e pessoal de emergência.

Prevenção de Lesões

Muitos fatores contribuem para a prevenção de lesões ou redução dos riscos de lesões:

- Avaliação adequada da prontidão e habilidade do atleta— O pessoal de treinamento deve determinar um ponto inicial para cada atleta com base na sua prontidão e habilidade. A motivação, interesse e habilidade física contribuem para o desenvolvimento de um plano de ação.
- Programa de treinamento para aptidão física durante todo o ano— O treinador deve trabalhar com cada atleta e sua família para desenvolver e estimular o cumprimento de um plano de aptidão física e nutrição durante todo o ano para estimular e desenvolver comportamentos de saúde positivos além de preparação física para a atividade.
- Plano de treinamento específico do esporte— O treinador deve trabalhar com o atleta e sua família para desenvolver um plano individualizado de treinamento esportivo para o desenvolvimento das habilidades apropriadas e condicionamento para o esporte.
- Formulários médicos— Os treinadores devem ter os formulários médicos dos atletas e instruções médicas especiais em mãos em todos os treinos e jogos.
- Kits de primeiros socorros devem estar disponíveis em todos os treinos e jogos.
- Recomenda-se aclimatização ao ambiente.
- Calor— Os atletas devem adaptar-se gradualmente ao exercício no calor durante um período de duas semanas. Inicialmente, eles devem se exercitar com roupas leves nos horários mais frios do dia. Exponha os atletas gradualmente a curtos períodos de exercícios durante a parte mais quente do dia, similar ao horário da competição. Se o esporte envolver roupas e equipamentos pesados, os atletas deverão primeiramente se adaptar a vestir seus uniformes e então se adaptar a usar os uniformes no calor. A hidratação deverá ser mantida em todos os treinos e jogos.
- Frio— Os atletas devem se adaptar ao frio ao longo de um período de vários dias. Eles devem aprender como revestir suas roupas de forma que possam ajustar sua vestimenta à temperatura. Chapéus e luvas deverão ser usados se necessário.
- Altitude— Os atletas que não estiverem acostumados a se exercitar em grandes altitudes deverão ajustar-se gradualmente ao longo de um período de 10-14 dias. A duração e a intensidade do exercício devem ser gradualmente aumentadas. O enjôo de altitude, que consiste de náusea, tontura, falta de ar e sintomas similares aos do resfriado são comuns na ausência de uma adaptação gradual.
- Cegueira pelo sol ou neve— Para prevenir a cegueira pelo sol ou pela neve, os atletas deverão usar óculos escuros com barreiras laterais durante as atividades ao ar livre. Os óculos deverão ter proteção contra raios ultravioletas.
- Queimadura solar— Viseiras ou camisetas com manga longa devem ser usados se os atletas forem expostos ao sol durante suas atividades. Protetores solares com no mínimo SPF 15 deverão ser utilizados em todas as partes expostas do corpo, incluindo nariz, orelhas, face, lábios e qualquer área calva do couro cabeludo.
- Vento— O vento pode causar um aumento de calafrios, pele seca e irritação dos olhos. Óculos oferecem uma certa proteção, bem como colírios ou lágrimas artificiais. Protetores labiais mantêm a umidade dos lábios. Uma vestimenta adequada protege a pele da irritação e calafrios.



Reconhecendo Maus Tratos

Todos os treinadores da Special Olympics devem estar familiarizados com as Políticas de Comportamento Protetivo da Special Olympics e recursos expandidos. Essas informações estão disponíveis no escritório do seu Programa local. Quando os indivíduos são maltratados (molestados), eles podem exibir lesões ou mudanças incomuns de comportamento. Toda vez que você observar lesões inexplicáveis ou mudanças persistentes de comportamento, você deve considerar a possibilidade de que o atleta possa estar sendo vítima de maus tratos. Se isso acontecer em conjunto com suas responsabilidades como um treinador ou voluntário da Special Olympics, você deve informar o diretor do Programa imediatamente.

Sinais físicos de maus tratos

Os maus tratos físicos frequentemente resultam em lesões como queimaduras, contusões, lacerações, escoriações e fraturas. Devido às limitações da capacidade de comunicação de alguns indivíduos portadores de deficiência mental, as características físicas das lesões tais como seu formato e localização talvez sejam as únicas pistas de que eles sofreram maus tratos.

Lesões normais causadas por quedas ou choque com objetos são encontradas em geral nas canelas, joelhos, cotovelos e em outras superfícies duras do corpo. Quando as lesões estão localizadas nos tecidos moles do abdômen, costas e face ou atrás dos braços e pernas, ou próximas aos genitais, as lesões devem-se a um acontecimento facilmente explicável como um acidente com automóvel ou elas foram infligidas por uma outra pessoa.

Muitas vezes, o formato das lesões nos tecidos moles do corpo dá indicação de como elas foram infligidas e o objeto utilizado. Escoriações na forma de alças alongadas ao redor da superfície do corpo muitas vezes indicam surras com fios elétricos ou cintos. Vergões finos claramente definidos terminando com estrias na pele podem ser causados por surras com cabides de metal. Contusões com formato de palmas ou punhos podem indicar espancamentos, tapas ou agressões.

Outra indicação de agressão física é a presença de contusões com diferentes cores nos tecidos moles do corpo. As contusões mudam de cor à medida que saram, portanto, contusões com várias cores indicam lesões que foram infligidas em períodos distintos. Contusões multicoloridas indicam que o indivíduo experienciou lesões repetidas durante um período de tempo que pode ser estimado pela cor das contusões. A presença, portanto, de diferentes cores de contusões tende a descartar uma experiência única como um acidente de automóvel em que todas as contusões resultantes teriam a mesma cor.

Queimaduras são indicadores frequentes de abuso. Um padrão muito distinto de queimadura em volta dos punhos, tornozelos e, algumas vezes, do pescoço, é causado pela fricção de cordas e resulta quando um indivíduo é amarrado para ser contido. Outras queimaduras que geralmente indicam abuso incluem aquelas causadas por cigarros e charutos acesos pressionados contra a pele. No caso de indivíduos maltratados, não é raro encontrar esse tipo de queimadura próxima aos genitais sobre os membros superiores e nádegas infligida por sádicos em busca de gratificação sexual.

Crianças e adultos portadores de deficiência mental que precisam de ajuda para tomar banho podem se queimar se a água estiver muito quente. É necessário um cuidado especial ao banhar indivíduos com problemas de função nervosa porque eles podem não ser capazes de sentir a temperatura da água e, portanto, correm o risco de sofrer sérias lesões.

Uma parte considerável dos maus tratos está centrada ao redor do controle das funções corporais. Dobrar o pênis para impedir a micção pode resultar no corte da circulação e causar gangrena. Quando indivíduos têm um controle insuficiente da bexiga ou do intestino, eles também podem sofrer queimaduras se a pessoa que estiver auxiliando com a limpeza não prestar atenção à temperatura da água.

Indivíduos molestados fisicamente podem apresentar ossos fraturados inexplicáveis ou um histórico incomum de fraturas múltiplas.

Fraturas em espiral dos ossos dos braços podem ser causadas por uma torção forçada dos braços. Similarmente, deslocamentos de ombros e cotovelos podem ser causados pela torção inadequada dos braços, talvez enquanto ajudando o indivíduo a sentar ou levantar de uma cadeira de rodas.

Sem dúvida, todas essas lesões não são infligidas intencionalmente. Porém, elas não são acidentais. Mesmos os profissionais de saúde bem intencionados podem causar lesões quando não compreendem como prestar assistência adequadamente; administram disciplina de forma excessiva ou não implementam as precauções de segurança necessárias.

Além dos exemplos de abuso acima citados, alguns tipos de negligência podem ser detectados através das condições físicas. Por exemplo, escaras e escoriações de próteses ou aparelhos ortopédicos muitas vezes indicam que um indivíduo dependente portador de deficiência não está recebendo o cuidado adequado e pode estar sendo negligenciado. Fome constante e deficiências consistentes de higiene pessoal também podem sinalizar cuidado negligente. Necessidades médicas e odontológicas não atendidas frequentemente são sinais de negligência.



Mudanças de comportamento podem indicar maus tratos

Mudanças no comportamento individual que persistem por um período prolongado de tempo também podem indicar maus tratos. Embora essas mudanças de comportamento possam sinalizar maus tratos, elas também podem sinalizar uma reação a outras condições estressantes. Assim, deve-se tomar cuidado ao concluir que as mudanças comportamentais foram causadas pelos maus tratos já que pode haver outras causas subjacentes, incluindo a perda de um ente querido (ser humano ou animal), conflito familiar, mudanças no estilo de vida e outras causas similares de extremo estresse. As reações comportamentais comuns ao estresse incluem:

- Agressão— atacar outras pessoas com pouco ou nenhuma provocação; provocar indivíduos menores, mais fracos fisicamente
- Depressão— tristeza penetrante; falta de energia
- Regressão— reversão para comportamentos imaturos como chupar o dedo, urinar na cama
- Retraimento— tornar-se um solitário, evitando contato com outras pessoas
- Distúrbios do sono— ter pesadelos, suores noturnos, insônia
- Pensamentos e atos suicidas— falar sobre ou tentar suicídio
- Distúrbios de hábitos— bater a cabeça, balançar-se ou chupar o dedo

Os comportamentos relacionados acima são sinais gerais de que um indivíduo está vivenciando estresse. Maus tratos podem ser a causa dessas mudanças comportamentais, mas outros fatores também devem ser considerados. A lista abaixo indica comportamentos mais específicos de maus tratos:

- Dificuldade para andar ou sentar— demonstrando dor decorrente de lesões nos genitais, nádegas e/ou pernas
- Comportamento sexualizado— incluindo masturbação em público, sedução, sugestões sexuais e toques inapropriados
- Evitar uma pessoa específica— exibindo uma aversão inexplicável a uma pessoa ou pessoas específicas com características específicas (sexo, idade, cor de cabelo, altura, etc.)
- Ser muito obediente— tentando evitar a dor física ou emocional associada ao abuso
- Parecendo extremamente medroso ou apreensivo— afastando-se dos outros; não querendo contato físico
- Indiscriminadamente amigável— mendigando por afeto que o leva a aceitar o afeto de qualquer pessoa que esteja disponível

Quando estiver avaliando os sinais comportamentais de abuso, você não deve se precipitar ao tirar conclusões de que a presença de um único indicador seja um sinal seguro de que o indivíduo foi molestado. Os sinais comportamentais são simples indicadores de que talvez algo esteja acontecendo na vida dessa pessoa que merece ser verificado.



Reagindo à suspeita de maus tratos

Sua reação à suspeita de abuso é extremamente importante. Quando abordar um indivíduo que você suspeita ter sido vítima de abuso, lembre-se de que ele pode não confiar em você e pode estar com medo das conseqüências de contar sobre os maus tratos. Se o indivíduo lhe abordar e lhe contar sobre o abuso, ele poderá voltar atrás se você exibir qualquer sinal de dúvida, mesmo se o abuso realmente ocorreu. Abaixo, damos algumas diretrizes que podem ser úteis quando você suspeitar que uma pessoa foi maltratada:

- Mantenha controle das suas próprias emoções. Sua calma será tranquilizadora. Diga à vítima que seja lá o que aconteceu, não foi culpa dela.
- Mostre-se preocupado, mas não prometa manter em segredo as alegações de maus tratos. Você pode ter uma obrigação legal de relatar sobre a suspeita de abuso para um serviço social ou para a polícia. Caso a suspeita de maus tratos tenha ocorrido em conjunto com um programa da Special Olympics, você deverá notificar o oficial responsável pelo evento das suas suspeitas o mais rápido possível.
- Providencie auxílio médico para a vítima. Dependendo das circunstâncias do abuso suspeitado e da natureza das lesões aparentes, as vítimas da suspeita de maus tratos devem ser submetidas a exame médico. No caso de suspeita de abuso sexual, o médico que conduz o exame deve ser informado sobre a possibilidade de abuso sexual e, se o abuso foi recente, deve-se coletar evidências que ajudem a processar o molestatador.
- Escute, mas não interrogue o indivíduo que foi maltratado. Você não é responsável por investigar as alegações de maus tratos ou abuso. Ao escutar a vítima, você pode lhe dar um importante suporte emocional. Você pode fazer perguntas para esclarecer as afirmações que você não entender, mas você deve deixar que as autoridades apropriadas conduzam a investigação aprofundada e tomem as medidas cabíveis.
- Tão logo possível após conversar com a vítima, anote ou grave em uma fita o que ela lhe contou. Como sua lembrança do que ocorreu irá se desvanecer com o tempo, você deve registrar o que aconteceu. Seu relatório deve incluir o que você ouviu, quem lhe contou, quando lhe contaram, quem é a vítima suspeita, quem é o perpetrador alegado, o que você fez com as informações e quando você fez isso.
- Cumpra as exigências de comunicação do seu país, estado e da Special Olympics. Muitos estados dos EUA exigem que qualquer pessoa que suspeite do abuso de uma criança ou de um adulto dependente relate-a para a agência de serviço de proteção apropriada. Adicionalmente, se o abuso ou mau trato ocorreu durante um evento da Special Olympics, a pessoa responsável pelo evento deve ser informada.



Dicas para Reduzir o Estresse e Impedir Abusos

Da próxima vez em que as pressões se acumularem ao ponto em que você sentir que começará a atacar os outros - pare! Tente alguma dessas alternativas simples. Você se sentirá melhor e a pessoa de quem você está cuidando também.

1. Inspire profundamente; e mais uma vez. Lembre-se de que você é a pessoa responsável.
2. Feche os olhos e imagine estar na ponta oposta do que você estava a ponto de fazer.
3. Aperte os lábios um contra o outro e conte até 10, ou melhor, até 20.
4. Sente-se em uma cadeira de reflexão. Pense sobre por que você está bravo: é por causa da pessoa de quem você está cuidando, ou ela é simplesmente um alvo conveniente para sua raiva?
5. Ligue para um amigo.
6. Se houver alguém que possa substituí-lo, saia e dê uma volta.
7. Tome um banho quente ou lave o rosto com água fria.
8. Abraçe um travesseiro.
9. Ouça uma música; talvez até mesmo cante junto.
10. Pegue um lápis e anote o maior número possível de palavras úteis.

Guarde a lista!



Código de Conduta do Atleta da Special Olympics

A Special Olympics está comprometida com os ideais mais altos do esporte e espera que todos os seus atletas honrem os esportes e a Special Olympics. Todos os atletas da Special Olympics e parceiros de Unified Sports concordam com o seguinte código:

Espírito Esportivo

- Terei espírito esportivo.
- Agirei de forma a trazer respeito para mim, meus treinadores, minha equipe e a Special Olympics.
- Não falarei palavrões
- Não xingarei ou insultarei outras pessoas
- Não brigarei com outros atletas, treinadores, voluntários ou pessoal.

Treinamento e Competição

- Treinarei regularmente.
- Aprenderei e obedecerei as regras do meu esporte
- Escutarei meus treinadores e os árbitros e perguntarei quando não entender.
- Tentarei sempre dar o melhor de mim durante os treinamentos, divisão e competição.
- Não “darei menos de mim” na competição preliminar apenas para cair em uma divisão mais fácil na competição final.

Responsabilidade pelos Meus Atos

- Não farei avanços físicos, verbais ou sexuais inapropriados ou indesejados em outras pessoas.
- Não fumarei na área de não fumantes.
- Não beberei álcool ou utilizarei qualquer droga ilegal nos eventos da Special Olympics.
- Não tomarei remédios para melhorar meu desempenho;
- Obedecerei todas as leis e regras da Special Olympics, da federação internacional e da federação nacional/órgão de regulamentação do(s) meu(s) esporte(s).

Compreendo que se não cumprir esse Código de Conduta, estarei sujeito a várias conseqüências pelo meu Programa ou por um Comitê de Organização dos Jogos dos Jogos Mundiais, até e inclusive ser proibido de participar.



Código de Conduta do Treinador da Special Olympics

A Special Olympics está comprometida com os ideais mais altos do esporte e espera que todos os seus treinadores honrem os esportes e a Special Olympics. Todos os treinadores da Special Olympics concordam em observar o seguinte código:

Respeito pelos Outros

- Respeitarei os direitos, dignidade e valor dos atletas, treinadores, outros voluntários, amigos e expectadores da Special Olympics.
- Tratarei todos igualmente, independentemente de sexo, raça, religião ou habilidade.
- Serei um modelo positivo para os atletas que eu treino.

Garantir uma Experiência Positiva

- Eu garantirei que, para cada atleta treinado por mim, o tempo passado com a Special Olympics seja uma experiência positiva.
- Respeitarei o talento, estágio de desenvolvimento e metas de cada atleta.
- Garantirei que cada atleta compita nos eventos que desafiem o potencial desse atleta e que sejam apropriados à sua habilidade.
- Serei justo, atencioso e honesto com os atletas e me comunicarei com eles utilizando uma linguagem simples e clara.
- Garantirei que pontuações precisas sejam fornecidas para a entrada de um atleta em qualquer evento.
- Instruirei cada atleta a dar o melhor de si em todas as competições preliminares e na competição final em conformidade com as Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics.

Agir Profissionalmente e Assumir a Responsabilidade pelos meus Atos

- Minha linguagem, conduta, pontualidade, preparação e apresentação demonstrarão altos padrões.
- Demonstrarei controle, respeito, dignidade e profissionalismo para todos os envolvidos no esporte (atletas, treinadores, oponentes, árbitros, administradores, pais, expectadores, mídia, etc.).
- Estimularei os atletas a demonstrar as mesmas qualidades.
- Não beberei álcool, fumarei ou usarei drogas ilegais enquanto representar a Special Olympics nas sessões de treinamento ou durante a competição.
- Evitarei qualquer abuso pessoal em relação aos atletas e outros, incluindo abuso verbal, físico e emocional.
- Estarei alerta para qualquer forma de abuso de outras fontes dirigido para os atletas sob meus cuidados.

Serviços de Qualidade para os Atletas

- Buscarei a melhoria contínua através da avaliação do desempenho e educação contínua de treinadores.
- Conhecerei as regras e habilidades do(s) esporte(s) que treino.
- Oferecerei um programa planejado de treinamento.
- Manterei cópias dos registros médicos, de treinamento e competição para cada atleta sob meus cuidados.
- Obedecerei as regras da Special Olympics, da federação internacional e da federação nacional/órgão de regulamentação para meu(s) esporte(s).



Saúde e Segurança dos Atletas

- Garantirei o uso seguro dos equipamentos e instalações.
- Garantirei que os equipamentos, regras, treinamento e o ambiente sejam apropriados à idade e habilidade dos atletas.
- Analisarei o formulário médico de cada atleta e estarei consciente de qualquer limitação de participação daquele atleta anotada nesse formulário.
- Estimularei os atletas a buscar auxílio médico quando necessário.
- Manterei o mesmo interesse e suporte em relação a atletas doentes ou lesionados
- Permitirei a participação adicional em treinamento e competição apenas se apropriado.

Compreendo que se violar esse Código de Conduta, eu estarei sujeito a várias conseqüências, até e inclusive ser proibido de treinar na Special Olympics.



O que esperar dos atletas

Considerações de Aprendizado (Motivação; Percepção; Compreensão; Memória)

Motivação: Todos nós aprendemos mais rápido quando queremos aprender. É importante ajudar os atletas (qualquer atleta e não apenas o atleta da Special Olympics) a perceber o quanto eles se divertirão quando dominarem o que você está ensinando. Os fatores que podem afetar a motivação incluem os motivos pelos quais o atleta vem para o treino. Ele vem porque lhe pediram para vir? Outra pessoa o inscreveu? Eles sentem-se confortáveis com o que conhecem sobre esse esporte? Ou é uma experiência nova para eles? Embora seja útil saber as respostas para essas perguntas, sua tarefa enquanto treinador permanece a mesma: Independentemente da motivação para vir para o primeiro treino, faça com que o motivo para vir para o segundo treino seja a diversão e o sentido de sucesso que eles sentiram no primeiro.

Considerações Médicas (Síndrome de Down; Autismo; X Frágil; Paralisia Cerebral, Síndrome Fetal de Álcool [FAS])

Todos esses termos estão definidos na tabela da próxima página intitulada Deficiência Mental e Outras Deficiências de Desenvolvimento Intimamente Relacionadas. As coisas mais importantes que devem ser lembradas em relação a essas questões são a segurança, dignidade e as expectativas.

- Segurança é providenciada conversando-se com os pais, responsáveis e os próprios atletas sobre o que você deve saber.
- Não é esperado que você seja um médico, apenas use seu bom senso. Certifique-se de ler o Formulário Médico de Liberação da Special Olympics para saber se há restrições de atividades.
- A dignidade é uma coisa fácil de negar ou de dar. A melhor medida da habilidade é obtida em conversas com os atletas sobre o que eles gostam, como eles se sentem durante um exercício ou o que eles desejam atingir nesse esporte. Quando falar com os atletas, rótulos como síndrome de Down, FAS ou “tendência a convulsões” tornam-se menos necessários.
- As expectativas vêm de várias fontes. Você irá estabelecer expectativas para os seus atletas. Eles irão estabelecê-las para si próprios. Suas famílias podem ter expectativas sobre o que eles podem ou não fazer. Como treinador, você precisa definir expectativas que irão desafiar e pressionar seus atletas, elaborando a seguir exercícios para ajudá-los a atingir essas expectativas. Leve em consideração as restrições anotadas no Formulário de Liberação Médica mas não deixe que elas definam o atleta.



Deficiência Mental e outras Deficiências de Desenvolvimento Intimamente Relacionadas

As tabelas abaixo fornecem aos treinadores informações sobre os atletas (atletas da Special Olympics com diferentes características funcionais e de aprendizado) de forma que eles possam ensinar os atletas da Special Olympics de maneira mais eficiente. O treinador pode ter certas expectativas em relação a um atleta que podem não ser exatas (realistas), não porque o treinador não ligue, mas porque ele não compreende ou avalia as diferenças que existem entre os atletas que são elegíveis para participar da Special Olympics.

Deficiência	Características (3 principais)	Três melhores estratégias para produzir o aprendizado
Deficiência Mental (Geral)	<ol style="list-style-type: none">1. Processamento e aprendizado de informações ocorre em velocidade mais baixa. Pouca capacidade de concentração.2. As habilidades de comunicação verbal podem não ser apropriadas para a idade.3. Pode ou não distinguir entre comportamento apropriado ou não apropriado.	<ol style="list-style-type: none">1. Treine por curtos períodos de tempo.2. Ofereça repetição (chave para o atleta conseguir desenvolver novas habilidades)3. Quando treinar pense nos atletas como pensadores concretos.
Autismo	<ol style="list-style-type: none">1. Dificuldade de fala/sem fala2. Falha em formar vínculos sociais3. Sensibilidade à dor (limiar de dor mais baixo)	<ol style="list-style-type: none">1. Precisa ter constância; estabeleça rotina.2. Sinalize a transição, mudança, barulho alto, etc. (faça contato visual quando falar)3. Ofereça um ambiente altamente estruturado
Paralisia cerebral	<ol style="list-style-type: none">1. Controle muscular insuficiente2. Tendência a convulsões3. Falta de equilíbrio (dificuldade com equilíbrio/estabilidade)	<ol style="list-style-type: none">1. Ofereça exercícios para fortalecer os músculos.2. Ensine habilidades isoladamente para ajudar a desenvolver os músculos.3. Desenvolva a habilidade motora grossa e de estabilidade
Síndrome de Down	<ol style="list-style-type: none">1. Rosto grande; baixo tônus muscular2. Muito afetivos3. Teimosos	<ol style="list-style-type: none">1. Estabeleça expectativas e limites claros2. Faça contato visual ao falar; trabalhe individualmente para demonstrar uma nova habilidade (obtenha atenção total)3. Utilize repetição e revisão;
Síndrome Fetal de Álcool [FAS]	<ol style="list-style-type: none">1. Cabeça/olhos pequenos.2. Fenda palatina/problemas de fala3. Retraimento social	<ol style="list-style-type: none">1. Crie rotina.2. Estabeleça regras e limites.3. Reforce os comportamentos aceitáveis.
X Frágil	<ol style="list-style-type: none">1. Face alongada2. Tendência a convulsões3. Dificuldades de coordenação	<ol style="list-style-type: none">1. Ofereça atividades estruturadas e previsíveis.2. Ofereça estímulos auditivos e visuais mínimos.3. Estabeleça rotina e estrutura
Síndrome de Prader Willi	<ol style="list-style-type: none">1. Distúrbios de sono2. Alimentação compulsiva3. Beliscar a pele	<ol style="list-style-type: none">1. Sinalize e pratique transição.2. Estabeleça regras e expectativas firmes.3. Estabeleça rotina e estrutura.



Considerações Sociais (Habilidades Sociais: Recreação Física em Casa; Posição Financeira)

Todas essas questões e seus desafios são parte da realidade de qualquer atleta, inclusive do atleta da Special Olympics. Onde houver desafios relacionados a habilidades sociais, aptidão física, situação econômica ou hábitos de nutrição em casa, você simplesmente ajusta as ferramentas utilizadas para ajudar os atletas a atingir as expectativas.

Descrição dos Comportamentos Habituais e Acomodações Recomendadas

Expressão Verbal

Os atletas podem	Acomodações
Falar apenas com uma palavra ou frase.	Se você entender o que eles querem dizer - ótimo!. Caso contrário peça-lhes para dizer de modo diferente.
Exibir problemas para lembrar de palavras e utilizar palavras substitutas para as palavras que eles estão com dificuldade de lembrar	Ajude-os a se acalmar e relaxar de forma que eles possam encontrar a palavra que desejam. Crie “sinais” para pedidos normais ou problemas
Exibir padrões bizarros de uso de linguagem	Podem ser bizarros para você, mas fazem todo o sentido para o atleta.- Explique que você está tendo problemas para compreendê-los. Converse com eles - o dar e receber pode esclarecer sua intenção.
Imitar ou repetir palavras incorretamente	- A acomodação é necessária apenas se você não entender- Se este for o caso, peça-lhes que escolham uma palavra diferente para lhe dizer o que eles querem.
Utilizar gestos como substitutos de palavras	Aprenda o que significam os gestos ou sinais.
Ter dificuldade em relacionar idéias em seqüência	Decomponha as seqüências em passos e ensine-os separadamente, junte-os após eles terem sido dominados.
Ter dificuldade em se fazer compreender por seus pares.	Se um colega não entender, pergunte aos outros se eles entenderam e se estariam dispostos a ajudar a “traduzir”
Contribuir para a discussão com comentários não pertinentes à tarefa	Novamente, pode parecer para você que não é pertinente à tarefa” mas é muito pertinente para o atleta.- Pergunte-lhes como seu comentário se ajusta à discussão.- Eles irão explicar, dar indicações de como pensam ou perceber que isto não tem a ver com a discussão.
Palavras confusas	Ajude-os a utilizar o termo correto- Seja paciente; dê-lhes uma oportunidade para formalizar as idéias



Compreensão

Os atletas podem	Acomodações
Pedir que a pergunta seja repetida.	Repita. Se começar a demorar muito, coloque o atleta em dupla com um atleta que pode ser um modelo.
Dizer com frequência “o quê ou “hã”, etc	• Verifique problemas de audição. • Mude da instrução verbal para a demonstração visual da tarefa.
Confundir o significado de palavras com sons similares	Explique a diferença entre as palavras e tente técnicas visuais em vez de auditivas.
Falhar em seguir instruções verbais	Faça com que eles repitam as instruções para ver se eles entenderam- Caso a falha em seguir as instruções possa distrair os outros atletas, afaste o atleta ou faça com que ele trabalhe com o treinador assistente até que você possa determinar o motivo pelo qual ele não segue as orientações originais.
Fazer o oposto das instruções dadas	Faça com que eles repitam as instruções para checar se eles entenderam.- Caso a falha em seguir as instruções possa distrair os outros atletas, afaste o atleta ou faça com que ele trabalhe com o treinador assistente até que você possa determinar o motivo pelo qual ele não segue as orientações originais.- Certifique-se de que você está dando a orientação com uma afirmação “positiva como “Drible até o cesto e dê um arremesso” ao contrário de “Nunca drible até o cesto sem fazer depois um arremesso”.
Ter dificuldade em localizar a direção dos sons.	- Mude para indicações visuais.- Estabeleça uma reação física ao som não importa de onde ele venha. Por exemplo, “Quando você ouvir meu apito, pare e olhe para a linha lateral”.
Responder as perguntas de forma inadequada.	Estabeleça que eles entenderam a pergunta reformulando-a com sua resposta e perguntando se isso é o que eles quiseram dizer.
Confundir conceitos de tempo (antes/depois)	Mude para o modo físico (cinético) de modo que o final de uma ação leva à próxima e parecerá correta. Como o que deve acontecer a seguir.
Confundir as palavras de direção (frente/atrás)	Em vez de dizer “Vá para o topo da chave”, diga “Venha e fique aqui”, de forma que eles tenham uma maneira física e visual para lembrar.
Fazer perguntas irrelevantes.	Certifique-se de que entendeu a pergunta, ou o que eles realmente estão perguntando. Talvez você não entenda da primeira vez, assim, peça-lhes que lhe ajudem a entender a pergunta.
Mostrar aumento da dificuldade em qualquer uma das áreas acima quando o barulho aumenta.	Estabeleça uma regra de que deve haver silêncio quando você estiver falando e explique que isso é necessário porque alguns atletas não conseguirão entender se houver muito barulho. “Vamos nos ajudar uns aos outros a ter a melhor chance de aprender essa habilidade”.



Habilidades de Atenção

Os atletas podem	Acomodações
Falhar em terminar	Ofereça recompensa ou o direito de se movimentar assim que a tarefa for cumprida.
Distrair-se facilmente.	Mantenha-os ocupados utilizando uma variedade de pequenas tarefas.- Elogie rapidamente e muito.
Parecer não escutar	Toque no seu ombro e pergunte se eles entenderam o que fazer.
Ter dificuldade em se concentrar em tarefas que demandam atenção contínua	Decomponha as habilidades em tarefas menores.- Mantenha a instrução limitada ao tempo de forma que eles se movam rapidamente de uma atividade para a próxima.- Ensine-as fazendo com eles.
Parecer agir antes de pensar (problema de controle de impulsos)	Coloque-os em dupla com outros atletas que podem atuar como um blindador do impulso.- Inspirar profundamente pode ajudá-los a parar para focar e você a se acalmar!
Mudar excessivamente de uma atividade para outra	Defina recompensas pelo domínio de uma habilidade antes de prosseguir.- Peça-lhes que ensinem a habilidade para outro atleta que está tendo problemas. Isto os mantém concentrados na ação de outra pessoa e não no seu desejo de prosseguir.
Ter dificuldade em esperar sua vez nos jogos	Descreva o cronograma para que eles entendam as expectativas.
Correr excessivamente para subir em coisas	Ajude a organizar as atividades/limite materiais se possível.
Ter dificuldade em permanecer sentados.	Não deve haver muito tempo para sentar durante um treino esportivo.- Defina as atividades de forma que no minuto em que eles chegarem, já terão algo para começar. “A primeira coisa que você deve fazer ao chegar no treino é pegar uma bola e arremessar cinco cestas de cada um desse Xs azuis”.



Percepção Social

Os atletas podem	Acomodações
Fazer comentários inadequados.	Depende da natureza do comentário. Se ele for destrutivo ou fizer com que os outros atletas sintam-se desconfortáveis, peça-lhe para se afastar ou trabalhar com um assistente até que você possa explicar que isto está magoando seus colegas de equipe.
Fazer uso inadequado do espaço pessoal.	Faça um exercício de aquecimento que estabeleça a distância de um braço; fale sobre todos terem espaço.- Faça com que os parceiros se cumprimentem e lembre a todos que a distância de um cumprimento em geral é melhor para conversar. Se ela for menor, as pessoas ficam nervosas e não conseguem se concentrar no que você está dizendo.
Ter dificuldade em antecipar o comportamento dos outros.	A repetição através de exercícios ajudará a aprender o padrão das ações.
Ter dificuldade de mudar seu comportamento	Recompense e elogie o comportamento e as mudanças positivas.- Note e comente sobre melhorias, não importa quão pequenas.
Parecer ser inflexíveis	Faça de cada ação uma escolha. Diga “Você quer se juntar a este grupo ou àquele grupo?” Tente evitar comentários do tipo “ou senão”
Ter dificuldade em reagir a indicações não verbais, gestos manuais, expressões faciais	Experimente com dicas diferentes e deixe-os decidir quais são as que funcionam melhor para eles



Acomodações para pessoas com desafios físicos:

- Adapte as regras— sempre esclareça para todo o grupo
- Convide-os a se envolver na tomada de decisões sobre as adaptações.
- Certifique-se sempre de que a pessoa com uma deficiência física esteja posicionada de forma a ouvir e ver as instruções.
- Eduque todos envolvidos nas questões de segurança da cadeira de rodas.
- Explore outros papéis: por exemplo, marcador de pontos/gerente/treinador



Características do Comportamento dos Atletas e Estratégias para Melhorar o Aprendizado

A tabela abaixo fornece aos treinadores informações sobre os atletas da Special Olympics com características funcionais e de aprendizado diferentes (não rótulos) de forma que eles possam ensinar os atletas da Special Olympics de maneira mais eficiente. Quando um atleta exibe o que é geralmente percebido como comportamento inadequado, esse comportamento pode simplesmente ser um reflexo ou parte da pessoa. Os comportamentos inadequados que não serão tolerados incluem desafio, birra ou futilidades.

Quando possível, converse com os pais, responsáveis, professores, antigos treinadores, etc., sobre as características do atleta e as estratégias bem sucedidas utilizadas para um bom aprendizado. Utilize as características como uma lista de verificação. Certifique-se de que uma ou mais estratégias opostas às respectivas características sejam empregadas em cada treino.

Características do Atleta	Estratégias para Melhorar Aprendizado
O aprendizado ocorre em um ritmo mais lento.	<ol style="list-style-type: none">1. Ofereça estrutura2. Ofereça repetição e revisão3. Divida as habilidades em partes menores
Pouca concentração	<ol style="list-style-type: none">1. Treine por curtos períodos de tempo2. Forneça repetição e revisão (chave para aprender nova habilidade)3. Trabalhe individualmente (Tenha atenção total)
Resistência às mudanças	<ol style="list-style-type: none">1. Ofereça transições claras e contínuas2. Estabeleça rotinas (reforce o conceito de flexibilidade)3. Complemente os sucessos.
Teimoso/problemas de comportamento	<ol style="list-style-type: none">1. Estabeleça regras, expectativas e limites claros2. Reforce as regras mas dê condições para voltar atrás3. Reforce comportamentos aceitáveis
Dificuldade de comunicação verbal ou nenhuma comunicação verbal	<ol style="list-style-type: none">1. Dê tempo adicional para expressar pensamentos2. Utilize imagens/outros dispositivos de auxílio3. Peça ao atleta para demonstrar ou mostrar o que ele quer dizer
Tendência a convulsões	<ol style="list-style-type: none">1. Conheça os sinais e sintomas2. Controle a atmosfera (calor, sol, açúcar, etc.)3. Informe e reafirme os colegas de equipe quando elas ocorrerem
Tônus muscular insuficiente	<ol style="list-style-type: none">1. Ofereça exercício específico e programas de fortalecimento2. Estique com segurança, não permita que os atletas se estiquem além da faixa normal de movimento das articulações
Limiar de dor mais baixo; sensível ao toque	<ol style="list-style-type: none">1. Estabeleça contato visual ao falar2. Utilize equipamentos macios/adaptativos3. Avise antes no caso da necessidade de toque



Características do Atleta	Estratégias para Melhorar Aprendizado
Falha em formar vínculos sociais.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabalhe com grupos pequenos 2. Faça os atletas trabalharem em duplas (mesma dupla por várias semanas) 3. Ofereça um ambiente altamente estruturado e que distraia o mínimo possível
Facilmente superestimulado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remova ou diminua os estímulos (diminua a luz; abaixe o som; remova objetos desnecessários) 2. Treine em sala separada ou em grupos menores; acrescente pessoas gradualmente
Dificuldade com equilíbrio ou estabilidade	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forneça auxílio adicional 2. Se estiver esticando, sente-se, encoste-se na parede ou segure em um parceiro 3. Dê mais tempo para concluir uma tarefa
Comer compulsivamente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remova os alimentos dos locais de treino/competição 2. Ofereça estrutura e rotina para comer
Problemas de coordenação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divida os exercícios em movimentos mais fáceis 2. Dê mais tempo com suporte um a um 3. Progrida de acordo com a habilidade do atleta
Alterações de humor (frequência e intensidade)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofereça atividades estruturadas e previsíveis 2. Estabeleça expectativas, limites e condições claras 3. Afaste do grupo quando necessário, mas permita que ele volte
Limitações ou deficiências físicas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forneça equipamentos adaptativos ou modificações 2. Ofereça exercícios que fortaleçam e alonguem os músculos 3. Desenvolva habilidade de motricidade grossa e estabilidade
Cego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilize muitas dicas verbais 2. Ofereça feedback específico para a ação 3. Pode ser necessária demonstração mão sobre mão
Surdo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estabeleça contato visual ao falar 2. Utilize sinais, imagens ou a Linguagem de sinais dos EUA 3. Demonstre o que é desejado