



Special Olympics

Guias de Treinamento
Princípios de treinamento

Princípios de treinamento

Introdução

Definição de técnico da Special Olympics

Descrição de técnico da Special Olympics

Parte I: Desenvolvendo sua filosofia de treinamento

O que queremos dizer com Filosofia?

Identificando a filosofia do treinador

Exercício 1 — Auto-avaliação das qualidades do técnico

Desenvolvendo seus objetivos de treinamento

Exercício 2 — Avaliando seus objetivos

Ganhar

Lutando para vencer

Exercício 3 — Razões pessoais para ser técnico

Manter a vitória em perspectiva

Estilos de treinamento

Desenvolvendo uma classificação do seu estilo de treinamento

Exercício 4 — Desenvolvendo uma classificação de seu estilo de treinamento — Parte 1

Exercício 4 — Desenvolvendo uma classificação de seu estilo de treinamento — Parte 2

Exercício 4 — Desenvolvendo uma classificação de seu estilo de treinamento —

Exemplo

Parte II: Entendendo e usando a psicologia do esporte

Desenvolvendo suas habilidades de comunicação

O fluxo de comunicação

O que torna a comunicação ineficaz

Desenvolvendo credibilidade ao se comunicar

Exercício 5 — Avaliando seu estilo de comunicação

Aprendendo a ouvir

Melhorando suas habilidades de escuta

Treinar seguindo o modelo

Reforço positivo e recompensas

Comunicando-se e corrigindo erros

Usando recompensas

Problemas de comportamento

Definição de metas e motivação

Desenvolvendo auto-confiança por meio do estabelecimento de metas

Exercício 6 — Desenvolvendo auto-confiança através do estabelecimento de metas

Metas de desempenho contra metas de resultado

Motivação por meio de definição de metas

Itens mensuráveis e específicos

Difícil, mas realista

Metas de curto prazo contra metas de longo prazo

Definição de metas positivas contra negativas

Definir prioridades

Definição de metas mútuas

Definir linhas de tempo específicas

Definição de metas formais contra informais

Metas individuais contra coletivas

Domínios de definição de metas

Exercício 7 — Fixando metas realistas

Parte III: Treinando e ensinando habilidades básicas de esporte

Como os atletas aprendem

Programa motor

- Estágios de aprendizagem
- Modelos de aprendizado
- Habilidades de ensinamento
- Habilidades simples
- Habilidades complexas
- Níveis de instrução

Parte IV: Treinamento e a comunidade

- Expandindo o seu conhecimento de treinamento
- Promoção de aumento de oportunidades de competições de atletas
 - Em seu programa esportivo da Special Olympics
 - Facilitar a inclusão em programas da comunidade e escolares
 - Disponibilizar instalações
 - Incentivar outros administradores, treinadores e estudantes a serem voluntários
 - Conscientizar o público
 - Levantar fundos para a organização local da Special Olympics
 - Dentro dos programas de esportes da comunidade
- O papel do técnico na Special Olympics Unified Sports®

Introdução

Conforme a Special Olympics se expandiu e evoluiu com o passar dos anos, tornou-se evidente que a chave para oferecer treinos de qualidade para seus atletas é o técnico local. Se os técnicos forem educados em métodos e técnicas de treinamento, a missão da Special Olympics de oferecer treinamento esportivo e competições atléticas de qualidade será aprimorada.

Os objetivos dos cursos de princípios de treinamento são:

- Promover um entendimento da Special Olympics e identificar uma filosofia de treinamento para cada participante,
- Aplicar a abordagem de gerenciamento de equipes esportivas ao recrutar atletas, voluntários e familiares e desenvolver planos de treinamento para conduzir programas de treinamento específicos de cada esporte para os atletas da Special Olympics,
- Identificar métodos práticos de aprimoramento de desempenho atlético através do desenvolvimento de confiança esportiva com técnicas eficazes de treinamento,
- Usar os princípios de treinamento de força, resistência, flexibilidade e nutrição aplicáveis a atletas da Special Olympics, e
- Oferecer um ambiente seguro para atletas da Special Olympics durante treinos e competições

Definição de técnico da Special Olympics

Um técnico da Special Olympics é uma pessoa que seleciona, avalia e fornece aos atletas da Special Olympics treinamento em esportes e preparação para competições, sabendo, compreendendo e obedecendo às regras do esporte sendo treinado, Regras gerais da Special Olympics e Regras oficiais de esportes. A descrição de técnico a seguir define as expectativas quanto a um técnico da Special Olympics.

Descrição de técnico da Special Olympics

Posição Técnico

Descrição: O técnico da Special Olympics é responsável por fornecer treinamento abrangente e preparação para competições em vários níveis.

Responsabilidades:

1. Selecionar, avaliar e treinar atletas da Special Olympics.
 - **Seleção de atletas:** O técnico da Special Olympics recrutará atletas e preencherá e enviará todo o material de registro médico dentro dos prazos definidos.
 - **Avaliação:** O técnico da Special Olympics avaliará cada atleta para determinar o nível de habilidade individual e/ou da equipe para treinamento e competição nos esportes selecionados.
 - **Treinamento:** O técnico da Special Olympics desenvolverá um programa de treinamento individualizado para cada atleta. O programa deve incluir instruções sobre habilidades fundamentais, condicionamento e regras de competição. O programa de treinamento e competição terá um mínimo de oito (8) semanas.
2. Conhecer, entender e estar em conformidade com as regras esportivas oficiais da Special Olympics.
3. Saber e entender o esporte que está sendo treinado.
4. Executar as tarefas de responsabilidade técnica e ética de um técnico.
 - Fornecer planejamento adequado de cada etapa do treinamento e competição.
 - Fornecer e manter um ambiente físico seguro.
 - Utilizar equipamentos seguros e adequados.
 - Garantir a instrução adequada de habilidades esportivas e competição segura.
 - Agrupar os atletas de acordo com o tamanho, força e habilidade.
 - Avaliar cada atleta continuamente para participação em atividades adequadas dentro de suas habilidades, sem excessos.
 - Informar aos atletas sobre os riscos associados a um determinado esporte.
 - Garantir supervisão aceitável e manter uma proporção entre voluntário / atleta adequada.

- Definir um plano de ação emergencial que inclua procedimentos para suporte médico emergencial, adiamentos ou cancelamentos, comunicação de crise e informação de incidentes.
- Fornecer suporte médico em todos os momentos.
- Manter registros precisos.

Identificando a filosofia do treinador

Sua filosofia de treinamento é simplesmente o modo como você enxerga situações e experiências e o valor que dá a elas. Para responder à primeira questão — Por que sou um técnico? — precisamos definir antes o que é ser um técnico. Simplesmente, ser um técnico é ajudar o atleta a preparar, desenvolver e melhorar seu desempenho esportivo. Ser um técnico envolve ensinar, treinar, instruir e tudo o que afeta muitas áreas da vida de um indivíduo.

Ser um técnico é uma honra e um privilégio. Atletas encontram os esportes no local em que os técnicos os apresentam a eles. O técnico pode ser o arquiteto e definidor da experiência esportiva de um atleta. Para ser um técnico bem sucedido, você deve estar preparado para oferecer aos atletas experiências excitantes, positivas, enriquecedoras, encorajadoras e significativas.

Então, como se sente em relação a si próprio? O exercício a seguir contém afirmações que têm sido usadas para descrever técnicos de sucesso. Reserve um momento e faça este exercício. Selecione a nota que julga que seus atletas escolheriam para descrevê-lo, e não o que gostaria que eles escolhessem. Marque as áreas em julga serem necessárias melhorias.

Auto-avaliação de qualidades do treinador

(IAAF, *Introdução à teoria do treinamento*, 1991)

Qualidades do técnico	Baixa	Média	Alta	Áreas de Melhoria
Conhecimento de seu esporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bem organizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aparência profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qualificado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entusiasmado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalhador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pontual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consistente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compreensivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bom ouvinte	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oferece apoio individual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forma a confiança do atleta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivador	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bom instrutor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incentiva	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valoriza esforços	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeita os atletas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É paciente com os atletas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Senso de humor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Há muitos fatores que podem definir sua filosofia. Há muitas pessoas que estão direta ou indiretamente envolvidas e podem ter filosofias esportivas distintas. Seu sucesso como técnico dependerá mais de sua filosofia de treinamento do que de qualquer outro fator.

Técnicos devem entender que a filosofia da Special Olympics, sua própria filosofia de treinamento e as filosofias de todos os envolvidos têm importante papel no sucesso de seus programas. Antes de começar a treinar e, conforme avança, pergunte a si mesmo estas questões importantes, de modo que não perca de vista a razão de seu sucesso como técnico.

1. O que pretendo alcançar para mim mesmo?
2. O que pretendo alcançar para meus atletas?
3. Qual é o meu estilo de treinamento?
4. Qual é minha motivação para ser técnico?

Ganhar

Seja honesto com você sobre ganhar. Pergunte-se essas questões:

1. Você enfatiza ganhar o tempo todo?
2. Você às vezes toma decisões que refletem mais sobre vencer a partida do que desenvolver os atletas?

Muitos técnicos enfrentam a questão da vitória quando desenvolvem seus objetivos de treinamento. A sociedade claramente dá grande ênfase à vitória. Entretanto, a sociedade também encara o esporte como um meio de ajudar a formar o caráter de jovens e veteranos atletas similares e desenvolver habilidades de liderança. O equilíbrio não está em avaliar a si mesmo ou a seus atletas na atuação em ganhos e perdas. Você, como técnico, precisa resistir à tentativa de ganhar e incentivar seus atletas a ganharem a qualquer custo. Como você supera essa tentação? Coloque seus atletas em primeiro lugar — primeiro os atletas no treino, primeiro os atletas na competição.

Lutando para ganhar

Colocar os atletas em primeiro lugar não significa que vencer não é importante. Lutar para ganhar seguindo as regras do esporte e competição é um objetivo importante tanto para o atleta quanto para o técnico. Lutar para ganhar é essencial para uma competição agradável. Os atletas não treinam para perder ou terem um desempenho pobre. A ênfase não deveria ser na vitória em si mas na luta pela vitória. É a busca pela vitória, o sonho de atingir um objetivo, que importam mais.

Manter a vitória em perspectiva

A luta pela vitória é importante no esporte. O processo da vitória pode fazer aflorar o melhor das pessoas – desempenho, atitude e visão de vida. Como técnico, é necessário que você não perca de vista objetivos de longo prazo: ajudar atletas a se desenvolver e progredir nas habilidades esportivas, divertir-se e destacar-se em competição esportiva – vencer. Vencer ou lutar pela vitória nunca é mais importante do que o bem-estar de seus atletas. Mantenha a vitória em perspectiva – há lugar para a diversão também.

Estilos de treinamento

Estamos agora diante de sua segunda mais importante decisão como técnico – seu estilo de treinamento. Seu estilo de treinamento determinará:

- Como você escolhe ensinar habilidades e estratégias
- Como você organiza seus métodos de treino e competição
- Como você disciplina atletas
- Que importância você dá aos atletas na tomada de decisões

Técnicos tendem a ser autoritários, casuais ou cooperativos. No passado, técnicos eram mais comumente aceitos como autoritários, e esperava-se que fossem. Em muitos casos, esta é a forma em que eram treinados, adotando o mesmo estilo. Hoje, atletas são estimulados a perguntar “por quê?” Perguntar “por quê?” é positivo, pois permite aos atletas ser co-criadores de sua experiência atlética. O gráfico a seguir compara os três estilos de treinamento primários.

	Autoritário	Cooperativo	Casual
Filosofia	Focado na vitória	Focado no atleta	Sem ênfase
Objetivos	Objetivos das tarefas	Objetivos sociais & das tarefas	Sem objetivos
Tomada de decisão	O técnico decide tudo	Decisões são guiadas pelo técnico, mas compartilhadas	Atletas tomam decisões
Estilo de comunicação	Contar	Contar, perguntar, ouvir	Escutar
Desenvolvimento de comunicação	Pouco ou nenhum	Alto	Nenhum
O que é vencer	Julgado pelo técnico	Julgado pelo técnico e atleta	Não definido
Desenvolvimento do atleta	Pouca ou nenhuma confiança no atleta	Confiança no atleta	Confiança não demonstrada
Motivação	Às vezes estimula	Estimula a todos	Sem estímulo
Estruturas de treinamento	Inflexível	Flexível	Nenhum

Pergunte a si mesmo "que tipo de técnico quero ser?"

Como técnico, você deve encontrar um equilíbrio entre estilos, que lhe permitirá ser firme quando preciso e deixar os atletas se divertirem, e também deixá-los se expressar em suas experiências de treinamento e competição. A equipe deve estar bem organizada, a fim de funcionar eficaz e eficientemente. A equipe ou o atleta não pode ter poder de voto em cada

decisão a ser tomada. Como técnico, você dá a direção e a instrução quando necessário e deixa os atletas tomarem decisões e assumirem responsabilidades quando apropriado.

Ser atleta é mais do que simplesmente exibir proezas atléticas. Atletas devem ser capazes de lidar com pressão, adaptar-se a situações de mudança, manter a vitória e a derrota em perspectiva, mostrar disciplina e manter a concentração, a fim de atuar bem. Ao definir um equilíbrio entre os vários estilos de treinamento mencionados, você deposita confiança nos atletas, o que contribui para aumentar sua auto-estima e motivação. Atletas não são motivados por medo, mas por um desejo de satisfação pessoal. Isso significa que você deve estar no controle tanto dos atletas como de si mesmo.

Desenvolvendo uma classificação do seu estilo de treinamento

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

1. Conhecimento do esporte
2. Motivação
3. Empatia

Não há substituto para o conhecimento das regras, técnicas e estratégias no treinamento do seu esporte. Falta de conhecimento no ensino de habilidades esportivas causa riscos de danos e frustra os seus atletas. Sua habilidade em ensinar e treinar as habilidades do seu esporte de forma apropriada vai merecer grande respeito dos atletas. Eles valorizarão você e a experiência. Esse respeito também dá a você credibilidade, que você pode usar ensinando os atletas como se comportar fora do campo de jogo.

Como técnico, você pode ter todas as habilidades e conhecimento no mundo sobre seu esporte, entretanto isso não significa nada se você não estiver motivado a treinar e ensinar aos atletas tudo o que você sabe. Seja suficientemente motivado para dispender um tempo com os atletas para trabalhar em treinos de aprendizagem para que eles possam ter melhor desempenho.

Empatia é habilidade de entender prontamente seus atletas, estando ciente de seus sentimentos, pensamentos e emoções e como eles impactam o desempenho do atleta e transmitindo sua sensibilidade para eles. Esforce-se para entender as alegrias, frustrações, ansiedades e raivas dos atletas.

Agora que você respondeu às duas mais importantes questões, quais são meus objetivos e como irei treinar, você começou a criar sua filosofia de treinamento. A chave é saber quem é você e continuamente avaliar como suas experiências de treinamento se encaixam à sua estrutura de valores.

Os exercícios a seguir ajudarão você a ver onde está como técnico e ajudá-lo a determinar os atributos que você deve querer desenvolver como técnico. Clique no botão “Próxima página” abaixo pra prosseguir com o primeiro desses exercícios.

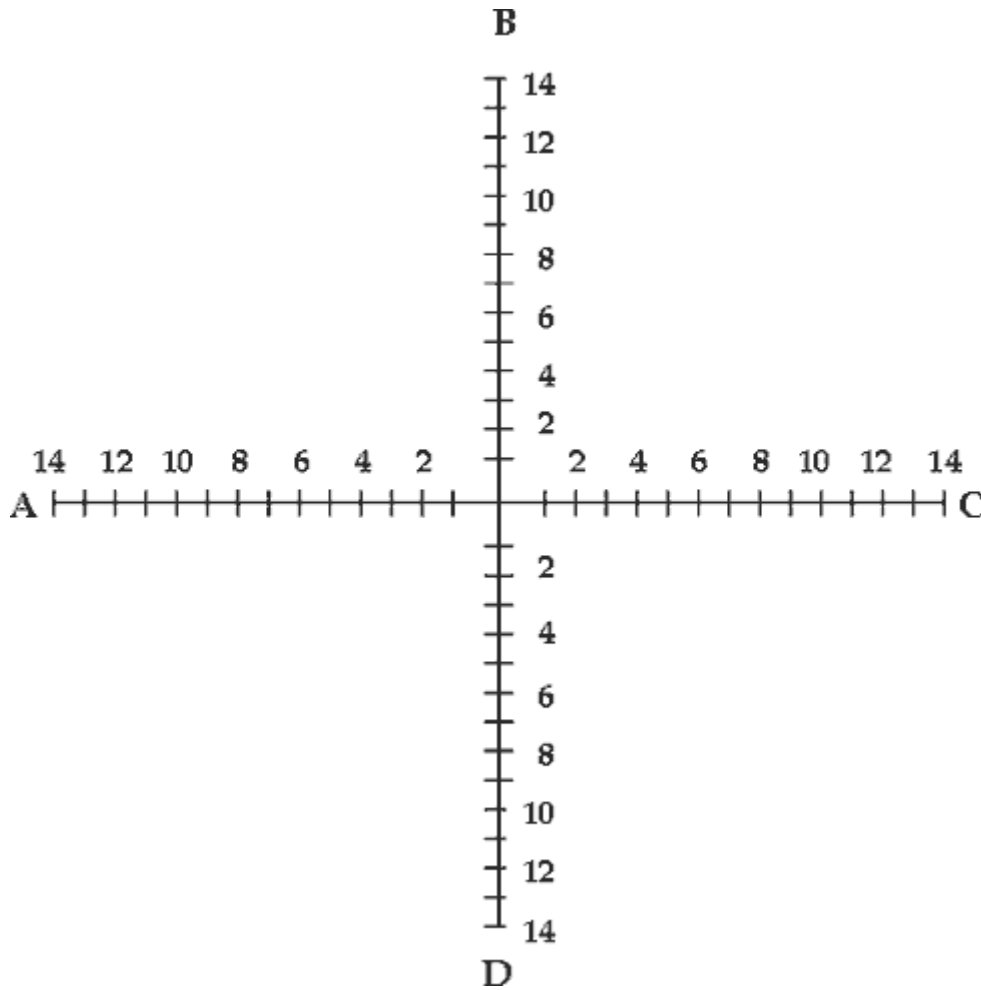
Desenvolvendo uma classificação de seu estilo de treinamento — Parte 1

Abaixo há 15 linhas de quatro palavras (cruzadas) A partir de cada linha, selecione duas das quatro palavras que melhor descrevem o modo como se vê. Se todas as quatro palavras fazem lembrar você, selecione as duas melhores. Se nenhuma das quatro fizer lembrar de você, selecione as duas mais próximas de seu perfil. Some o número de palavras selecionadas abaixo de cada coluna, e então clique no link “Próxima página” abaixo e continue a Parte II do exercício.

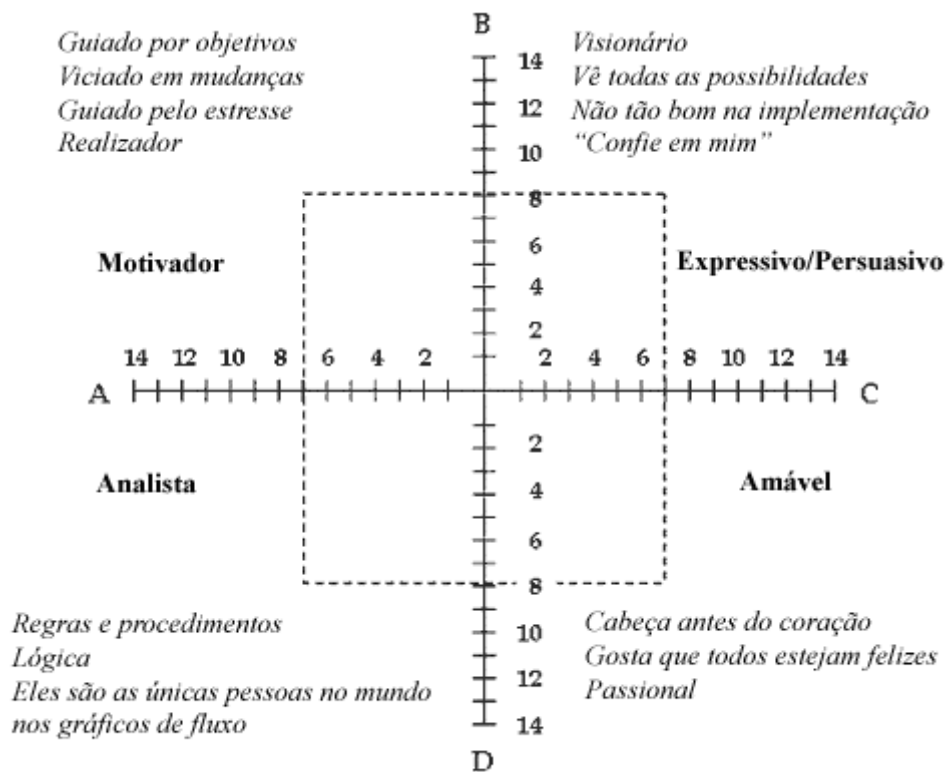
A	B	C	D
Voltado para negócios	Corajoso	Personalidade definida	Voluntarioso
Escuta organizada	Contar	Cortês	Escutar
Engenhoso	Independente	Amistoso	Cooperativo
Não tolera tolices	Decisivo	Falante	Reflexivo
Sério	Determinado	Caloroso	Cuidadoso
Direto	Aceita riscos	Amigável	Moderado
Prático	Agressivo	Empático	Não-assertivo
Controlado	Autoritário	Emotivo	Cauteloso
Orientado por objetivos	Assertivo	Camarada	Paciente
Metódico	Seguro	Sincero	Prudente
Negociador	Resolvido	Sociável	Preciso
Diligente	Firme	Demonstrativo	Diferenciado
Sistemático	Forte personalidade	Senso de humor	Raciocínio
Formal	Confiante	Expressivo	Hesitante
Perseverante	Impositivo	Confiável	Intimidador
_____	_____	_____	_____

Desenvolvendo uma classificação de seu estilo de treinamento, Parte 2

Na página anterior, você completou um número de palavras circuladas abaixo de cada coluna respectiva. Agora, trace estes números em suas respectivas casas abaixo. Por exemplo, se você circulou seis palavras na coluna A, marque a casa A próxima ao número 6. Preencha da mesma forma as colunas B, C e D. Em seguida leve as notas a cada quadrante respectivo para criar um retângulo. O diagrama da próxima página mostra um exemplo de retângulo completo.



Desenvolvendo uma classificação de seu estilo de treinamento — Part 2 — Exemplo



Parte II: Entendendo e usando a psicologia do esporte

Objetivos:

1. Entender, avaliar e desenvolver habilidades de comunicação.
2. Utilizar motivação e reforço positivo para definição de objetivos de sucesso

Desenvolvendo suas habilidades de comunicação

Há muitos aspectos da Psicologia do esporte, entretanto nenhum será mais importante para o treinamento do que entender como se comunicar com seus atletas e compreender o que os motiva a treinar e competir em esportes. Por definição, técnicos de sucesso são bons psicólogos do esporte — hábeis comunicadores e motivadores.

Treinamento é comunicação. Cada ação de treinamento requer que você se comunique. Como técnico você precisa ser capaz de se comunicar eficazmente em inúmeras situações.

1. Ensinar aos atletas como fazer determinados treinos, jogar partidas
2. Falar com um oficial que você acredita ter feito um chamado incorreto.
3. Falar com os pais ou guardiões sobre o membro de suas famílias

Comunicação é mais do que um processo de duas vias; é dimensional. Comunicação abrange enviar e receber mensagens, em linguagem verbal e não verbal, emoções e sentimentos envolvidos no contexto de uma mensagem.

- Técnicos precisam ser tão hábeis no recebimento quanto no envio de mensagens claramente compreensíveis. Técnicos de sucesso precisam ser ouvintes atentos e efetivos para entenderem seus atletas.
- Também é essencial que o técnico esteja ciente da comunicação não verbal. Estima-se que mais de 70% da comunicação seja não verbal. Portanto, os técnicos precisam estar cientes de que seus atletas estão observando e registrando suas ações como exemplo.
- Conteúdo é a substância da mensagem; emoções e sentimentos são a embalagem do conteúdo.

Dicas de treinamento

- Comunique-se com os outros da forma que gostaria que eles se comunicassem com você.

O fluxo de comunicação

1. O técnico pensa no que quer dizer ao atleta.
2. O técnico traduz o pensamento em mensagem.
3. O técnico transmite a mensagem — verbal ou não verbalmente.
4. O atleta recebe a mensagem.
5. O atleta interpreta o significado da mensagem.
6. O atleta responde interna ou externamente à mensagem.

Algumas vezes esse fluxo é calmo e outras vezes não. É baseado na clareza da mensagem e em sua compreensão pelo atleta.

O que torna a comunicação ineficaz

- O conteúdo da mensagem pode não se aplicar à situação.
- A mensagem não comunica adequadamente sua intenção.
- O atleta não recebe a mensagem.
- O atleta não entende a mensagem.
- O atleta interpreta de forma errada o conteúdo da mensagem.
- A mensagem por si é inconsistente.

Comunicação ineficaz não se trata de achar falhas. Comunicação pobre pode ser um resultado de muitos fatores, como apontado acima. Achar onde o fluxo de comunicação parou é a chave para construir comunicação de sucesso entre o técnico e o atleta.

Desenvolvendo credibilidade ao se comunicar

Sua credibilidade é o único e mais importante elemento na comunicação eficaz com os atletas. Sua credibilidade é refletida na confiança que os atletas depositam em você como técnico. Os atletas lhe dão credibilidade inicial porque você é o técnico. Você também tem a capacidade de manter e construir sobre este voto de confiança ou perdê-lo. Uma vez perdido, é difícil consegui-lo de volta. Como você pode construir credibilidade como técnico?

1. Seja um técnico equilibrado
2. Conheça seu esporte, queira aprender mais e seja honesto sobre o que você não sabe
3. Seja honesto, consistente e justo
4. Expresse empatia, afeto e aceitação de seus atletas e de seu estágio de desenvolvimento
5. Seja positivo

Dicas de treinamento

- É natural que os atletas brinquem e façam piadas.
- Se os atletas se comportassem perfeitamente, não precisariam de um técnico.

Aprendendo a ouvir

As estatísticas mostram que ouvintes destreinados absorvem menos de 20% da conversação. A maioria de nós se encaixa nesta categoria. Habilidades auditivas fracas causam uma quebra no processo de comunicação. Se um atleta fracassa continuamente em fazer você ouvi-lo, ele ou ela simplesmente irá parar de falar com você. Técnicos que são ouvintes fracos freqüentemente têm mais problemas de disciplina; os atletas deixam de escutar seus técnicos porque estes não os estão escutando. Atletas podem fazer tentativas drásticas para fazer você escutar, adotando mau comportamento ou desobedecendo. Sua reação aos pontos de vista e pensamentos dos atletas é importante no processo de ensino e treinamento esportivo.

Melhorando suas habilidades de escuta

1. Admita a necessidade de ouvir.
2. Concentre-se em escutar, dando sua atenção exclusiva ao que está sendo dito.
3. Procure por mais significados por trás do que está sendo comunicado a você.
4. Evite interromper os atletas enquanto eles falam com você.
5. Responda de forma construtiva às emoções dos atletas.
6. Respeite o direito do atleta de dividir seus pontos de vista com você. Escute seus medos, alegrias, problemas e conquistas.

Treinar seguindo o modelo

Todas as suas ações como técnico dentro e fora da quadra é uma forma não verbal de comunicação. Um dos itens mais importantes comunicados pelas suas ações é o respeito ou a falta dele. Seu modo de falar, abordar os outros, seus gestos e o que você diz e como diz expressam suas atitudes em relação a espírito esportivo, outros técnicos e atletas. Atletas podem ser altamente impressionáveis, e têm alta consideração por seus técnicos. Suas ações podem ensinar aos atletas muito além de habilidades e regras esportivas.

Algumas reflexões finais sobre comunicação

- Dê ênfase a elogios e recompensas para fortalecer comportamentos desejados.
- Comunicação positiva ajuda o atleta a valorizar a si mesmo como atleta e indivíduo.
- Esteja ciente da emoção expressada em suas mensagens aos atletas.
- Fixe metas realistas de desempenho atlético dos atletas, bem como para seu comportamento emocional e social.
- Seja consistente.
- Mantenha sua palavra.
- Seja tão bom quanto sua palavra.

Reforço positivo e recompensas

Quando usado apropriadamente, reforço é uma das ferramentas primárias de comunicação de um técnico bem-sucedido. Reforço é usado para elogiar um atleta quando este atua bem ou para fazer um atleta abandonar um comportamento indesejado. O reforço é relativo e não absoluto. Para reforço no trabalho, um técnico deve ser consistente e sistemático no seu uso. Se você não for consistente, seus atletas se comportarão erradicamente, como seu técnico. Se você não for sistemático, enviará mensagens confusas aos seus atletas.

Comunicando-se 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 acham que fizeram. Isso os faz sentir-se como uma parte do processo.
3. **Encontre a causa.** A causa para um erro pode ser algo que você não vê. Novamente, pergunte ao atleta o que ele pensa estar fazendo.
4. **Ofereça instrução construtiva.** Evite excesso de “o que não está certo” e concentre-se em “como fazer certo”. Sempre contribua com o atleta; nunca o humilhe.
5. **Elogie antes de corrigir.** Comece com um comentário positivo sobre algo que ele está fazendo corretamente. Agora eles estão atentos a você. Você ganhou sua atenção e confiança. Continue com instrução construtiva. Seja conciso e direto. Lembre-se de enviar outra mensagem de elogio e encorajamento.

Usando recompensas

Recompensar atletas nem sempre é tão fácil quanto parece. Abaixo há algumas dicas para recompensar seus atletas.

- Recompense o desempenho e não o resultado.
- Recompense os atletas tanto pelos seus esforços quanto para os resultados desejados.
- Recompense pequenas conquistas na direção do aprendizado de uma nova habilidade.
- Recompense aprendizado e desempenho de habilidades emocionais e sociais desejadas também.
- Recompense freqüentemente, especialmente quando novas habilidades são adquiridas.
- Recompense o mais breve possível quando novas habilidades forem adquiridas.
- Recompense um atleta quando ele merecer.

Problemas de comportamento

É apenas natural que atletas se comportem mal. Como técnico, você pode reagir ao mau

comportamento de um atleta com uma abordagem positiva ou negativa. Uma abordagem positiva é ignorar o mau comportamento. Essa abordagem pode ser bem-sucedida apenas em certas situações, pois punir o mau comportamento do atleta o incentiva a desobedecer mais. Ignorar o mau comportamento não funciona quando o atleta provoca risco para si mesmo ou para os colegas e técnicos. Nesse caso, ação imediata é necessária. Ignorar o mau comportamento também não apresenta sucesso quando o comportamento em si é auto-recompensante para o atleta.

Punição também é uma forma de corrigir o mau comportamento do atleta. Abaixo, algumas sugestões para uso apropriado de punição.

- Use punição quando as regras do grupo são violadas.
- Quando possível dê uma advertência antes de punir.
- Seja consistente ao aplicar punições.
- Não escolha punições que o farão se sentir culpado ou chateado.
- Uma vez que a punição é aplicada, não faça o atleta pensar que ainda está em apuros.
- Use punição comedido, quando absolutamente necessário.

Definição de metas e motivação

Desenvolvendo auto-confiança por meio do estabelecimento de metas

Metas realistas, mas desafiadoras para cada atleta são importantes para a motivação do atleta ao treinar e competir. Atingir metas no treino por meio da repetição em série semelhante ao ambiente de competição criará confiança. Confiança esportiva em atletas contribui para tornar as participações divertidas e é crucial para a motivação do atleta. Estabelecer metas é um esforço conjunto dos atletas e técnicos. Os principais aspectos de fixação de metas são:

1. Metas devem ser estruturadas em de curto, médio e de longo prazos.
2. Metas devem ser vistas como passos básicos para o sucesso.
3. As metas devem ser aceitas pelo atleta.
4. As metas devem variar em dificuldade — de facilmente alcançáveis a desafiadoras.
5. Metas devem ser quantificáveis.
6. Metas devem ser usadas para definir o plano de treinamento e competição do atleta.

Atletas com ou sem deficiência intelectual podem ser mais estimulados ao atingir metas de curto prazo do que de longo prazo; entretanto, não receie desafiar os atletas. Inclua os atletas na fixação de suas metas pessoais. Por exemplo, pergunte-lhe “A que distância você quer saltar hoje? Vamos ver a que distância você saltou no último treino. Qual é o melhor que pode fazer? O que **você** acha que pode fazer?” Conhecer as razões que levaram o atleta a participar é importante ao estabelecer metas. Há fatores de participação, que podem afetar a motivação e a fixação de metas:

- Adequação de idade
- Nível de habilidade
- Nível de prontidão
- Desempenho do atleta
- Influência da família
- Influência dos colegas
- Preferências do atleta

Definição de metas e motivação

Desenvolvendo auto-confiança por meio do estabelecimento de metas

Metas realistas, mas desafiadoras para cada atleta são importantes para a motivação do atleta ao treinar e competir. Atingir metas no treino por meio da repetição em série semelhante ao ambiente de competição criará confiança. Confiança esportiva em atletas contribui para tornar as participações divertidas e é crucial para a motivação do atleta. Estabelecer metas é um esforço conjunto dos atletas e técnicos. Os principais aspectos de fixação de metas são:

1. Metas devem ser estruturadas em de curto, médio e de longo prazos.
2. Metas devem ser vistas como passos básicos para o sucesso.
3. As metas devem ser aceitas pelo atleta.
4. As metas devem variar em dificuldade — de facilmente alcançáveis a desafiadoras.
5. Metas devem ser quantificáveis.
6. Metas devem ser usadas para definir o plano de treinamento e competição do atleta.

Atletas com ou sem deficiência intelectual podem ser mais estimulados ao atingir metas de curto prazo do que de longo prazo; entretanto, não receie desafiar os atletas. Inclua os atletas na fixação de suas metas pessoais. Por exemplo, pergunte-lhe “A que distância você quer saltar hoje? Vamos ver a que distância você saltou no último treino. Qual é o melhor que pode fazer? O que **você** acha que pode fazer?” Conhecer as razões que levaram o atleta a participar é importante ao estabelecer metas. Há fatores de participação, que podem afetar a motivação e a fixação de metas:

- Adequação de idade
- Nível de habilidade
- Nível de prontidão
- Desempenho do atleta
- Influência da família
- Influência dos colegas
- Preferências do atleta

Desenvolvendo auto-confiança através do estabelecimento de metas

Preparação física aliada à preparação mental é igual à confiança esportiva. Escolha um esporte. Liste três elementos do esporte que precisariam ser considerados na preparação física e mental de seus atletas para competição e confiança esportiva. Identifique estratégias de como cada elemento pode ser ensinado. Por exemplo, no voleibol, um elemento são as linhas da quadra. As estratégias para ensinar aos jogadores o que são as linhas, onde podem estar situadas e o que a posição de cada jogador significa em relação a elas podem ser:

- Encontre as linhas brancas (marcas da quadra)
- “Siga o líder” e efetivamente ande pelas linhas
- Durante o treinamento, verifique o conhecimento do atleta, pedindo-lhe que indique a linha mais próxima

Esporte:

Elemento 1:

Estratégia de ensino

-
-
-

Elemento 2:

Estratégia de ensino

-
-
-

Elemento 3:

Estratégia de ensino

-
-

-

Metas de desempenho contra metas de resultado

Metas efetivas focam em desempenho e não em resultado. Desempenho é controlado pelo atleta. Resultados são freqüentemente controlados por terceiros. Um atleta pode ter um desempenho admirável e não vencer o torneio porque outros atletas atuaram ainda melhor. Da mesma forma, um atleta pode atuar de maneira fraca e ainda assim vencer, se os outros atletas tiverem atuado em um nível mais baixo. Se a meta de um atleta é correr os 100 m em 12,10 segundos, o atleta terá maior controle para atingir esta meta do que para vencer. Porém, o atleta tem controle ainda maior para atingir uma meta se esta for usando a forma correta, controlando os joelhos durante toda a corrida. Esta meta de desempenho finalmente dá ao atleta maior controle sobre seu desempenho.

Esporte	Meta de desempenho	Meta de resultado
Atletismo	Fazer a corrida inteira na pista, completando a prova	Fazer a corrida acertando metas separadas
Basquetebol	Fazer contato com o adversário e bloquear os arremessos	Pegar o rebote
Futebol	Sair correndo atrás das bolas	Pegar a bola antes e controlá-la

Motivação por meio de definição de metas

A definição de metas provou ser um dos mais simples e efetivos recursos motivacionais desenvolvidos para o esporte nas três últimas décadas. Por não ser um conceito novo, hoje as técnicas para definição de metas foram refinadas e esclarecidas. Motivação consiste nas necessidades e na luta para atendê-las. Como você pode aprimorar a motivação de um atleta?

1. Ofereça mais tempo e atenção ao atleta quando ele ou ela tem dificuldade de aprender uma habilidade
2. Recompense pequenas conquistas no nível de habilidade
3. Desenvolva outras medidas de progresso que não a vitória
4. Mostre a seus atletas como são importantes para você
5. Mostre a seus atletas que você tem orgulho deles e está entusiasmado com seu progresso
6. Faça seus atletas valorizarem a si mesmos

Metas orientam. Elas nos dizem quais necessidades precisam ser contempladas. Elas aumentam o esforço, persistência e a qualidade do desempenho. Definir metas também requer que o atleta e o técnico determinem técnicas para o cumprimento dessas metas.

Itens mensuráveis e específicos

Metas efetivas são muito específicas e mensuráveis. Metas como “Eu quero ser o melhor que puder!” Ou “Quero melhorar meu desempenho!” São vagas e difíceis de quantificar. Soam positivas mas difíceis, se não impossíveis, de perceber se foram alcançadas. Metas mensuráveis devem definir uma base de desempenho registrado durante uma ou duas semanas decorridas para que possam ser realistas.

Difícil, mas realista

Metas efetivas são vistas como desafios, não ameaças. Uma meta desafiadora é aquela percebida como difícil mas realizável dentro de um período razoável e com quantidades razoáveis de esforço e habilidade. Uma meta ameaçadora é aquela percebida como além do alcance da capacidade atual de alguém. Realismo implica que julgamento está incluído. Metas definidas sobre uma base de desempenho registrado durante uma ou duas semanas decorridas têm mais chances de serem realistas.

Metas de longo contra curto prazo

Tanto as metas de longo prazo quanto as de curto prazo oferecem orientação, mas as de curto prazo parecem ter efeitos motivacionais maiores. Metas de curto prazo são prontamente realizáveis e são passos básicos para metas de longo prazo mais distantes. Metas de curto prazo não realistas são mais facilmente reconhecíveis do que as de longo prazo não realistas. Metas não realistas podem ser modificadas antes que valioso tempo de treino seja perdido.

Definição de metas positivas contra negativas

Metas positivas indicam o que fazer ao invés de o que não fazer. Metas negativas desviam nossa atenção para erros que desejamos evitar ou eliminar. Metas positivas também requerem que técnicos e atletas decidam como eles desejam atingir essas metas específicas. Uma vez que a meta é definida, o atleta e o técnico devem determinar estratégias específicas que permitam que a meta seja realizada com sucesso.

Definir prioridades

Metas efetivas são limitadas em número e significado para o atleta. Definir um número limitado de metas requer que os atletas e técnicos decidam o que é importante e fundamental para o desenvolvimento contínuo. Definir poucas metas cuidadosamente selecionadas também permite que atletas e técnicos mantenham registros precisos sem ficarem sobrecarregados com a manutenção dos mesmos.

Definição de metas mútuas

A definição de metas torna-se um recurso motivacional eficiente quando os atletas estão comprometidos em atingir essas metas. Quando essas metas são impostas ou definidas sem contribuição significativa dos atletas, a motivação não tem chances de crescer.

Definir linhas de tempo específicas

Datas-alvo proporcionam urgência nos esforços do atleta. Datas-alvo específicas tendem a eliminar pensamentos melancólicos e esclarecer quais metas são realistas e quais não são. Linhas de tempo são especialmente valiosas em esportes de alto risco onde o medo frequentemente promove a procrastinação no aprendizado de novas habilidades.

Definição de metas formais contra informais

Alguns técnicos e atletas julgam que metas devem ser definidas em reuniões formais fora do treino e requerem longos períodos de avaliação cautelosa antes de serem fixadas. Metas são literalmente a progressão que os técnicos vêm usando por anos, mas são hoje expressadas em termos mensuráveis de desempenho ao invés de declarações vagas e genéricas.

Metas individuais contra coletivas

Enquanto metas coletivas parecem ter grande importância para esportes em grupo, a realidade é que a maioria das equipes pode ser dividida entre papéis e responsabilidades individuais. Cada membro deve cumprir esses papéis individuais ou responsabilidades para que a equipe funcione eficientemente.

Domínios de definição de metas

Quando solicitado a definir metas, atletas geralmente se concentram no aprendizado de novas habilidades e desempenho em competições. Um papel principal do técnico é fazer o atleta alargar sua percepção destas áreas, e a definição de metas pode ser uma ferramenta útil. Metas podem ser fixadas para melhorar o preparo físico, aumentar a frequência do público, aumentar a intensidade, promover o espírito esportivo, desenvolver espírito de equipe, encontrar mais tempo livre ou adquirir consistência.

Definindo metas realistas

Identifique uma meta de longo prazo. Agora divida essa meta de longo prazo em metas de curto e médio prazos que ajudarão você a alcançar a meta de longo prazo. Os técnicos usam um processo similar para dividir habilidades complexas em habilidades pequenas, mais simples.

Metas de curto prazo

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>

Metas de médio prazo

1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>

Metas de longo prazo

Dicas de treinamento

- Pergunte-se “O que me motiva a ser o melhor técnico que eu posso ser”.

Parte III: Treinando e ensinando habilidades básicas de esporte

Objetivos:

1. Passar os atletas de dependentes do técnico a independentes e auto-monitorados.
2. Ensinar aos atletas habilidades esportivas e a saberem quando e como as usarem.

Uma das funções primárias do técnico é ensinar. Ensinar significa ajudar os atletas a aprenderem aptidões físicas e a melhorarem o seu desempenho atlético. O técnico tem a responsabilidade de desenvolver os atletas, do estágio inicial de aprendizagem a atletas hábeis. Como todo treinamento, o processo de aprendizado de habilidades é um processo de longo prazo. Ensinar técnicas é uma aptidão fundamental no treinamento de sucesso. Técnicas são os tijolos da construção de desempenhos hábeis. Um atleta hábil tem boa técnica consistente e sabe quando e como usar a técnica para produzir os melhores resultados.

Como os atletas aprendem

As técnicas são os fundamentos da formação do desempenho qualificado. As técnicas são aptidões adquiridas que permitem aos atletas competir mais eficientemente dentro das regras do esporte. Aptidão tem dois significados: uma tarefa e/ou desempenho; o comportamento observável que demonstra a habilidade. O aprendizado é a melhoria relativa no desempenho através da prática. Aprendizado de aptidões é um processo invisível. Porque outros fatores podem afetar mudanças no desempenho, nem sempre é fácil saber se o atleta adquiriu uma aptidão. O desempenho consistente de um atleta para uma aptidão é a chave para saber se a aptidão foi incorporada.

Programa motor

Conforme o atleta continua treinando, avaliações e instrução são as peças básicas de informação usadas para criar uma seqüência dos movimentos do atleta (programa motor). O programa motor é criado sempre que praticamos uma habilidade. A memória de tentativas anteriores é usada para repetir fisicamente a ação. Com prática, uma memória clara e precisa da habilidade é formada. O desenvolvimento das habilidades motoras de um atleta é o que lhe permite dominar uma aptidão. Como técnico, uma de suas maiores responsabilidades é ajudar os atletas a desenvolver boas habilidades motoras. Muitos fatores afetam o aprendizado de aptidões motoras: sua habilidade como técnico, o ambiente e a habilidade cognitiva e física do atleta, para citar alguns. Acima de tudo, seus atletas serão amplamente influenciados pelo que você faz: como ensina, organiza treinos e dá retorno.

Estágios de aprendizagem

Estágio inicial

O estágio inicial de aprendizagem é a etapa de pensamento. Aqui é onde o atleta está trabalhando na sua mente o que fazer. Como técnico, primeiro você precisa explicar muito claramente aos atletas as habilidades que eles vão aprender. É imperativo ser muito paciente nesta etapa. O atleta pode facilmente se impressionar quando recebe muitas tarefas para aprender de uma vez ou se você o pressiona muito rápido. Esta etapa está completa quando o atleta pode desempenhar a habilidade, mesmo que não desempenhe com perfeição.

Estágio intermediário

O estágio intermediário é o próximo nível de aprendizagem. Essa etapa requer a programação motora que foi começada no estágio inicial. O atleta precisa ser motivado e receber retorno sobre o desenvolvimento de sua habilidade. A ênfase agora está na qualidade da prática para refinar as habilidades. A atividade mental é substituída pelo aprendizado da seqüência de movimentos para dominar a habilidade. Os atletas trabalham em refinar seu tempo e coordenação. Eles precisam saber o que eles estão fazendo incorretamente e como efetuar correções. Retorno tem importância vital neste estágio. Quando a habilidade se tornar automática, o atleta terá entrado no estágio avançado.

Estágio avançado

O estágio avançado é quando o atleta está desempenhando a habilidade. O controle do movimento se torna mais automático. O atleta não está pensando muito no movimento. O atleta pode agora focar em habilidades mais críticas e aplicar estratégias de sua nova habilidade em seu esporte. É importante notar que a melhora nesta área é menor e pode requerer mais motivação para a prática do atleta.

Dicas de treinamento

- Um atleta pode estar no estágio avançado para uma habilidade e no estágio inicial ou intermediário para outra habilidade. Seu sucesso está em ser capaz de determinar onde seu atleta está em vários estágios de aprendizagem e fornecer a melhor instrução, motivação e retorno pra o sucesso de cada um.

Modelos de aprendizado

Sr técnico envolve mais do que o conhecimento sobre habilidades esportivas específicas. Técnicos bem-sucedidos devem ensinar adequadamente as aptidões e preparar mentalmente seus atletas para competir. Independente do bem-estar físico, mental, social e emocional, todo aluno aprende de forma diferente. Técnicos devem estar cientes do processo de aprendizado, de modo a criar uma experiência de aprendizado crescente para o atleta. Técnicos devem honrar o estilo de aprendizado do atleta; o modo de processamento e as razões para participar, ao avaliar e selecionar os níveis de competição dos atletas.

- Atletas podem tender a processar visualmente.
- Atletas podem tender a processar auditivamente.
- Atletas podem tender a processar cinesteticamente.
- Atletas podem tender a processar através de uma mistura de todos os itens acima.

Técnicos devem notar o modo pelo qual um atleta processa a informação que recebe. Após identificar como um atleta processa a informação, é sua função estabelecer metas para atletas que trarão oportunidades de maximizar a participação e seu potencial.

Perceber... não é (Série de programa nacional de educação - LPGA)

Analisar	Julgar	Aconselhar
Encontrar falhas	Interpretar	Resistir
Comparar com outros	Rotular	Tentar mudanças
Sugerir	Opinar	Descrever

Receber ... é aceitar sem julgamento o que estiver ocorrendo!

Habilidades de ensino

Há dois tipos básicos de habilidades: simples e complexas. Aprender habilidades simples tipicamente requer pouca prática. Entretanto, elas só serão consideradas simples se o atleta puder aprendê-las rapidamente. O que é simples para um atleta pode não ser tão simples para outro.

Habilidades simples

Habilidades simples são dominadas mais facilmente pela observação de sua execução. Considera-se em geral que 80% do aprendizado ocorre pela observação. Os métodos básicos de ensinar habilidades simples são imitação e demonstração. Basicamente, os atletas copiam o que você mostra a eles (“Veja isto...Tente”). Se a imitação é precisa, retorno imediato e positivo é uma boa forma de confirmar isso ao atleta. (“Sim, você conseguiu”. Bom trabalho Agora, vamos praticar mais algumas vezes para termos certeza de que você vai se lembrar.”)

Habilidades complexas

Habilidades complexas requerem um pouco mais de esforço por parte do técnico. Primeiro aprenda a dividir habilidades complexas em pequenas tarefas para ajudar os atletas a aprenderem a habilidade. Alguns técnicos e educadores chamam isso de política de formação. Como eu divido habilidades complexas em pequenas tarefas? Seu guia específico de treinamento esportivo vai fornecer maiores detalhes e ilustrar progressões de ensino reais.

Níveis de instrução

Independente do tipo de aptidão, os níveis básicos de instrução são: verbal, demonstração, orientação física e assistência física. Atletas podem demandar um único método ou uma combinação destes métodos para aprender uma habilidade. É importante identificar os métodos que funcionam melhor para seus atletas. Por exemplo, um atleta pode requerer apenas instruções verbais para adquirir habilidades; outro pode requerer demonstração e assistência física.

Instrução verbal

Instrução verbal é a forma mais comum de ensino e deve ser usada em primeiro lugar ao apresentarmos novas habilidades. Certifique-se de apresentar a tarefa em instruções em uma ou duas partes. Toda linguagem deve ser clara e consistente no decorrer da lição. Usar palavras-chave simples é essencial. Por exemplo, uma “jogada” deve ser sempre uma “jogada” e nunca um “arremesso” ou “lançamento”.

Seja claro, conciso, consistente e oriente pelo comando.

Demonstração

Este nível de instrução é universal e pode ser usado pelo técnico para ajudar a instrução verbal da habilidade. Quando uma habilidade se torna muito difícil para o atleta compreender verbalmente, a demonstração deve ser usada.

Para novas habilidades, combinar demonstração com instrução verbal é mais eficiente.

Orientação física

Orientação física é mais usada quando métodos verbais e demonstrativos têm pouco efeito. A orientação pelo toque de forma a levar o atleta a assumir a posição adequada é um exemplo de orientação física.

Instrução verbal e demonstração também são úteis durante o uso de orientação física.

Assistência física

Assistência física é usada quando todos os outros níveis de instruções foram consumidos. Este nível requer que o técnico mova fisicamente o atleta para a posição e que ajude o atleta a completar a tarefa. Este método deve ser usado com cautela, especialmente se o atleta atua em nível inferior e/ou não aprecia ser tocado.

Níveis de instrução



Abaixo estão diretrizes gerais para ajudá-lo a ensinar habilidades de forma mais eficiente.

1. Explique brevemente a habilidade.
2. Divida a habilidade em passos menores mais simples, para que o atleta seja bem-sucedido.
3. Demonstre rapidamente a habilidade.
4. Deixe os atletas praticarem as habilidades mais simples.
5. Combine gradualmente os passos até que a habilidade esteja formada completamente para o desempenho desejado.

Observe os atletas cuidadosamente durante o treino, a fim de poder oferecer retorno e reforço positivo. Permita que os atletas continuem praticando, uma vez que você deu retorno e corrigiu erros. É importante assegurar que os atletas completem e pratiquem as habilidades sentindo-se bem-sucedidos e bem consigo mesmos.

Dicas de treinamento

- Desenvolva um elemento da habilidade por vez.
- O aprendizado é um processo de longo prazo. A paciência é necessária.

Part IV: Treinamento e a comunidade

Expandindo o seu conhecimento de treinamento

Lembre-se, não há “a forma correta” de balançar um taco de golfe. Existem posições “preferidas” no balanço ou na prática recomendadas para desenvolver energia eficiente, movimento de balanço repetitivo ou habilidade; entretanto, o técnico irá decidir se as adapta e acomoda às características físicas, mentais, sociais e emocionais individuais do atleta. Sempre essa adaptação pode variar da tradicional apresentação ou da posição “preferida”.

As leis da Física podem não mudar; entretanto, as formas como você apresenta as preferências de habilidades básicas irão mudar de minuto a minuto, de atleta a atleta. Um instrutor pode ser capaz de simplificar os componentes da instrução em frases curtas e concisas. Explicação, demonstração e aplicação de uma habilidade particular podem ser apresentadas de muitas formas diferentes. Expanda seu conhecimento de treinamento para ganhar a confiança e informação que você precisa para estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo e divertido e experiência aos atletas, técnicos-assistentes e famílias.

Sugestões

1. Estude todos os treinamentos e pesquisas de habilidades específicos de esportes da Special Olympics.
2. Esteja atualizado nas regras específicas de esportes da Special Olympics.
3. Freqüente as sessões de treinamento oferecidas pela Special Olympics, federações, associações e escolas específicas de esporte.
4. Busque ajuda e experiência com profissionais locais específicos de esportes.
5. Sempre que possível, observe profissionais, técnicos e educadores físicos específicos de esporte instruindo grupos ou indivíduos.
6. Livros, DVDs, vídeos e revistas de instrução específicos de esportes são ferramentas de grande ajuda para ficar atualizado com estilos e técnicas de treinamento.
7. Programas televisionados, cobertura de torneios profissionais, websites, jogos de computador e CDs de estratégia de específicos de esporte podem ser muito informativos.
8. Observe e aplique princípios de treinamento de sucesso de outros esportes.
9. Mantenha um diário pessoal com dicas de treinamento de sucesso.

Part IV: Treinamento e a comunidade

Expandindo o seu conhecimento de treinamento

Lembre-se, não há “a forma correta” de balançar um taco de golfe. Existem posições “preferidas” no balanço ou na prática recomendadas para desenvolver energia eficiente, movimento de balanço repetitivo ou habilidade; entretanto, o técnico irá decidir se as adapta e acomoda às características físicas, mentais, sociais e emocionais individuais do atleta. Sempre essa adaptação pode variar da tradicional apresentação ou da posição “preferida”.

As leis da Física podem não mudar; entretanto, as formas como você apresenta as preferências de habilidades básicas irão mudar de minuto a minuto, de atleta a atleta. Um instrutor pode ser capaz de simplificar os componentes da instrução em frases curtas e concisas. Explicação, demonstração e aplicação de uma habilidade particular podem ser apresentadas de muitas formas diferentes. Expanda seu conhecimento de treinamento para ganhar a confiança e informação que você precisa para estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo e divertido e experiência aos atletas, técnicos-assistentes e famílias.

Sugestões

1. Estude todos os treinamentos e pesquisas de habilidades específicos de esportes da Special Olympics.
2. Esteja atualizado nas regras específicas de esportes da Special Olympics.
3. Freqüente as sessões de treinamento oferecidas pela Special Olympics, federações, associações e escolas específicas de esporte.
4. Busque ajuda e experiência com profissionais locais específicos de esportes.
5. Sempre que possível, observe profissionais, técnicos e educadores físicos específicos de esporte instruindo grupos ou indivíduos.
6. Livros, DVDs, vídeos e revistas de instrução específicos de esportes são ferramentas de grande ajuda para ficar atualizado com estilos e técnicas de treinamento.
7. Programas televisionados, cobertura de torneios profissionais, websites, jogos de computador e CDs de estratégia de específicos de esporte podem ser muito informativos.
8. Observe e aplique princípios de treinamento de sucesso de outros esportes.
9. Mantenha um diário pessoal com dicas de treinamento de sucesso.

Promoção de aumento de oportunidades de competições de atletas

Dentro do seu Programa de esportes da Special Olympics:

- Ganhe experiência.
- Treine atletas da Special Olympics.
- Conduza uma clínica para atletas Special Olympics e utilize atletas em voga como instrutores.
- Convide os atletas locais da Special Olympics a treinos correntes; fornece oportunidade a eles de verem os atletas e participarem de uma mini-clínica.
- Ajude a Special Olympics a identificar outros técnicos como instrutores de escolas de treinamento e/ou técnicos.

Facilite a inclusão em programas da comunidade e escolares

- Forneça uma oportunidade de treinamento junto com a equipe em voga.
- Reconheça e recompense os atletas da Special Olympics durante o banquete de esportes anual e programa de premiações escolares.
- Forneça oportunidades para a competição da Special Olympics como prelúdio para a competição em casa.

Disponibilize instalações

- Sedie sessões de treinamento da Special Olympics, clínicas e/ou acampamentos.
- Sedie competições da Special Olympics tanto quanto eventos locais ou dos Programas.

Incentive outros administradores, treinadores e estudantes a serem voluntários

- Permita aos estudantes-atletas serem voluntários como parceiros fora da temporada; os atletas da Special Olympics podem aprender e se espelhar em atletas talentosos.
- Permita aos estudantes-atletas serem voluntários e prestarem assistência às competições locais ou dos Programas.

Conscientize o público

- Convide os atletas da Special Olympics a competirem em jogos de demonstração ou exibições em competições em casa.
- Tome parte em entrevistas à mídia cumprimentando Special Olympics e os benefícios para os atletas da Special Olympics.
- Sede uma “Noite em família da Special Olympics” em uma competição em casa. Os

atletas as Special Olympics e suas famílias comparecem às competições, são reconhecidos, encontram a equipe depois das competições, dão autógrafos e tiram fotos.

- Inclua informações sobre a Special Olympics em seu programa, anuário de esportes, newsletter etc.

Levante fundos para a sua organização local da Special Olympics

- Faça uma simulação de jogo ou partida pré-temporada em benefício da Special Olympics
- Permita à Special Olympics receber doações na porta ou em stands concedidos.

Dentro dos programas de esportes da comunidade

1. Estudantes-atletas e colegas aprenderão uma nova dimensão do esporte através do contato ou treinando atletas da Special Olympics.
2. A experiência de conquistar amizades e trabalhar com pessoas que têm deficiência intelectual fará diferença na vida de todos os envolvidos.
3. Oportunidades para cobertura da mídia serão aumentadas devido ao seu apoio à Special Olympics.
4. Quando você patrocina / treina uma equipe Special Olympics, você ganha exposição para o seu Programa nos maiores e mais freqüentados eventos da Special Olympics.
5. As famílias e os amigos dos atletas da Special Olympics da sua comunidade serão ativos, apoiadores e mais cientes do seu Programa, deste modo aumentando a participação e freqüência nos seus eventos.
6. Seu programa irá desenvolver relações comunitárias melhores.
7. Seus colegas e estudantes-atletas irão ganhar discernimento em ensinar habilidades básicas e alcançarão outros.
8. Como um líder comprometido com a comunidade, sua posição de liderança será reforçada e aprimorada.
9. Alguns técnicos da Special Olympics podem inscrever suas clínicas de treinamento.
10. Níveis de consciência das capacidades de indivíduos com deficiências intelectuais serão aumentados entre o quadro de funcionários e os estudantes-atletas.

Promoção de aumento de oportunidades de competições de atletas

Dentro do seu Programa de esportes da Special Olympics:

- Ganhe experiência.
- Treine atletas da Special Olympics.
- Conduza uma clínica para atletas Special Olympics e utilize atletas em voga como instrutores.
- Convide os atletas locais da Special Olympics a treinos correntes; fornece oportunidade a eles de verem os atletas e participarem de uma mini-clínica.
- Ajude a Special Olympics a identificar outros técnicos como instrutores de escolas de treinamento e/ou técnicos.

Facilite a inclusão em programas da comunidade e escolares

- Forneça uma oportunidade de treinamento junto com a equipe em voga.
- Reconheça e recompense os atletas da Special Olympics durante o banquete de esportes anual e programa de premiações escolares.
- Forneça oportunidades para a competição da Special Olympics como prelúdio para a competição em casa.

Disponibilize instalações

- Sedie sessões de treinamento da Special Olympics, clínicas e/ou acampamentos.
- Sedie competições da Special Olympics tanto quanto eventos locais ou dos Programas.

Incentive outros administradores, treinadores e estudantes a serem voluntários

- Permita aos estudantes-atletas serem voluntários como parceiros fora da temporada; os atletas da Special Olympics podem aprender e se espelhar em atletas talentosos.
- Permita aos estudantes-atletas serem voluntários e prestarem assistência às competições locais ou dos Programas.

Conscientize o público

- Convide os atletas da Special Olympics a competirem em jogos de demonstração ou exibições em competições em casa.
- Tome parte em entrevistas à mídia cumprimentando Special Olympics e os benefícios para os atletas da Special Olympics.
- Sede uma “Noite em família da Special Olympics” em uma competição em casa. Os

atletas as Special Olympics e suas famílias comparecem às competições, são reconhecidos, encontram a equipe depois das competições, dão autógrafos e tiram fotos.

- Inclua informações sobre a Special Olympics em seu programa, anuário de esportes, newsletter etc.

Levante fundos para a sua organização local da Special Olympics

- Faça uma simulação de jogo ou partida pré-temporada em benefício da Special Olympics
- Permita à Special Olympics receber doações na porta ou em stands concedidos.

Dentro dos programas de esportes da comunidade

1. Estudantes-atletas e colegas aprenderão uma nova dimensão do esporte através do contato ou treinando atletas da Special Olympics.
2. A experiência de conquistar amizades e trabalhar com pessoas que têm deficiência intelectual fará diferença na vida de todos os envolvidos.
3. Oportunidades para cobertura da mídia serão aumentadas devido ao seu apoio à Special Olympics.
4. Quando você patrocina / treina uma equipe Special Olympics, você ganha exposição para o seu Programa nos maiores e mais freqüentados eventos da Special Olympics.
5. As famílias e os amigos dos atletas da Special Olympics da sua comunidade serão ativos, apoiadores e mais cientes do seu Programa, deste modo aumentando a participação e freqüência nos seus eventos.
6. Seu programa irá desenvolver relações comunitárias melhores.
7. Seus colegas e estudantes-atletas irão ganhar discernimento em ensinar habilidades básicas e alcançarão outros.
8. Como um líder comprometido com a comunidade, sua posição de liderança será reforçada e aprimorada.
9. Alguns técnicos da Special Olympics podem inscrever suas clínicas de treinamento.
10. Níveis de consciência das capacidades de indivíduos com deficiências intelectuais serão aumentados entre o quadro de funcionários e os estudantes-atletas.

A função do técnico Unified Sports®

Os programas de esportes da Special Olympics oferecem aos atletas da Special Olympics a oportunidade de parceria com não-atletas da Special Olympics nas equipes Unified Sports. As equipes Unified Sports são ótimas para unir a comunidade em esportes e diversão. Seguem-se as ações pelas quais o técnico é responsável quando treina uma equipe Unified Sports.

1. Avaliar o atleta Special Olympics e seu parceiro (atleta sem deficiência intelectual).
2. Criar um cronograma de práticas e treinos da forma que seria adequada ao atleta em qualquer outro nível de competição.
3. Assegurar que os atletas estejam treinando e competindo com seus parceiros de acordo com as regras oficiais de esportes.
4. Entender todos os níveis de oportunidades de jogar da equipe Unified Sports.