



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
Preparando al Atleta para Competición

Preparando al Atleta para Competición

Consideraciones Psicológicas

Manejo de Ansiedad y Tensión

Ganar y Perder

Manejando la Aflicción

Llevando a los Atletas a Competición

Flujo de Atletas en la Competición

Antes del Juego/Encuentro/Partido

En el Juego/Encuentro/Partido

Después del Juego/Encuentro/Partido

Series en Deportes de Olimpiadas Especiales

Proceso de Series para Deportes Individuales

Proceso de Series para Deportes en Equipo

Consideraciones Psicológicas

El entrenar va mucho más allá de las destrezas fundamentales. Cuando el atleta ya ha aprendido las destrezas básicas del juego, debe aprender cómo aplicar sus destrezas, conocimiento de las reglas y etiqueta del juego en preparación para la competición.

Antes de que algo de eso pueda pasar, el atleta debe disfrutar el deporte y querer jugarlo. Establecer eso desde el principio dará al entrenador una plataforma inmediata para el aprendizaje. Cuando la marcha se pone difícil, el entrenador puede recordar a los atletas que se supone que sea desafiante y que los deportes son una actividad que ellos realmente quieren hacer. Sin establecer esa base de trabajo, el concepto de renunciar se vuelve una opción-el peor escenario posible en deportes.

Tareas ==> Destrezas ==> Aplicación ==> Competición

Los atletas de Olimpiadas Especiales han estado dando las tareas o elementos requeridos para realizar una destreza. Las destrezas son las habilidades fundamentales requeridas para aplicar al deporte. Ellos han desarrollado una combinación de destrezas para aplicar en la preparación para la competición. Ellos están ahora listos para competición de acuerdo a las reglas y lineamientos del deporte.

Los atletas desarrollarán confianza deportiva siguiendo una progresión de entrenamiento de destrezas simples a más complicadas que le permite al atleta experimentar logro atlético exitoso por medio de la repetición en escenarios similares al ambiente de competición.

Aptitud de los Atletas

La aptitud del atleta debe ser determinada en preparación por la competición. ¡La aptitud del atleta significa un atleta enfocado!

- La Aptitud Mental: Es un contendiente en el evento, que muestra confianza y entiende la estrategia
- Aptitud Física: Es tener la condición y el entrenamiento físico en las destrezas requeridas para competición

Aptitud Física + Aptitud Mental = Aptitud para Competición

Las hojas de Evaluación de Destrezas Deportivas y Desempeño Diario de Olimpiadas Especiales son excelentes recursos para medir la aptitud de destrezas y de competición. Estas herramientas lo ayudarán a determinar los eventos apropiados para el atleta.

Olimpiadas Especiales ofrece muchas disciplinas — carreras cortas, carreras de larga distancia, saltos, lanzamientos, caminata de carrera y eventos de silla de ruedas. Los atletas no sólo deben ser ubicados en un nivel de competición que desafiará sus destrezas y los mantendrá motivados para continuar en su esfuerzo de superarse a sí mismos, sino también deben ser ubicados en eventos que les gusten y disfruten. La motivación y participación positiva pueden inspirar al atleta a sobresalir y obtener confianza deportiva.

Identificar Fuentes de Motivación

Los atletas primero: Observe y conozca a sus atletas para determinar por qué participan en Olimpiadas Especiales. Recompénselos como corresponde.

Tipos de Recompensas

- Intrínseca: El atleta compite por la emoción y alegría del deporte
- Extrínseca: El atleta compite por la recompensa

Estableciendo Metas (Ver la sección de **Principios del Entrenamiento**)

- Metas realistas, desafiantes a largo y corto plazo ayudan a motivar.
- Los atletas con discapacidad intelectual pueden estar más motivados por metas a corto plazo que a largo plazo.
- Las metas conducen la acción para el atleta en entrenamiento y competición.

Desarrollando Confianza Deportiva

La confianza deportiva se logra al experimentar éxito, tiempo y tiempo nuevamente, en la misma situación o similar. La confianza deportiva es uno de los vaticinadores más importantes en el logro atlético. Sus estrategias de entrenamiento deben ser concebidas alrededor de la repetición en escenarios similares al ambiente de competición.

1. Desarrollar la confianza deportiva en los atletas ayuda a hacer que la participación sea divertida y es esencial para la motivación del atleta.
2. Una cantidad considerable de ansiedad es eliminada cuando los atletas saben lo que se espera de ellos y cuándo deben estar preparados.
3. La preparación mental es tan importante como el entrenamiento de destrezas.
4. Progresar a destrezas más difíciles aumenta el desafío.
5. Regresar a destrezas más fáciles aumenta la confianza de una persona.

Las únicas dos cosas que un atleta puede controlar son:

Actitud y Esfuerzo

Haga énfasis en la importancia de superarse a sí mismo y hacer su máximo esfuerzo en todo momento durante el entrenamiento y la competición.

- Recompense a los atletas cuando alcanzan sus metas (verbal, no verbal, tangible).
- Motive y desafíe al atleta por medio de sesiones de entrenamiento bien planificadas.
- Establezca lineamientos para una conducta y expectativas aceptables creando indicaciones y refuerzos positivos.

Manejo de Ansiedad y Tensión

La ansiedad y la tensión pueden ser controladas por medio de la preparación apropiada. Una actitud ganadora y la confianza equiparán a un atleta con habilidades para manejar sus emociones cuando sea confrontado con un momento de tensión o ansiedad. A continuación se encuentran algunos consejos que un entrenador bien preparado debe considerar para preparar mejor a sus atletas para competición.

- La repetición en un ambiente familiar puede ayudar a aliviar mucha tensión cuando se prepara al atleta para competición. Incluya mini encuentros en la práctica que estimulan la competición.
- Proporcione a los atletas oportunidades adicionales de competición en tantos encuentros a nivel local como sea posible.
- Haga que los atletas se presenten frente a espectadores y compañeros.
- Asegúrese que los atletas estén en eventos apropiados que les gusten y en los que puedan exhibir sus talentos y destrezas.
- Visite la pista o estadio antes de la competición. Cuando sea posible, practique en la pista o en el estadio antes de la competición.
- Enseñe a sus atletas imágenes visuales para ayudarlos a practicar el evento en su mente antes de la competición.
- Revise las reglas de competición, necesidades y estrategias del evento con sus atletas.

Ganar y Perder

Los entrenadores y los atletas deben recordarse que ganar se mide por qué tan bien ellos aplican todo su esfuerzo y mantienen auto-control en situaciones de presión. Ganar significa más que en dónde se coloca usted en la meta. Un atleta nunca es un perdedor si da su máximo esfuerzo.

Para ese fin, la primera pregunta que un entrenador necesita hacer antes de una competición es

- “¿Estás listo para dar todo lo que tienes?”

Las primeras preguntas después de una competición necesitan ser

- “¿Cómo se sintió eso?”
- “¿Sientes que hiciste tu mejor esfuerzo?”

Consejo de Entrenamiento

- Recuerde, los pensamientos positivos dan resultados positivos.

Los atletas bien preparados manejarán su desempeño y el desempeño de sus competidores en una forma positiva y con deportivismo de conformidad con el Código de Conducta del Atleta y las Reglas Oficiales de Deportes para su deporte. Un resultado de pérdida no impacta negativamente la confianza de los atletas si el entrenador y los atletas han tenido éxito en desarrollar una actitud ganadora.

El esfuerzo, la actitud y el logro de las destrezas personales del atleta debe ser recompensado y positivamente reforzado.

También es importante recordar a los atletas que el punto de competir en Olimpiadas Especiales es probarse a sí mismos y al resto del mundo lo que pueden hacer. La ceremonia de premiación es una oportunidad para que el mundo vea un grupo de atletas calificados celebrando sus destrezas deportivas y el gozo de la competición.

Los atletas de todas las edades, independientemente de la habilidad intelectual, entran a las competiciones a dar su mejor esfuerzo y con la esperanza de ganar. ¿Está bien desilusionarse cuando no gana? Claro que si. Pero también es una oportunidad para evaluar su desempeño y hacer un compromiso de entrenamiento que lo ayudará a desempeñarse mejor la próxima vez.

Manejando la Aflicción

Las estrategias de comunicación por el entrenador, los atletas compañeros, familias y amigos ayudarán a un atleta a manejar la aflicción o decepción. Escuche lo que el atleta dice y por qué puede estar experimentando la aflicción. Ofrezca cambios positivos — comentario positivo — corrección — comentario positivo para desviar la atención del atleta de su decepción. Nuevamente, el esfuerzo, actitud y preparación del atleta debe ser enfatizado, no el resultado de la competición.

Es importante no dar poca importancia a los sentimientos de decepción. Es apropiado estar decepcionado cuando perdemos un juego o encuentro. El desafío del entrenador es redirigir esa decepción a un compromiso renovado para entrenar para la siguiente competición o temporada.

Obsesionarse con perder no es una reacción saludable o natural para nadie. Si esto ocurre, el entrenador debe contactar un tutor si hay alguno o al coordinador local de Olimpiadas Especiales.

Llevando a los Atletas a una Competición

Es la responsabilidad del entrenador tener a los atletas preparados física y mentalmente para la competición. Esto involucra asegurar que todos los uniformes estén listos, todos los atletas tengan zapatos apropiados, todo el equipo esté presente, que las comidas y transporte estén disponibles y todos los registros sean correctos. Abajo se encuentran algunos consejos para que sigan los entrenadores antes, durante y después del juego/encuentro/partido.

Flujo de Atletas en las Competiciones

Los entrenadores no determinan el flujo de atletas. Los entrenadores tienen que conocer el flujo de atletas de una competición específica para asegurar que los atletas estén en donde necesitan estar en el momento en que necesitan estar allí.

Consejo de Entrenamiento

- El proceso del flujo de atletas está diseñado para que la experiencia del atleta sea lo más tranquila posible desde que llega a la competición, recibe los premios y hasta que se va de la competición.

Antes del Juego/Encuentro/Partido

- Haga la revisión final de todo el equipo y necesidades del atleta.
- Esté confiado y relajado.
- Asegúrese que sus atletas calienten, se estiren y estén listos para competir.
- Asegúrese de tener los zapatos apropiados para cada evento.
- Sea positivo y animado pero no se sobre emocione.

En el Juego/Encuentro/Partido

- Anime y apoye a sus atletas, pero no grite. Manténgase calmado y ofrezca refuerzo positivo en la competición.
- Limite los comentarios de entrenamiento desde las gradas a comentarios positivos que los atletas puedan usar en el momento de la competición.
- Dígales a los padres de familia que sean un soporte pero que no entrenen a los atletas.
- Mantenga las substituciones simples. Tenga a los substitutos listos para los relevos en caso de lesiones o que no se presenten.
- Comprométase a participación de igualdad durante toda la temporada.
- Brinde la oportunidad a diferentes atletas de competir en nuevos eventos para los que han entrenado. Sea un entrenador que permite progresar al atleta a nuevos niveles.
- Asegúrese que los atletas tienen suficientes líquidos.

Después del Juego/Encuentro/Partido

- Diga “bien hecho” o “buen esfuerzo” a todos sus atletas cuando sea apropiado.
- Asegúrese de recoger todo el equipo de cada atleta.

- Haga enfriamiento después de la competición para evitar dolor muscular.
- Tómese el tiempo para revisar los desempeños de los atletas y prepare algunos comentarios útiles para el inicio de la siguiente práctica.

Series en Deportes de Olimpiadas Especiales

La diferencia fundamental entre las competiciones de Olimpiadas Especiales y aquellas de otras organizaciones deportivas es que los atletas de todos los niveles de habilidad son invitados a participar, y cada atleta es reconocido por su desempeño. Las competiciones son estructuradas para que los atletas compitan con otros atletas de habilidad similar en series equitativas. Históricamente, Olimpiadas Especiales ha sugerido que todas las divisiones sean creadas para que la variedad entre los punteos más altos y más bajos dentro de la serie no difiera más del 10 por ciento. Esta declaración del 10 por ciento no es una regla pero debe ser usada como un lineamiento para establecer divisiones equitativas cuando el número de atletas compitiendo es apropiado.

Responsabilidades de los Atletas

Como mencionamos antes, el deportivismo es importante para desarrollar un atleta completo. Se espera que los atletas sigan las **Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** y el **Código de Conducta del Atleta**. Los atletas que no cumplen con las reglas pueden ser descalificados de seguir participando.

También se espera que los atletas hagan su máximo esfuerzo cuando compiten. Esta es la única forma en que el proceso de series puede funcionar como se intenta. Los atletas que no participan honestamente y con el máximo esfuerzo en todas las pruebas preliminares y/o finales, infringen el verdadero espíritu de competición y pueden incluso ser descalificados de la competición.

Responsabilidades del Entrenador

Los entrenadores tienen un rol importante en la vida del atleta. Cercano a los miembros de familia, los entrenadores interactúan más con los atletas que nadie más. En muchos casos, los entrenadores se vuelven como familia. Por lo tanto, los entrenadores deben poner la salud y seguridad de los atletas de Olimpiadas Especiales antes que nada. Ellos siguen las **Reglas Oficiales de Deportes** y el **Código de Conducta de Entrenadores**.

Los entrenadores también son esenciales en ayudar a los equipos de administración de competición a hacer que las series funcionen. Las series funcionan mejor cuando los entrenadores envían puntajes preliminares. Esto ayuda a los atletas a estar en la serie apropiada así como a ganar experiencia adicional de competición.

Como se Implementan las Series

La habilidad del atleta es el factor principal en las series para competiciones de Olimpiadas Especiales. La habilidad de un atleta o equipo es determinada por un puntaje de inscripción de una competición previa o el resultado de una ronda de selección previa o evento preliminar en la misma competición. Otros factores que son significativos para establecer series competitivas son edad y sexo.

Idealmente, la competición es mejorada cuando cada serie acomoda de 3-8 competidores o equipos de habilidad similar. En algunos casos, el número de atletas o equipos dentro de una competición será insuficiente para lograr esta meta. Lo siguiente describe un proceso de secuencia para crear series equitativas.

Proceso de Series para Deportes Individuales

Paso 1: Divida a los Atletas por Género

Divida a los atletas en dos grupos con base en el género. Las atletas mujeres competirán frente a otras atletas mujeres, los atletas hombres frente a otros atletas hombres. Cuando un equipo de relevo consiste de atletas hombres y mujeres, el equipo es considerado un equipo “masculino” y compite en una serie masculina.

Paso 2: Dividir a los Atletas por Edad

El siguiente paso es dividir al grupo por las edades de los atletas que serán determinadas por la edad del atleta en la fecha de apertura de la competición.

Grupos por Edad
8-11
12-15
16-21
22-29
30+

Paso 3: Dividir a los Atletas por Habilidad

Para completar el proceso de series, divida al grupo de acuerdo a sus marcas de desempeño. En algunos casos los grupos por edad necesitan ser ampliados. En esos casos, los atletas dentro de los nuevos grupos por edad serán re-clasificados y agrupados en series. Este proceso debe ser repetido hasta que los puntajes más alto y más bajo dentro de cada serie sean lo más similares posibles.

Proceso de Series para Deportes en Equipo

Paso 1 Divida al Equipo por Género

Divida a los equipos en dos grupos con base en el género. Los equipos femeninos deberán competir frente a otros equipos femeninos y los equipos masculinos deberán competir frente a otros equipos masculinos. Los equipos de género mixto son permitidos y deberán competir frente a otros equipos de género mixto o, si no hay suficientes equipos de género mixto, frente a equipos masculinos.

Los equipos deberán competir frente a otros equipos del mismo género, a menos que solo haya un equipo masculino o uno femenino dentro de la competición. Ese equipo deberá ser dividido con equipos del género opuesto que son de edad y habilidad similar.

Paso 2: Dividir a los Atletas por Edad

El grupo por edad del equipo es determinado por la edad del atleta mayor en el equipo en la fecha de apertura de la competición. Dividir a los equipos masculinos y femeninos en los grupos por edad detallados abajo. Puede ser establecido un grupo adicional si hay una cantidad suficiente de equipos en el grupo por edad de "22 y mayores".

Grupos por Edad
15 y menores
16-21
22 y mayores

Paso 3: Dividir a los Atletas por Habilidad

Todas las competiciones de deportes en equipo de Olimpiadas Especiales deberán utilizar las pruebas de evaluación de destrezas de deporte específico y la ronda de selección preliminar para evaluar el nivel de habilidad de los equipos participantes.

Agrupe a los equipos de acuerdo a la habilidad basada en las pruebas de evaluación de destrezas y los resultados de la ronda de selección preliminar. Forme series de no más de ocho equipos aplicando grupos por edad a los equipos dentro de cada grupo de habilidad. Si usted no tiene suficientes atletas en un grupo por edad, los grupos por edad pueden ser combinados para crear series.

Si sólo hay dos equipos masculinos o dos femeninos dentro de la competición, estos equipos deberán competir entre sí.

Si sólo hay un equipo dentro de una edad o grupo de habilidad, ese equipo deberá ser dividido con otros equipos, independientemente de la edad o habilidad.