

Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales une a atletas con y sin discapacidad intelectual para entrenar y competir en el mismo equipo. Durante todo el año en una variedad de deportes que van desde baloncesto hasta golf hasta patinaje artístico, los atletas de Deportes Unificados mejoran su condición física, agudizan sus destrezas, desafían la competición y también se divierten.

El concepto de combinar atletas con discapacidad intelectual y aquellos sin ella (llamados compañeros) fue por primera vez introducido en los Estados Unidos a mediados de 1980s para brindar otro nivel de desafío para atletas de alto nivel de habilidad y para promover igualdad e inclusión. Hoy, la iniciativa incluye virtualmente todos los deportes de Olimpiadas Especiales, y las competiciones de Deportes Unificados son una parte importante de los Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales, así como de los Juegos locales, estatales y nacionales.

Deportes Unificados les permite a los atletas:

- aprender nuevos deportes;
- desarrollar destrezas deportivas de más alto nivel;
- tener nuevas experiencias de competición;
- experimentar inclusión significativa ya que a cada atleta se le asegura desempeñar un rol valioso en el equipo;
- socializar con compañeros y hacer amistades (el programa proporciona un foro para una interacción social positiva entre los compañeros de equipo y a menudo forma amistades duraderas); y
- participar en sus comunidades y tener opciones fuera de Olimpiadas Especiales (los programas de Deportes Unificados a menudo son iniciados por compañeros de la comunidad, incluyendo departamentos de parques y recreación, escuelas, Boys y Girls Clubs de América y organizaciones deportivas de la comunidad. Estas alianzas ayudan a incluir a los atletas en su comunidad).

El Manual de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Este manual incluye toda la información que los entrenadores necesitan para iniciar y mantener un programa exitoso de Deportes Unificados. Para mayor información, contacte al Departamento de Deportes & Competiciones de Special Olympics al +1 (202) 628-3630.

Reconocimientos

Olimpiadas Especiales está agradecida por las invaluable contribuciones del Comité de Deportes Unificados del Consejo de Líderes de Estados Unidos:

Cary Anson
Andrew Austin
Mike Bovino
Jody Brylinsky
David Bueche
Gary Cimaglia
Ashley Collier
Priscilla Dowse
Mike Furnish
Mark Hanken
Susan Krumm
Annette Lynch
Mary Otten
Chuck Russell
Jack Salazar
David Schultheis
Roger Slingerman
Mike Townsley
Jim Wiseman

Greg Epperson, Robyn Markey y el
Personal de Olimpiadas Especiales América del Norte

Dave Lenox y el Personal de Deportes de Olimpiadas Especiales

Departamento de Publicaciones de Olimpiadas Especiales

Y

El personal, voluntarios, entrenadores, atletas y compañeros
que trabajan tan duro para hacer que este programa sea exitoso
en todo el mundo

Tabla de Contenido

A. Introducción a Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales	1
Olimpiadas Especiales	1.1
Definición de Deportes Unificados.	1.2
Elegibilidad del Compañero.	1.3
Reglas de Deportes Unificados	1.4
Historia de Deportes Unificados.	1.5
Beneficios de Deportes Unificados	1.6
Investigación.	1.7
B. El Equipo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales.	2
Criterios para el Éxito.	2.1
Selección de un Deporte	2.2
Consideraciones de Edad y Habilidad	2.3
Composición de la Lista/Alineación en Deportes de Equipo	2.4
El Entrenador de Deportes Unificados.	2.5
Selección de los Miembros del Equipo	2.6
En Dónde Reclutar Compañeros de Equipo.	2.7
¿En Dónde Empezar?.	2.8
Lineamientos de Miembros de Equipo.	2.9
Deportivismo.	2.10
C. Entrenamiento y Competición	3
Entrenamiento	3.1
Competición Local	3.2
Competición del Programa	3.3
Lineamientos para una Competición Exitosa de Deportes Unificados	3.4

D. Ejercicios y Listados de Verificación 4

En esta sección usted encontrará herramientas para reclutar a compañeros y entrenadores de Deportes Unificados así como para determinar si su equipo de Deportes Unificados sigue los lineamientos y normas establecidos por Special Olympics, Inc., para la competición de Deportes Unificados o no. Se aconseja que estos sean copiados y compartidos con entrenadores, atletas y miembros de familia potenciales conforme navega la experiencia de Deportes Unificados. Usted utilizará varios de estos formularios en el proceso de la orientación y capacitación de Deportes Unificados. Como siempre fomentamos sus comentarios y sugerencias de estos u otros formularios que pueden ser útiles.

Ejercicio de Desarrollo del Entrenador	4.1
Ejercicio de Desarrollo del Equipo	4.2
Situaciones –¿Y si Esto le Pasa a Usted?	4.3
Listado de Verificación de Equipo de Deportes Unificados	4.4
Listado de Verificación de Auto Evaluación.	4.5
Guía de Referencia Rápida	4.6



Indica información clave

Sección A

Introducción a Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

1.1 Olimpiadas Especiales

Misión: Proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes tipo Olímpico para niños y adultos con retardo mental, brindándoles continuas oportunidades para desarrollar condición física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Historia: Los primeros Juegos Internacionales de Olimpiadas Especiales organizados por Eunice Kennedy Shriver y el Distrito de Parques de Chicago, fueron realizados en Soldier Field (Chicago, Illinois, EE.UU.) en 1968.

Elegibilidad: Las personas son elegibles para Olimpiadas Especiales siempre que tengan 8 años de edad o mayores, y que hayan sido identificadas por una agencia o profesional que tienen discapacidad intelectual o discapacidades de desarrollo muy relacionadas como limitaciones funcionales, ambas en aprendizaje general y en destrezas de adaptación como en recreación, trabajo, vida independiente, auto dirección o auto cuidado.

Nota: Las personas con limitaciones funcionales basadas únicamente en discapacidad física, de conducta, emocional o de aprendizaje específico o discapacidad sensorial no son elegibles. Olimpiadas Especiales no determina si una persona tiene discapacidad intelectual o no, pero determina la elegibilidad con base en la identificación hecha por una agencia o un profesional.

Participación: De acuerdo con el Reporte de Participación de Atletas de Olimpiadas Especiales 2002, más de 1.2 millones de niños y adultos entrenan y compiten en los Programas de Olimpiadas Especiales alrededor del mundo.

Programas: Olimpiadas Especiales proporciona una variedad de oportunidades de competición para atletas de todos los niveles de habilidad, ofreciendo eventos oficiales de diferentes grados de dificultad y desafío. El Programa de Entrenamiento de Actividades Motoras (MATP) proporciona participación para personas con discapacidades significativas que requieren mayor asistencia y apoyo. En muchos deportes, los atletas de bajo nivel de habilidad pueden participar en eventos modificados como Caminata Asistida de 25 metros (atletismo) o la Carrera de Flotación de 15 metros (acuáticos). También hay eventos para atletas que usan silla de ruedas. En deportes de equipo, los atletas con bajo nivel de habilidad pueden participar en Torneos de Destrezas Individuales como Driblar-Conducir, Tirar y un evento de Correr y Patear en Fútbol.

La mayoría de los eventos de Olimpiadas Especiales tienen pocas diferencias al deporte jugado por personas sin discapacidades. Los atletas de alto nivel de habilidad están ahora participando en eventos como la maratón, o en eventos de Deportes Unificados junto con atletas sin discapacidades. Actividades de Juego es un programa nuevo que proporciona actividades deportivas no competitivas para niños de 6 y 7 años que los prepara completamente para participar en Olimpiadas Especiales a los 8 años.

Los atletas de Olimpiadas Especiales entrenan todo el año para competir en una variedad de competiciones locales, de área, estatales/de provincia y mundiales. Cada dos años equipos de todo el mundo compiten en Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales. Los Juegos Mundiales alternan entre deportes de invierno y verano.

1.2 Definición de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

 Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales es un programa que combina aproximadamente el mismo número de atletas de Olimpiadas Especiales y atletas sin discapacidad intelectual (compañeros) en equipos deportivos para entrenar y competir.

La equiparación de la edad y habilidad de los atletas y compañeros es específicamente definida en base de cada deporte.

Para propósitos de simplicidad, en todo este manual los miembros del equipo de Deportes Unificados con discapacidad intelectual son llamados “atletas” y los compañeros del equipo sin discapacidad son llamados “compañeros.”

1.3 Elegibilidad del Compañero

Aunque la definición anterior permite compañeros con discapacidad aparte de la discapacidad intelectual, Deportes Unificados fue desarrollado para proporcionar a los atletas de Olimpiadas Especiales la opción de un programa deportivo que brinda inclusión significativa con sus compañeros sin discapacidad. De conformidad con Arc de los Estados Unidos (una organización nacional de y para personas con discapacidad intelectual y discapacidades de desarrollo relacionadas y sus familias):

“Todos nuestros constituyentes tienen el derecho de participar completamente en sus diferentes comunidades. Los apoyos necesarios deben estar disponibles y alcanzables para que cada persona con discapacidad pueda vivir, aprender, trabajar y jugar con otras personas sin discapacidades”. (La Declaración de la Posición sobre Inclusión de Arc, 2002)

 Los objetivos deseados de una experiencia de Deportes Unificados se logran mejor cuando los compañeros en un equipo son personas sin discapacidades. Aunque una persona con discapacidad puede ser un compañero apropiado, “los equipos de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales nunca deben estar compuestos únicamente de personas con discapacidades.” (Presidente y CEO de Special Olympics Timothy Shriver, después de la conferencia de la Cumbre de Deportes Unificados en Raleigh, Carolina del Norte, en 1998.)

1.4 Reglas

Como es el caso en todo Olimpiadas Especiales, las reglas del cuerpo rector nacional son usadas a menos que entren en conflicto con las modificaciones de Olimpiadas Especiales. Por favor consulte las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para la información más actualizada.

Las reglas de Deportes Unificados requieren:

- 1) **Una lista con números proporcionados de atletas y compañeros.** Aunque la distribución exacta de la lista no se especifica, generalmente se entiende que una lista de baloncesto que tiene ocho atletas y dos compañeros no cumple con las metas del programa.
- 2) **Una alineación durante la competición en que la mitad de los participantes sean atletas y la mitad de los participantes sean compañeros.** Los equipos que tienen un número impar de jugadores (por ejemplo, fútbol de 5-por-lado) tienen un atleta más que compañero en el juego en todo momento.
- 3) **Los equipos son divididos para competición principalmente con base en la habilidad.** En los deportes de equipo, la asignación de la división está basada en los mejores jugadores en la lista, no en la habilidad promedio de todos los jugadores
- 4) **Todas las personas en el equipo reciben premios de Olimpiadas Especiales.** El proveedor oficial de premios de Olimpiadas Especiales tiene medallas y cintas específicamente para Deportes Unificados. Cada programa tiene la opción de usar estos premios o premios “regulares” de Olimpiadas Especiales.
- 5) **Un entrenador adulto, que no juega para los deportes de equipo.**
Los entrenadores-jugadores no son permitidos en los deportes de equipo.

1.5 Historia de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

1983: Programa de Softbol “Integrado” de Massachusetts

El concepto de Deportes Unificados, originalmente llamado “deportes integrados”, fue presentado a la Fundadora de Olimpiadas Especiales Eunice Kennedy Shriver en la Conferencia Nacional de Olimpiadas Especiales 1983 en Park City, Utah.

La idea fue generada por Olimpiadas Especiales Massachusetts debido a los cambios que ocurrían en el campo de discapacidad intelectual. La mayoría de los directores y líderes de la agencia de ese período estaban interesados en programas que colocara a las personas con discapacidad intelectual junto con gente sin discapacidades. La integración social era la palabra clave de ese tiempo. Fue en este concepto que Olimpiadas Especiales Massachusetts creó un torneo de softbol integrado. Como Director del Programa, fui a visitar a la Sra. Shriver a su casa para contarle sobre el torneo.

Mis puntos de énfasis fueron la camaradería entre gente con y sin discapacidades, desarrollo de destrezas, opción y cambio con la época. Por suerte para Olimpiadas Especiales, ella aprobó mayor investigación. El nombre fue cambiado de “Deportes Integrados” a “Deportes Unificados” y en 1989 ella anunció al mundo la autorización para este nuevo programa.

— Beau Doherty

1988: Proyectos Piloto financiados por becas de Special Olympics

La oficina matriz de Special Olympics ofrece becas de inicio para que varios estados organicen ligas locales de Deportes Unificados de softbol, voleibol, baloncesto y fútbol.

1989: Implementación mundial en deportes de equipo

Olimpiadas Especiales anuncia la adopción de Deportes Unificados como un programa oficial de Olimpiadas Especiales en deportes de equipo, en su conferencia en Charleston, Carolina del Sur.

1991: Competición de Deportes Unificados en Juegos Mundiales de Verano de Olimpiadas Especiales

La primera competición internacional de Deportes Unificados es realizada en Softbol, voleibol, fútbol y boliche durante los Juegos Mundiales en Minneapolis/ST. Paul.

1996: Las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiada Especiales incluyen reglas de Deportes Unificados para todos los deportes

El Comité de Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales adopta las reglas de Deportes Unificados en cada deporte oficial.

1.6 Beneficios de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales es un medio adicional para lograr y cumplir con la misión de Olimpiadas Especiales. Los equipos son formados de tal manera que proporcionen oportunidades de entrenamiento y competición que desafíen significativamente e involucren a todos los atletas. Estas oportunidades a menudo conducen a mejores destrezas deportivas, mayor auto-estima, mismo status entre compañeros y nuevas amistades.



Desarrollo de Destrezas de un Deporte Específico – Bajo la dirección de entrenadores calificados, los participantes de Deportes Unificados tienen la oportunidad de desarrollar y mejorar las destrezas para un deporte específico.

Experiencia de Competición – Los atletas que participan en Deportes Unificados experimentan nuevos desafíos físicos y mentales y se preparan mejor para competir en un equipo deportivo escolar o de la comunidad fuera de Olimpiadas Especiales.

Inclusión Significativa – Las reglas y lineamientos de Deportes Unificados sobre grupos por edad y habilidad, como se define específicamente en base a cada deporte, aseguran que todos los miembros del equipo desempeñen un rol importante, significativo y valioso en el equipo.

Participación Basada en la Comunidad – Los programas de Deportes Unificados reciben asistencia valiosa de departamentos de parques y recreación, escuelas, organizaciones de jóvenes y adultos, y muchas otras organizaciones deportivas de la comunidad. Estas alianzas ofrecen a las personas con discapacidad intelectual otra oportunidad de ser parte de la vida comunitaria.

Transición y Opción – Por medio de Deportes Unificados, a los atletas de Olimpiadas Especiales se les brindan oportunidades para unirse a actividades principales de deportes y de la comunidad. Los programas de Deportes Unificados ayudan a las escuelas a lograr los mandatos de transición e inclusión y proporcionan opciones alternativas para atletas actualmente inscritos en Olimpiadas Especiales y para nuevos atletas.

Educación Pública – Deportes Unificados aumentan el conocimiento público del espíritu, destrezas y habilidades de las personas con discapacidad intelectual.

Involucramiento de la Familia – A los hermanos de los atletas de Olimpiadas Especiales se les brinda una oportunidad valiosa de participar como compañeros o entrenadores. Debe tenerse cuidado al seleccionar padres para participar como compañeros en un equipo de Deportes Unificados. En algunos deportes (por ejemplo, golf, tenis, boliche) estar en un equipo con uno de los padres es bastante normal y apropiado. En muchos otros deportes, sin embargo, los padres en un equipo pueden ser inapropiados por los lineamientos de igualdad de edad y compañeros de equipo.

Desarrollo Personal – Los miembros de equipo pueden mejorar su auto-estima, desarrollar amistades y ganar comprensión de las capacidades de cada uno a través del espíritu de igualdad y unidad de equipo.

“Lo importante sobre mi equipo de Deportes Unificados es que permite a mis atletas de Olimpiadas Especiales a estar menos aislados, y ser más parte de la comunidad.”

Entrenador de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

1.7 Investigación

Con el apoyo financiero de Olimpiadas Especiales y el Fondo del Programa de Becas de los Discos de Navidad, se iniciaron dos proyectos separados de investigación para entender mejor el éxito, efectividad y barreras potenciales de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales. El Proyecto de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales Universidad de Western Michigan (1996-2000) fue un estudio longitudinal de cuatro años que se enfocó en la operación de ligas de Deportes Unificados localizadas dentro de una estructura de servicio de aprendizaje de la universidad. Se condujo análisis de la actitud del compañero, la conducta del entrenador y el éxito del atleta participante.

El Centro para Desarrollo Social y Educación en la Universidad de Massachusetts – Boston y el Departamento de Educación Especial en la Universidad de Utah condujeron un proyecto conjunto titulado “Evaluación Nacional del Programa Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales” (2000-2001). El propósito de la evaluación nacional fue analizar las percepciones de grupos clave (directores estatales, atletas, miembros de familia, compañeros y entrenadores) sobre su compromiso con el concepto de Deportes Unificados, y su satisfacción general con el Programa Deportes Unificados.

Conclusiones de Resumen de Ambos Proyectos de Investigación

En primer lugar, puede declararse inequívocamente que Deportes Unificados tiene un impacto positivo en todos los participantes. Los atletas y compañeros en un programa de Deportes Unificados pueden mejorar significativamente sus destrezas deportivas cuando la estructura del programa y la unión de los participantes proporcionan participación e instrucción significativas.

- 1) Los atletas involucrados en Deportes Unificados disfrutaron el programa y es probable que permanezcan involucrados en el programa. Las razones principales para su compromiso son factores que contribuyen a la socialización e inversión personal. Las fuentes del compromiso deportivo en los atletas de Deportes Unificados son similares a otros atletas deportivos jóvenes, específicamente diversión, competición y orgullo en el desempeño personal.
- 2) Se percibe que los entrenadores de Deportes Unificados están adecuadamente capacitados, son capaces y sinceros al ayudar a los atletas y compañeros en las metas establecidas de Deportes Unificados. Las conductas de entrenamiento son frecuentemente apoyantes y de instrucción. Los errores de entrenamiento son similares a aquellos hechos por otros entrenadores deportivos, que incluyen no responder a los errores o perder la oportunidad de reforzar el buen desempeño.

“He visto más interacción en el campo hoy entre los compañeros de clase que la que he visto en mi salón de clase durante todo el año”

-Kitzi Chotlos, Profesor de Educación Especial

- 3) Los compañeros indican que obtienen un mejor entendimiento de la discapacidad intelectual y disfrutaron al participar con sus compañeros de equipo, particularmente los atletas con discapacidad intelectual, en Deportes Unificados. Olimpiadas Especiales requiere orientación del participante y capacitación obligatoria del entrenador para evitar el desarrollo de actitudes negativas como un sub-producto de la inexperiencia, falta de conocimiento o dificultades del programa.
- 4) El crecimiento y éxito de los programas de Deportes Unificados es significativamente influenciado por el compromiso y actitud de los líderes de la organización. Cuando los líderes perciben este programa como un drenaje de los recursos existentes, una amenaza a los programas tradicionales y que no es complementario a la misión, hay una ambivalencia generalizada hacia Deportes Unificados. Por otra parte, cuando Deportes Unificados es visto como una opción capaz de llegar a nuevos atletas, el programa normalmente prospera.
- 5) Hay considerable variabilidad alrededor de aspectos clave de la implementación del programa de Deportes Unificados a niveles estatales, de provincia y locales, especialmente sobre la definición y rol de los compañeros.
- 6) Todos los datos indican el hecho de que el concepto de “compañero” es difícil de implementar consistentemente a niveles estatales/de provincia y locales. Aunque la “dinámica de compañeros” entre el atleta y el compañero es considerado esencial en los materiales de capacitación de Deportes Unificados, el nivel de satisfacción de los atletas, compañeros y miembros de familia no parecía estar unido a “quién es el compañero.” Como tales, estos ejemplos señalan que la satisfacción de los participantes a nivel local puede estar más relacionada a la flexibilidad de la definición del compañero que a la adherencia estricta de los criterios de elegibilidad.

Sección B

El Equipo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

2.1 Criterios para el Éxito

Olimpiadas Especiales adoptó Deportes Unificados en 1989 para extender las oportunidades deportivas para los atletas que buscan nuevos desafíos a la vez de aumentar dramáticamente su inclusión en la comunidad. Extensas pruebas en el campo han demostrado que es más probable que los equipos de Deportes Unificados logren las metas del programa cuando se cumple con los siguientes criterios:

- 1) **Un deporte apropiado es seleccionado** – Una variedad de factores influyen la determinación de qué deporte es seleccionado para el entrenamiento y competición de Deportes Unificados. Algunos de estos factores incluyen disponibilidad de entrenadores calificados, niveles de habilidad de atletas y compañeros potenciales, finanzas, instalaciones y oportunidades para competición.
- 2) **Entrenadores calificados dirigen el programa** – Los equipos de Deportes Unificados deben ser organizados bajo la guía de un entrenador capacitado que entiende los principios de Deportes Unificados y las reglas, técnicas, estrategias y regímenes de entrenamiento del deporte seleccionado.
- 3) **Compañeros de Equipo apropiados son seleccionados** – Es fundamental para la experiencia de Olimpiadas Especiales que cada participante en un equipo tenga la habilidad y oportunidad de contribuir al éxito del equipo. Los miembros del equipo deben tener las destrezas requeridas para participar en un equipo de Deportes Unificados sin causar riesgo indebido de lesión a sí mismos o a otros. Además, los miembros del equipo deben ser unidos por edad y habilidad como se define específicamente en el deporte.
- 4) **El entrenamiento de calidad conduce a la competición** – Todos los miembros de un equipo de Deportes Unificados deben tener un mínimo de ocho semanas de entrenamiento (práctica, pruebas y competición de liga) antes de culminar un evento de campeonato.
- 5) **Se siguen las reglas de Deportes Unificados** – Todas las competiciones de Deportes Unificados deben ser conducidas de acuerdo a las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales, incluyendo ubicación de los equipos de Deportes Unificados en divisiones apropiadas de edad y habilidad.

2.2 Selección de un Deporte

El primer paso en el desarrollo de un programa de Deportes Unificados es la selección de un deporte. Hay muchos factores que pueden influir en la decisión de qué deportes ofrecer en su programa de Deportes Unificados. Estos incluyen:

- Interés del atleta
- Instalaciones
- Horario
- Finanzas
- Disponibilidad de entrenadores calificados
- El nivel de habilidad de atletas potenciales y
- Oportunidades para competición local, de área y estatal/de provincia.

Es importante reconocer que la selección de un deporte tiene una relación significativa con los tipos de atletas y compañeros necesarios para conducir un programa exitoso.

2.3 Consideraciones de Edad y Habilidad

Aunque la mejor experiencia de Deportes Unificados se produce cuando los atletas y compañeros son de edad y habilidad similar, hay alguna flexibilidad, dependiendo del deporte seleccionado. Basado en la naturaleza, características y dinámicas de equipo, los deportes han sido separados en los siguientes grupos, cada uno con una norma única para igualar edad y habilidad.

Los equipos de Deportes Unificados deben ser formados en tal forma que proporcionen oportunidades de entrenamiento y competición que involucren significativamente y desafíen a todos los participantes (atletas y compañeros). Las oportunidades a menudo conducen a mejores destrezas deportivas, mayor auto-estima, mismo status con los compañeros y nuevas amistades.

Las Secciones 2.4 (Composición de Lista) y 2.6 (Selección de Miembros del Equipo) proporcionan mayor detalle sobre unir apropiadamente a los atletas y compañeros por edad y habilidad. Ver página 31 para proporciones de atletas – compañeros en el campo de juego.

En todos los casos, dirigirse a las Reglas Oficiales de Deportes de Verano e Invierno de Olimpiadas Especiales para identificar los deportes específicos en donde es “preferible” tener atletas y compañeros de edad y habilidad similar y en donde es “requerido.”

Grupo 1: Baloncesto, Bádmiton, Hockey Sobre Piso, Fútbol, Softbol, Tenis de Mesa, Balonmano de Equipo, Tenis Voleibol

Para estos deportes, la selección de atletas y compañeros de edad y habilidad similar es esencial para el entrenamiento y competición de Deportes Unificados en estos deportes. Aunque se han implementado modificaciones a las reglas para minimizar las diferencias entre los atletas y los compañeros, experiencias inapropiadas de competición y mayor riesgo de lesión resultan de equipos en que los atletas y compañeros no están bien equiparados.

Grupo 2: Acuáticos, Atlético, Boliche, Bochas, Esquí a Campo Traviesa, Ciclismo, Equitación, Patinaje Artístico, Golf, Levantamiento de Pesas, Patinaje Sobre Ruedas, Navegación a Vela, Patinaje de Velocidad, Snow Shoeing

Para estos deportes, la selección de los atletas y compañeros de edad y habilidad similar es preferible, pero no esencial, el para entrenamiento y la competición de Deportes Unificados en estos deportes. Aunque la equiparación de habilidad no es esencial en estos deportes, puede mejorar la calidad de las experiencias de entrenamiento y competición. Debido a la naturaleza del ambiente competitivo en estos deportes, hay riesgo adicional mínimo de lesión cuando los atletas y compañeros no son equiparados por habilidad.

2.4 Composición de la Lista / Alineación en Deportes de Equipo

Conformar un equipo de atletas y compañeros de Olimpiadas Especiales de niveles de habilidad similar es lo deseado en Deportes Unificados, pero no siempre se logra. A continuación se ilustran tres modelos diferentes para la composición de un equipo de Deportes Unificados.

Modelo Homogéneo

Higher = más alto
Lower = más bajo
Ability level = nivel de habilidad
PARTNERS = COMPAÑEROS
ATHLETES = ATLETAS

Esta es la composición de preferencia para un equipo de Deportes Unificados. Todos los participantes (compañeros y atletas tienen destrezas similares o complementarias). Si viéramos competir a este equipo, sería difícil distinguir entre los compañeros y los atletas de Olimpiadas Especiales.

Modelo Mixto

Higher = más alto
Lower = más bajo
Ability level = nivel de habilidad
PARTNERS = COMPAÑEROS
ATHLETES = ATLETAS

Este es el modelo más común para un equipo de Deportes Unificados. Algunos de los atletas de Olimpiadas Especiales tienen habilidades proporcionales con los compañeros y son capaces de contribuir al desempeño del equipo. Todos los compañeros de equipo con bajo nivel de habilidad deben poder participar de acuerdo a las reglas y condiciones de la competición para ese deporte. La seguridad es una consideración para atletas sin destrezas de requisito para participar.

“El éxito o falla de un equipo de Deportes Unificados recae enteramente en las manos del entrenador. El entrenador imparte los principios y filosofía, selecciona los atletas y compañeros, imparte las destrezas y tácticas necesarias para el deporte específico y, al final, debe hacerse responsable del más alto nivel, antes que nadie. Un entrenador de Deportes Unificados exitoso hará todas estas cosas.”

Modelo de Entrenamiento

Higher = más alto
Lower = más bajo
Ability level = nivel de habilidad
PARTNERS = COMPAÑEROS
ATHLETES = ATLETAS

Este equipo no es apropiado para una competición de Deportes Unificados. Todos los compañeros tienen habilidad superior en comparación con los atletas de Olimpiadas Especiales. Deben hacerse modificaciones significativas para incluirlos en competición. La seguridad es una consideración para atletas sin destrezas de requisito para participar.

Este modelo puede ser usado para establecer un programa de entrenamiento que beneficiará a los atletas de Olimpiadas Especiales para prepararlos mejor para las competiciones tradicionales de Olimpiadas Especiales. Las medallas y cintas oficiales de Olimpiadas Especiales no son otorgadas si estos equipos de “entrenamiento” hacen prácticas o juegan juegos modificados. Olimpiadas Especiales reconoce que los programas pueden necesitar desarrollar oportunidades no-competitivas para equipos que no logran la equiparación de edad y habilidad. Estas oportunidades deben estar diseñadas para mejorar el desarrollo de las destrezas deportivas y promover futura participación en Deportes Unificados tradicionales.

2.5 El Entrenador de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

La persona más importante para el éxito de un equipo de Deporte Unificados es el entrenador. Un entrenador efectivo y exitoso no es simplemente el que ayuda a su equipo a ganar. Igualmente importante es su contribución para enseñar, mejorar y aplicar destrezas deportivas, edificar el espíritu de equipo, demostrar deportivismo dentro y fuera del campo y ayudar a inculcar valores positivos en todos los miembros del equipo. El entrenador también juega un papel esencial para seleccionar cuidadosamente quienes están apropiadamente equiparados en edad y habilidad como se define específicamente por el deporte.

2.5.1 Normas Nacionales para Entrenadores Atlético

Las normas nacionales para los entrenadores atléticos fueron desarrolladas como resultado de un proyecto nacional que involucra a organizaciones deportivas y facilitadas por la Asociación Nacional para el Deporte y Educación Física (NASPE). Las organizaciones deportivas incluían cuerpos rectores nacionales, organizaciones de jóvenes y proveedores de educación de entrenamiento. Estas normas son divididas en ocho áreas e involucran lo que los entrenadores deben saber y demostrar:

- 1) **Filosofía y Ética** – demostrar y defender el deportivismo apropiado y la misión de Olimpiadas Especiales
- 2) **Crecimiento y Desarrollo** – identificar y planificar apropiadamente para diferencias individuales en etapas de desarrollo físicas, cognitivas y emocionales
- 3) **Enseñanza y Comunicación** – usar estilos de instrucción y progresiones que maximizan el éxito de cada atleta y compañero
- 4) **Destrezas y Tácticas** – conocer el deporte, destrezas individuales, tácticas de equipo, reglas, tradiciones
- 5) **Organización y Administración** – conocer y cumplir con todas las obligaciones legales de un entrenador, especialmente primeros auxilios y cuidado de emergencia
- 6) **Seguridad Deportiva y Prevención de Lesiones** – reconocer, requerir y monitorear conductas, instalaciones, equipo seguros y evaluaciones preventivas
- 7) **Preparación Física** – utilizar condición física y desempeño deportivo apropiado
- 8) **Evaluación** – evaluar al jugador, entrenador, equipo, así como las fortalezas y debilidades del oponente

Filosofía y Ética

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Cree que todos los atletas y compañeros tienen derecho y responsabilidad para contribuir al equipo.
- Crea un ambiente seguro, permitiendo a todos los atletas y compañeros desempeñarse sin miedo de fallar o humillación.
- Motiva al equipo edificando sobre el éxito individual y esfuerzo personal.

En vez de...

- Desarrollar reglas para la conducta del equipo a la vez de hacer excepciones para atletas y compañeros más hábiles.
- Predicar deportivismo, pero falla para adherirse al espíritu y reglas de Olimpiadas Especiales con exactitud.
- Usar miedo y emociones extremas para motivar a los atletas y compañeros.

Crecimiento y Desarrollo

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Tiene acciones que equiparan el compromiso con el involucramiento significativo.
- Usa progresiones de destrezas que edifican confianza y conducen a un mejor desempeño deportivo.
- Proporciona oportunidades para que los atletas y compañeros hagan conexiones en el deporte y en otras actividades.

En vez de...

- Pedir opiniones de atletas y compañeros, pero nunca actuar en ellas
- Modificar la táctica o destreza para garantizar éxito inmediato de atletas y compañeros.
- Esperar que los atletas y compañeros desarrollen amistades únicamente en la experiencia deportiva.

Enseñanza y Comunicación

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Identifica 3-4 metas de resultados para cada práctica, luego selecciona actividades que conducirán al logro.
- Da refuerzo específico en conductas positivas, retroalimentación de instrucción después de errores
- Diseña los ejercicios para desafiar a cada atleta y compañero para que mejoren.
- Usa atletas y compañeros para demostrar técnicas.
- Entiende las necesidades de atletas y compañeros que no están satisfechas cuando se dan problemas de conducta.
- Usa disciplina de consecuencias lógicas y promueve auto-control.
- Asegura que los atletas y compañeros participen activamente al menos 75 por ciento del tiempo de práctica.
- Usa instrucción escrita y verbal para explicar los ejercicios, identificando palabras clave a usar como indicaciones para el desempeño.
- Pre-determina cómo pasar de un ejercicio a otro, maximizando tiempo y recursos.

En vez de...

- Planificar “actividades” para hacer en práctica, sin propósito.
- Dar mucho ánimo al equipo en general
- Esperar que todos los atletas y compañeros hagan la misma práctica con el mismo nivel de éxito – 100 por ciento
- Personalmente demostrar todas las destrezas
- Usar enfoque de cero tolerancia a la mala conducta y disciplinar
- Usar castigo físico y emocional para controlar la conducta
- Proporcionar a los atletas y compañeros instrucción mientras esperan su turno en las prácticas
- Decir a los atletas y compañeros qué hacer enfatizando cuántas repeticiones se esperan
- Decidir qué prueba sigue, basado en cuánto tiempo queda para la sesión

- Usa repetición de ejercicios como preparación para nuevas destrezas.
- Planifica para un equipo nuevo, una nueva táctica individual para ser introducida en cada práctica.
- Mezcla el tiempo de práctica con ejercicios usados en el juego que estructuran para mejorar.
- Repetir los mismos ejercicios en cada práctica
- Introducir nuevas destrezas todas juntas
- Pasar más del 25 por ciento del tiempo de práctica en pruebas

Destrezas y Tácticas

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Une la habilidad del jugador al rol en el equipo y situación en el juego
- Selecciona la ofensiva y defensa basado en participación significativa y desempeño del equipo.
- Evalúa y modifica los ejercicios para maximizar el tiempo de práctica y logro del atleta.
- Permite la máxima repetición para aprender bien las destrezas y retenerlas
- Le dice a los atletas y compañeros qué hacer para corregir errores.

En vez de...

- Identificar y etiquetar las responsabilidades del atleta y el compañero para cada jugada.
- Adaptar a los mejores atletas y compañeros a la ofensiva y defensa seleccionada.
- Cambiar a un nuevo ejercicio si los atletas o compañeros no tienen éxito para completar la tarea.
- Pasar al siguiente ejercicio tan pronto como los jugadores tienen éxito
- En vez de decir a los atletas y compañeros lo que hicieron mal

Organización y Administración

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Se reúne con los padres, atletas y compañeros antes de la competición para explicar la necesidad de la autorización médica
- Conoce, entiende y aprecia las responsabilidades legales del entrenador
- Ha desarrollado y practicado un plan de emergencia médica con los atletas y compañeros

En vez de...

- Chequear únicamente para ver quién tiene autorización médica para el torneo
- Entender únicamente el compromiso de tiempo necesario para ser un entrenador
- Tener únicamente un kit de primeros auxilios y teléfono en el lugar para emergencias

Seguridad Deportiva y Prevención de Lesiones

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Controla el dominio de los jugadores maximizando la fortaleza de los atletas de bajo nivel de habilidad con tácticas y estrategias de equipo
- Trabaja con atletas y compañeros para chequear el área de juego por peligros antes de iniciar la práctica
- Mantiene los formularios médicos a la mano junto con el registro del progreso en las destrezas de atletas y compañeros

En vez de...

- Controlar el dominio de los jugadores restringiendo el juego de jugadores de alto nivel de habilidad
- Actuar para remover los peligros hasta encontrarlos
- Mantener los registros de asistencia de atletas y compañeros y estadísticas de juego

Preparación Física

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Planifica e implementa la preparación que mejorará la condición física de atletas y compañeros
- Identifica actividades contraindicadas
- Discute la necesidad de una buena nutrición y desaprueba el uso de alcohol y otras drogas

En vez de...

- Planificar para fortaleza y preparación durante la temporada
- Demostrar sólo ejercicios de preparación de rutina
- Solo asegurarse que hay bastante agua disponible para atletas y compañeros

Evaluación

El entrenador de Deportes Unificados de primera clase...

- Usa pruebas de destrezas rutinariamente durante toda la temporada para medir el progreso de atletas y compañeros y formación del equipo
- Establece metas de equipo e individuales alineadas con expectativas de atletas y compañeros
- Solicita retroalimentación formal e informal de atletas, compañeros y padres durante la temporada
- Da retroalimentación a entrenadores asistentes y voluntarios

En vez de...

- Únicamente usar pruebas de destrezas cuando son requeridas para divisiones
- Establecer registros de perder-ganar como meta del equipo
- Rutinariamente decirle a todos que lo están haciendo bien
- Únicamente enviar una nota de agradecimiento a todos los voluntarios y entrenadores asistentes

2.5.2 Entrenador de Deportes Unificados

Lineamientos

Los lineamientos para ser un entrenador efectivo incluyen:

Tener el Conocimiento Necesario

Deportes – Los entrenadores deben poseer un buen conocimiento del deporte y las reglas. Además, los entrenadores deben poder aplicar ese conocimiento en los lugares de práctica y competición. Tomar parte en conocimiento superior aprobado de educación de entrenadores del deporte, nuevas actividades de práctica y estrategias de juego, y compartir ideas con otros entrenadores.

Olimpiadas Especiales – los Programas de Olimpiadas Especiales pueden ofrecer entrenamiento de Deportes Unificados como una sesión independiente o como parte de un curso de capacitación de entrenadores de deporte-específico. Aproveche los cursos de entrenamiento disponibles y desarrolle un sistema/red con otros entrenadores de Olimpiadas Especiales.

Seleccione los Miembros Correctos para el Equipo - Todos los compañeros del equipo deben ser seleccionados con base en una equiparación apropiada de edad y habilidad específicamente definida por el deporte. Además, deben entender y aceptar sus roles como compañeros de equipo, adherirse a la filosofía de Deportes Unificados y comprometerse a una participación total con compañerismo.

No jugar – los deportes de equipo (por ejemplo, baloncesto, softbol, fútbol, voleibol, hockey sobre piso, balonmano de equipo) requieren un entrenador jefe que no juegue. En estos deportes, es una prioridad para el entrenador manejar la interacción entre los miembros del equipo. Tener jugadores que no juegan ayuda a prevenir que el entrenador pierda esta perspectiva tan importante.

Comprometido a la Práctica – Cada entrenador debe fomentar la asistencia regular a las sesiones de entrenamiento con todos los miembros del equipo. Esto conduce a mejores destrezas deportivas, mayor trabajo de equipo y compañerismo, un desempeño refinado durante los juegos y competiciones. Un entrenador debe desarrollar un plan de prácticas que incluya calentamiento, estiramiento, desarrollo de destrezas deportivas, estrategias, una experiencia de competición y componentes de enfriamiento. Todo jugador debe recibir un mínimo de hora y media de práctica de equipo por semana bajo la dirección de un entrenador calificado. Es más beneficioso, por supuesto, practicar más a menudo que una vez por semana. Deben desarrollarse normas mínimas para la cantidad de prácticas que cada miembro del equipo debe asistir para participar en competición.

Entrenar a Todos en el Equipo – Cada miembro del equipo (atletas y compañeros) se beneficiará de la dirección de un entrenador calificado. Encuentre formas para involucrar a cada miembro del equipo en condición física, desarrollo de destrezas y trabajo de equipo.

Demandar Trabajo de Equipo – Para promover un involucramiento significativo en todos los miembros del equipo, nadie debe dominar la competición; esto infringe la filosofía de Deportes Unificados. Un enfoque sólido del trabajo de equipo debe estar presente desde la primera práctica hasta la competición final.

Más Valioso que la Práctica y la Competición – Apoye los esfuerzos de su equipo para expandir sus relaciones más allá de la arena de competición. El lema de Deportes Unificados es, “Durante los juegos, somos compañeros de equipo; después de los juegos, somos amigos.”

2.5.3 Entrenando Técnicas para Promover la Cohesión del Equipo

En cualquier equipo deportivo, el espíritu de equipo y la cohesión del jugador son partes esenciales del éxito del equipo. Las interacciones positivas entre los jugadores no siempre suceden por sí solas. Es trabajo del entrenador promover estas interacciones. En Deportes Unificados y en todos los niveles de participación deportiva, el trabajo de equipo exitoso no sólo es filosóficamente deseable, sino también conduce a un mejor desempeño del equipo.

Consejos de Entrenamiento

La primera reunión del equipo es extremadamente importante. Edificar cohesión de equipo debe ser el punto central de la sesión de entrenamiento de apertura. Un plan bien diseñado debe ser desarrollado e implementado.

Los compañeros están en el equipo para jugar, no para entrenar. En Deportes Unificados es esencial tener uno o más entrenadores asistentes. De otra forma los entrenadores pueden verse forzados a usar compañeros para dar instrucción.

Eduque a todos los jugadores sobre la filosofía y metas de Deportes Unificados. No asuma que los jugadores entenderán el propósito del programa. Es la decisión del entrenador conducir una orientación separada para los compañeros para que se sientan más cómodos al hacer preguntas.

Trate a todos los jugadores como iguales. Cuando hable a los miembros del equipo, no etiquete “atletas” y “compañeros;” todos son jugadores o compañeros de equipo. Cuando se prepare para una práctica, comparta las responsabilidades con todos los jugadores.

Entrene a todos en el equipo. Todos los jugadores deben sentir que están mejorando sus destrezas en cada práctica.

Involucre a todos los miembros del equipo en la práctica. Use diferentes jugadores para dirigir ejercicios de estiramiento, utilice ejercicios de diversión en parejas para estimular la interacción y asegúrese de cambiar compañeros frecuentemente para que todos se conozcan.

Diseñe ejercicios desafiantes. Mezcle la combinación de los jugadores que trabajan juntos. Realice actividades que ofrezcan desafío a todos, sin ver de menos el rol de los jugadores de bajo nivel de habilidad.

Usar prácticas de equipo para establecer canales de comunicación. Proporcione a los atletas y compañeros oportunidades para ser capitanes. Fomente la comunicación. Establezca el modelo para una comunicación apropiada. Solicite retroalimentación de todos los jugadores.

Entrene a todos en las competencias. Evite dirigir los comentarios de entrenamiento únicamente hacia los atletas. Coloque a los compañeros en posiciones que complementen a los atletas (igual que en la práctica).

Socialice después de las competencias. Planifique un tiempo para socializar después de las competencias en donde se fomenta la interacción de los compañeros de equipo.

“ No todos somos idénticos. Otros pueden tener más habilidad que usted – pueden ser más grandes, más rápidos, más fuertes y superiores en otros atributos físicos – pero nadie puede ser superior a usted en cualidades y características tan importantes como el espíritu de equipo, entusiasmo,

dedicación, cooperación, lealtad, determinación, honestidad, sinceridad, confiabilidad e integridad. Adquiera y mantenga estas cualidades y el éxito está asegurado.”

- John Wooden , ex Entrenador de Baloncesto de UCLA

“Nuestro equipo está mejorando. Estamos acoplándonos porque estamos involucrando a todos.”

- Brian Georg , Compañero de Deportes Unificados

2.6 Selección de los Miembros del Equipo

La clave para el desarrollo exitoso de un equipo de Deportes Unificados es la selección apropiada de los miembros del equipo (un número proporcionado de atletas y compañeros). A continuación se encuentran las consideraciones principales:

Agrupación por Habilidad – Los equipos de Deportes Unificados funcionan mejor cuando todos los miembros del equipo tienen destrezas deportivas similares. Los compañeros con habilidades muy superiores a otros compañeros de equipo, controlarán la competición o harán ajustes para no competir usando su potencial. En ambas situaciones las metas de interacción y trabajo de equipo son minimizadas y no se logra una verdadera experiencia competitiva. (Ver página 12 en “Composición de Lista/Alineación”). Las Evaluaciones de Destrezas Deportivas de Olimpiadas Especiales son muy útiles para determinar los niveles de habilidad de todos los participantes, especialmente para equipos nuevos. Sin embargo, las evaluaciones de destrezas deben ser usadas en conjunto con el desempeño de los jugadores en competición.

Agrupación por Edad – Todos los miembros del equipo deben tener edades similares—de tres a cinco años para participantes de 21 años y menores, y de 10 a 15 años para atletas de 22 años y mayores, basado en el riesgo dentro del deporte. Por ejemplo, en el deporte de fútbol, un niño de 8 años no debe estar compitiendo frente a un atleta de 30 años. Sin embargo, en un deporte individual como golf, una mayor diferencia de edad puede ser aceptable.

Aptitud – Todos los compañeros de equipo deben poseer las destrezas requeridas para competir en el deporte. No todos los atletas están listos para participar en Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales. La participación en deportes de equipo requiere entender el trabajo de equipo, la estrategia de equipo y las reglas así como las destrezas requeridas para competir exitosamente en ese deporte. Si un atleta no está listo para Deportes Unificados, Olimpiadas Especiales ofrece una variedad de opciones alternativas que proporcionan entrenamiento de destrezas deportivas funcionales y experiencias significativas de competición.

Expansión – Los participantes pueden ser atletas nuevos o existentes de Olimpiadas Especiales. Deportes Unificados es un programa particularmente atractivo para escuelas y agencias de servicio que enfatizan la inclusión y pueden resistirse a los programas tradicionales de Olimpiadas Especiales. Además, Deportes Unificados es un programa apto para atletas de más alto nivel de habilidad que pueden haber evitado a Olimpiadas Especiales por un estigma percibido. Use Deportes Unificados para llegar a atletas que no están actualmente involucrados en Olimpiadas Especiales.

2.6.1 Principio del Involucramiento Significativo

Deportes Unificados adopta la filosofía y principios de Olimpiadas Especiales. Por consiguiente, los equipos de Deportes Unificados son organizados para proporcionar involucramiento significativo de todos los participantes. Cada miembro del equipo debe desempeñar un rol y tener la oportunidad de contribuir al equipo. El involucramiento significativo también se refiere a la calidad de interacción y competición dentro de un equipo de Deportes Unificados. Lograr el involucramiento significativo de todos los participantes en el equipo asegura una experiencia positiva y gratificante para todos.

Indicadores de Involucramiento Significativo

- Los compañeros de equipo compiten sin causar un riesgo indebido de lesión a si mismos o a otros.
- Los compañeros de equipo participan de acuerdo a las reglas de competición.
- Los compañeros de equipo tienen la habilidad y oportunidad de contribuir al desempeño del equipo.
- Los compañeros de equipo entienden como combinar sus destrezas con las de otros atletas, dando como resultado un mejor desempeño de los atletas de menor habilidad.

EL involucramiento significativo no se logra cuando algunos miembros del equipo (usualmente compañeros)...

- Tienen destrezas deportivas superiores en comparación con sus compañeros de equipo.
- Prestan servicio predominantemente como entrenadores en el campo en vez de compañeros de equipo.
- Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante períodos críticos del juego.
- No entrenan o practican regularmente y solo llegan el día de la competición.
- Baján su nivel de habilidad dramáticamente para no lastimar a otros o no controlar todo el juego.

Nota: Es importante que todos los entrenadores y líderes del programa, antes de la selección de los miembros del equipo, entiendan el Principio del Involucramiento Significativo.

“No veo muchas diferencias. Los atletas y compañeros ambos quieren competir. Y todos quieren divertirse.”

-Don Hess, Entrenador de Deportes Unificados

2.6.2 Reclutamiento de Compañeros

Ya sea que se reclute a personas familiarizadas con Olimpiadas Especiales o no, es importante planificar su acercamiento para que los compañeros contribuyan al éxito del programa.

El Enfoque “Alguien Presente”

Este es el acercamiento más fácil. Usted está usando este enfoque cuando solicita compañeros en un boletín, volante u otras formas de anuncio público. Aunque este enfoque puede llegar al mayor número de candidatos, usted debe evaluar apropiadamente a los solicitantes interesados y poder decirles a algunas personas que no se adaptan al perfil de su equipo (edad, habilidad, actitud).

El Enfoque Dirigido

Este es el enfoque de preferencia. Involucra determinar cuidadosamente los “tipos” de compañeros apropiados para el equipo y la mejor persona para invitarlos. Cuando usted usa el enfoque dirigido, responda a las siguientes preguntas antes de contactar a los compañeros prospecto:

- ¿Cuáles son las destrezas/actitudes necesarias para ser un compañero en este equipo? (Si diseñamos una imagen del tipo de compañero que sería mejor para nuestro equipo, ¿cómo sería? Edad, género, habilidad, pasatiempos, ocupaciones, intereses relacionados, etc., serían áreas pertinentes de consideración.)
- Basado en esta imagen, ¿en dónde podemos encontrar este tipo de personas? (Piense en lugares de trabajo, educación, actividades de tiempo libre, publicaciones que puedan leer, partes de la ciudad, etc.)
- ¿Qué motivaciones podemos incluir en nuestro esfuerzo de reclutamiento? (Mejor condición física, socialización, devolver a la comunidad, conocer gente nueva, viajar, etc.)

2.7 En Dónde Reclutar Compañeros de Equipo

Ya sea que reclute personas familiarizadas con Olimpiadas Especiales o no, es importante planificar su enfoque para que los compañeros contribuyan al éxito del programa. La mayoría de los equipos de Deportes Unificados se forman en una de cuatro maneras principales:

- **Familia / Amigos:** Identificar un grupo de atletas de Olimpiadas Especiales de nivel apropiado y solicitar a sus familias, amigos y conocidos que participen.
- **Escuela:** Identificar programas escolares dirigidos por un profesor o entrenador que procede a reclutar estudiantes dentro de la escuela para que participen.
- **Universidades:** Identificar programas de estudio en educación física, entrenamiento, recreación o educación especial y ofrecer participación en Deportes Unificados como una forma de servicio aprendizaje, experiencia en el campo u oportunidades de voluntariado.
- **Comunidad:** Identificar personas que juegan en ligas de recreación / corporativas basadas en la comunidad y solicitarles que participen en un equipo de Deportes Unificados.

2.8 En Dónde Empezar

Equipos Existentes de Olimpiadas Especiales

Si usted tiene un grupo de atletas de Olimpiadas Especiales y quiere formar un equipo de Deportes Unificados, uno de los primeros lugares para buscar compañeros es en las vidas de estos atletas—sus familias y amigos. Solicite a los atletas de Olimpiadas Especiales y sus familias, sugerencias de nombres de compañeros potenciales. Enfatique la necesidad de que los compañeros sean de la misma habilidad y edad que los atletas de Olimpiadas Especiales. Empezar en esta base es tradicionalmente la forma más fácil de reclutar inicialmente a compañeros prospecto. Si usted anuncia solicitando compañeros, asegúrese de usar términos como “novato”, “sin necesidad de experiencia” o “aprenda un nuevo deporte” para evitar reclutar jugadores con destrezas muy desarrolladas.

Programe un día cuando todos los compañeros y atletas de Olimpiadas Especiales tomen las Pruebas de Evaluación de Destrezas Deportivas y participe en un mini juego de práctica para determinar qué compañeros representan candidatos excelentes para su equipo. Recuerde, usted estará haciendo un daño a su equipo si retiene compañeros que tienen niveles de habilidad mucho mayores que los atletas de Olimpiadas Especiales. Es importante re-dirigir a esos compañeros que no entraron en el rango de nivel de habilidad apropiado.

Si usted necesita compañeros adicionales, el siguiente lugar para buscar es dentro del sistema de voluntarios de su Programa local de Olimpiadas Especiales. Solicite a estos voluntarios que jueguen o pídale sugerencias de compañeros de equipo potenciales. Cuando contacte a estas personas, asegúrese de proporcionarles una descripción del nivel de habilidad compuesto de los jugadores en su equipo de Deportes Unificados para que entiendan el tipo de persona que usted necesita. Por ejemplo, los grupos de iglesias, clubes de servicio, grupos de Boy Scouts y Girl Scouts pueden ser buenas fuentes de compañeros.

Después de reclutar nuevos miembros potenciales de equipo, programe una práctica y evalúe a estos atletas por medio de las Pruebas de Evaluaciones de Destrezas Deportivas y haga que participen en un mini juego de práctica. Nuevamente es importante retener sólo a aquellos compañeros que tienen habilidades similares con el resto del equipo. Un trabajo preliminar de parte del entrenador o líder del programa asegurará una experiencia significativa para todos.

Programa con Base en la Escuela

Cuando inicie un equipo de Deportes Unificados dentro de una escuela, es extremadamente importante involucrar al profesor de educación física y/u otro profesor que conoce el nivel de destrezas deportivas y los niveles de condición física de los estudiantes. Estos profesores proporcionan opiniones importantes sobre los tipos de estudiantes que serían excelentes compañeros y que también se beneficiarían personalmente del involucramiento.

Generalmente, los estudiantes que son los mejores compañeros tienen interés en participar en deportes, pero pueden no haber competido a nivel inter-escolar en ese deporte o en otro deporte que requiere destrezas similares. Los estudiantes que han participado en deportes inter-aulas y programas deportivos de recreación, y que están buscando oportunidades adicionales de competición, serán los candidatos principales.

Cuando reclute estudiantes, es importante enfatizar los beneficios de ser un miembro del equipo de Deportes Unificados para elevarlo a un status respetado dentro de la escuela. Además, es importante que estos estudiantes entiendan que son compañeros de equipo con los atletas de Olimpiadas Especiales y que no están prestando servicio como entrenadores en el campo.

Otras fuentes de compañeros deben venir de estudiantes que están considerando carreras en educación especial, programas terapéuticos, de recreación o de servicio social. Los programas universitarios de educación física y recreación están buscando oportunidades para capacitar entrenadores y líderes deportivos de recreación. También pueden haber recursos adicionales al compartir instalaciones, acceso a un grupo de jueces calificados y compartir redes con otras organizaciones con misión y metas similares. Muchos estudiantes con gran conocimiento deportivo llegarán a Olimpiadas Especiales por primera vez por requerimientos de una clase. La investigación indica que el servicio aprendizaje en conjunto con la capacitación académica de una carrera es una influencia poderosa para edificar el compromiso hacia las actividades voluntarias.

Varios estados requieren que los estudiantes completen trabajo voluntario para poder graduarse. Ofrecer la oportunidad de completar este requerimiento puede atraer a compañeros apropiados que normalmente no escogerían participar en un deporte.

Cuando los compañeros ya han sido reclutados, programe una práctica inicial en donde se realizan las Pruebas de Evaluación de Destrezas Deportivas a los atletas y compañeros. Además, conduzca un mini-juego de práctica. Nuevamente, los compañeros que salen del nivel de habilidad del equipo no deben participar,

pero pueden ser animados para permanecer involucrados como entrenadores asistentes. Continúe reclutando hasta tener una composición conveniente de los miembros del equipo de niveles similares de habilidad.

Un lugar en la escuela también requiere esfuerzos para que el programa de Deportes Unificados sea aceptado dentro de la comunidad escolar. Esta experiencia será nueva para estudiantes y profesores, así que es necesario tomar medidas para resaltar el equipo de Deportes Unificados y adherirle orgullo de la escuela al mismo. Una forma de aumentar la aceptación del programa es lograr que los entrenadores y miembros de equipo universitario inter-escolar demuestren apoyo programando una competición de Deportes Unificados con otra universidad antes de un evento deportivo universitario. Todos los miembros del equipo de Deportes Unificados deben sentirse parte importante del programa deportivo escolar.

Ligas de Recreación / Corporativas

Cuando establezca equipos de Deportes Unificados como parte de ligas de recreación o corporativas existentes con base en la comunidad, busque personas que tienen interés en competir en una liga, pero que actualmente no juegan en un equipo. Trabaje con el director de la liga para identificar personas que no juegan en un equipo que han averiguado de oportunidades de competición como un primer paso.

Segundo, hable con los entrenadores y miembros de equipos existentes de la liga sobre amigos o compañeros de trabajo que pueden estar interesados en jugar en un equipo de Deportes Unificados. Estas son personas que no tienen las destrezas para competir al mismo nivel que sus amigos o compañeros de trabajo, pero están interesados en jugar deportes en un ambiente competitivo.

De estas fuentes, contacte a un grupo de compañeros potenciales y describa el concepto y filosofía de Deportes Unificados y el tipo de jugadores que está tratando de reclutar para el equipo. Programe una práctica para compañeros y atletas de Olimpiadas Especiales y realice las Pruebas de Evaluación de Destrezas Deportivas. Solicite a las personas de niveles similares de habilidad que se unan al equipo. Aunque pueda ser difícil descartar a jugadores de alto nivel de habilidad que están interesados en jugar, recuerde que las oportunidades de Deportes Unificados deben proporcionar involucramiento significativo para todos los participantes. Si es apropiado, pregunte a estas personas si les gustaría involucrarse como entrenadores asistentes.

2.9 Lineamientos de los Compañeros de Equipo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

El mejor equipo es en el que todos los compañeros de equipo (atletas y compañeros) desempeñan un rol significativo y contribuyen al éxito de ese equipo.

En un buen equipo de Deportes Unificados, todos:

Hacen un Compromiso – Unirse a un equipo es divertido, pero también incluye un compromiso serio. Se espera que cada equipo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales entrene y compita al menos ocho semanas antes del evento final de competición. La práctica es esencial para el desarrollo de la condición física, de las destrezas deportivas, estrategias de juego, trabajo de equipo y espíritu de equipo. Cada miembro del equipo asiste a la práctica regularmente.

Conocen las Reglas – Todas las competiciones de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales son conducidas de acuerdo a un grupo específico de reglas. Aprender estas reglas y competir de acuerdo a ellas con deportivismo, asegura una experiencia positiva.

Dan su Mejor Esfuerzo – Cada competidor en un equipo de Deportes Unificados debe competir con sus mejores habilidades dentro del marco de trabajo del equipo. Los compañeros de equipo que dominan la competición cuando dan su mejor esfuerzo deben ser ubicados en un equipo más compatible con su nivel de habilidad. El entrenador debe entonces reclutar a otra persona cuyas habilidades sean similares a los otros miembros del equipo.

Son un Buen Compañero de Equipo y Jugador del Equipo – Es la responsabilidad del compañero de equipo establecer relaciones de amistad con los otros miembros del equipo y competir dentro del marco de trabajo establecido por el entrenador. Las prácticas y competiciones son sólo parte de la experiencia en los deportes. Use tiempo antes o después de las actividades organizadas del equipo para conocer a los nuevos compañeros de equipo.

Normas Sugeridas para los Miembros del Equipo de Deportes Unificados (atletas y compañeros):

- 1) Cada miembro del equipo debe asistir a un mínimo de 80 por ciento de las prácticas de equipo.
- 2) El transporte a las prácticas es normalmente la responsabilidad de cada persona. Los participantes que manejan pueden ayudar a transportar a otros en el equipo, pero este no es un criterio para ser miembro del equipo.
- 3) Determinar la estrategia del equipo y dirigir el involucramiento individual es el rol del entrenador, no de los compañeros. Todos los jugadores deben respetar la igualdad de cada uno como compañeros de equipo, y permitir al entrenador ejercer el liderazgo principal del equipo.
- 4) Cuando el equipo de Deportes Unificados asiste a un juego, torneo u otro evento:
 - a) Se espera que todos los miembros viajen juntos como equipo.
 - b) Se espera que todos los miembros asistan a actividades relacionadas (como Ceremonias de Apertura, Ciudad Olímpica, Danzas y Clínicas) como equipo.
 - c) Si se quedan fuera una noche, todos los miembros del equipo serán alojados juntos en el mismo hotel, dormitorio, etc. El entrenador, basado en información de los miembros de equipo, hace las asignaciones de habitaciones.
- 5) El entrenador hará excepciones al Lineamiento #4 en base individual. Bajo ninguna circunstancia se harán excepciones que perjudiquen significativamente las metas de unidad del equipo.

Nota: Durante eventos extensos (por ejemplo, Juegos Mundiales), se pueden establecer políticas y procedimientos que permitan a los miembros del equipo participar en algunas actividades fuera de la delegación.

“En poco tiempo se acoplan y los compañeros de equipo pasan a dedicarse a jugar baloncesto o softbol. La idea de ser ‘especial’ se desvanece.”

- Fred McNulty, Director de Educación Especial

2.10 Deportivismo

En la percepción y la práctica, el deportivismo es definido como aquellas cualidades que se caracterizan por la generosidad y preocupación auténtica por los demás. Los ideales del deportivismo siempre deben ser ejemplificados en la competición de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales. Las personas, independientemente de su rol en las actividades, se espera que estén conscientes de su influencia en la conducta de otros y que demuestren buen deportivismo

Expectativas para Entrenadores

- Siempre dar un buen ejemplo a seguir para los participantes y aficionados.
- Instruir a los participantes sobre las responsabilidades del deportivismo y exigir que ellos hagan del deportivismo y la ética las prioridades más importantes.
- Respetar la opinión de los jueces del torneo, regirse por las reglas del evento y no exhibir conductas que puedan incitar a los aficionados.
- Tratar con respeto a los entrenadores oponentes, directores, participantes y aficionados.
- Darse la mano con los jueces y el entrenador oponente en público.
- Desarrollar y poner en vigor penalizaciones para los participantes que no cumplen con las normas del deportivismo.

Expectativas para Atletas y Compañeros

- Tratar a los compañeros de equipo con respeto.
- Animar a los compañeros de equipo cuando cometen un error.
- Tratar a los oponentes con respeto: darse la mano antes y después de cada torneo.
- Respetar la opinión de los jueces del torneo, regirse por las reglas del evento y no exhibir conductas que puedan incitar a los aficionados.
- Cooperar con los jueces, entrenadores o directores y los compañeros participantes para conducir un torneo justo.
- No responder (verbal o físicamente) si el otro equipo demuestra mala conducta.
- Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
- Definir ganar como dar su máximo esfuerzo.
- Cumplir con la norma alta del deportivismo establecida por su entrenador.

“Estoy jugando en el equipo de Deportes Unificados. Usted debería hacerlo en un equipo, si le gusta jugar.”

- Matt Boone, Atleta de Deportes Unificados

Sección C

Entrenamiento y Competición

3.1 Entrenamiento

Los equipos de Deportes Unificados deben participar en un mínimo de ocho semanas de entrenamiento (que incluye prácticas, juegos de práctica y competiciones) antes de competir en un evento final de campeonato. La participación en ligas u otras experiencias competitivas dentro o fuera de Olimpiadas Especiales es altamente recomendada como un medio adicional para prepararse para una competición de más alto nivel.

3.2 Competición Local

Las oportunidades para tomar parte en competiciones locales son esenciales para el éxito de un equipo de Deportes Unificados. La participación en un Programa local debe conducir a ingresar a niveles más altos de competiciones a niveles de sub-Programa, Programa, Regional, Nacional o Mundial. A continuación encontrará algunos modelos para crear oportunidades locales de competición:

Liga de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales – Una liga puede ser autorizada por un Programa de Olimpiadas Especiales cuando tres o más equipos de Olimpiadas Especiales compiten un mínimo de cinco veces. Se sugiere que estas competiciones sean conducidas en base semanal y que se entreguen premios de Olimpiadas Especiales al final del juego de liga.

Torneo Local de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales – Si no es posible realizar una competición semanal de liga, pueden realizarse torneos de uno o dos días, compitiendo cada equipo por lo menos dos veces. Olimpiadas Especiales puede autorizar estos torneos. Esta es una buena alternativa para que equipos de áreas rurales.

Liga de la Comunidad – Un equipo de Deportes Unificados puede participar en una liga de recreación de la comunidad (autorizada por el Departamento de Parques y Recreación, YMCA, etc.) frente a otros equipos que no son de Deportes Unificados. Un equipo de Deportes Unificados participará de acuerdo a las reglas y lineamientos de la liga de la comunidad y recibirá premios de acuerdo a sus normas.

Los equipos de Deportes Unificados compitiendo en una liga de la comunidad deben verificar el nivel de habilidad de la liga para asegurar que su equipo será compatible con el resto de los equipos. El entrenador, si es posible, debe observar una práctica, juego de práctica o competición que incluya a los equipos en la liga antes de inscribir al equipo de Deportes Unificados.

3.3 Competición de Programa

Las competiciones de Deportes Unificados deben ser conducidas a nivel de Programa (estatal/de provincia). Estas competiciones proporcionan visibilidad para Deportes Unificados e incentivos para avanzar de niveles más bajos de competición. También ayudan a establecer normas para el desarrollo de Programas de calidad de área o locales.

Evento Existente de Olimpiadas Especiales – Deportes Unificados puede ser conducido como parte de una competición deportiva existente a nivel del Programa de Olimpiadas Especiales, usando las mismas fechas, lugares, voluntarios, etc.

Evento de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales – Deportes Unificados puede ser conducido como un evento separado de campeonato a nivel de Programa (estatal/de provincia).

Eventos Existentes de la Comunidad – Deportes Unificados puede ser conducido como parte de una competición existente de la comunidad. Por ejemplo, una división de Deportes Unificados puede ser agregada

como parte de una carrera de larga distancia en carretera. Los atletas de Deportes Unificados compiten al lado de otros competidores, pero no contra estos participantes. La calificación y los premios se hacen de acuerdo a las reglas de Deportes Unificados. En algunos casos, los atletas de Deportes Unificados también son elegibles para los premios de la carrera en carretera.

3.4 Lineamientos para una Competición Exitosa de Deportes Unificados

- 1) **Conducir una sesión de entrenamiento de Deportes Unificados para todos los entrenadores antes de que se involucren con sus equipos de Deportes Unificados.** Lo más importante, haga énfasis en el “Involucramiento Significativo” y la “Selección del Equipo.” Enfatique la necesidad de que sus miembros de equipo entiendan completamente la filosofía y principios de Deportes Unificados conduciendo una orientación para todos los miembros del equipo antes de que se involucren con el equipo. Esta información enfatiza su rol de ser compañeros de equipo y de participar con su mayor habilidad en el entrenamiento y la competición.
- 2) **Conducir capacitación del deporte específico para entrenadores.** Los entrenadores deben entender las bases fundamentales y destrezas básicas del deporte. Todos los entrenadores buscan la certificación de entrenamiento de Olimpiadas Especiales en el deporte que van a dirigir. Proporcionar a los atletas y compañeros con la mejor instrucción técnica, ayudará de gran manera a promover la participación significativa de todos.
- 3) **Asegurar que todos los participantes estén inscritos con Olimpiadas Especiales.** Todas las reglas y regulaciones de Olimpiadas Especiales aplican de igual forma a los atletas y compañeros con la siguiente excepción: A los Compañeros se les requiere que completen una “Solicitud de Compañero de Deportes Unificados” que incluye la información de contacto del solicitante, exoneración de responsabilidad e información de historial/antecedentes. No es requerido que los compañeros tengan un formulario médico, aunque algunos Programas hacen de éste, un requerimiento local.
- 4) **Requerir que los entrenadores envíen información sobre el nivel de habilidad de sus equipos de Deportes Unificados.** Esta información incluye resultados de las Pruebas de Evaluación de Destrezas Deportivas de Olimpiadas Especiales para todos los miembros del equipo deportivo y resultados de desempeño para todos los miembros individuales del equipo deportivo. También incluye una experiencia previa del equipo (si el equipo ha participado junto por más de un año). La información es colocada en la Lista/Alineación del Equipo y en el Formulario de Evaluación de Habilidad y se envía con la inscripción del equipo de Deportes Unificados para la competición.
- 5) **Considerar que el entrenador y el jefe de delegación firmen una declaración de garantía.** La siguiente página contiene un ejemplo de un formulario de garantía en donde los líderes del Programa verifican que su(s) equipo(s) ha sido organizado de acuerdo a las normas establecidas en este manual. El formulario aclara que los equipos pueden ser descalificados por no cumplir en respetar la filosofía de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales.
- 6) **Antes de la competición, prepare completamente a su Comité de Reglas de Deportes y a los Jueces.** Esto permitirá al Comité responder efectivamente a situaciones y violaciones de las reglas. También, el método para responder a estas situaciones y protestas por el Comité de Reglas de Deportes, debe ser cuidadosamente explicado a los entrenadores jefes en la primera reunión de entrenadores.
- 7) **Conducir divisiones en el lugar.** Las reglas de Olimpiadas Especiales requieren que los equipos compitan frente a otros equipos de edad y habilidad similar. Para poder agrupar a los equipos apropiadamente en la división adecuada para su habilidad, es importante conducir una ronda de división antes de iniciar cualquier evento. Los jueces que observan las rondas de división podrán evaluar acertadamente el nivel de habilidad y colocar a los equipos en divisiones de nivel similar. La ronda de división consiste de juegos cortos de práctica entre diferentes equipos para poder hacer evaluaciones acertadas.

Acuerdo de Participación del Equipo de Deportes Unificados

Es esencial que los equipos que compitan en competiciones de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales entiendan y cumplan con las reglas modelo, la filosofía y el objetivo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales. Para asegurar que Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales continúe creciendo y que los Programas y espectadores observen la correcta presentación de competiciones de Deportes Unificados, los equipos que envían atletas y compañeros a participar en competiciones de Deportes Unificados, deben adherirse, entender e implementar lo siguiente.

- 1) Las listas/alineaciones de los equipos de Deportes Unificados deben componerse de una cantidad proporcionada de compañeros de equipo con discapacidad intelectual (atletas) y compañeros de equipo sin discapacidad intelectual (compañeros).
- 2) Los entrenadores de equipos de Deportes Unificados no pueden participar como un compañero durante la competición.
- 3) En consideración de la seguridad y el juego dominante, ningún jugador que tenga un nivel de habilidad significativamente superior o inferior a los demás jugadores en el equipo, deberá ser seleccionado para un equipo.
- 4) La composición de un equipo de Deportes Unificados no deberá incluir jugadores que, por un nivel de habilidad desproporcionado al de sus compañeros de equipo, puedan:
 - a) Dominar el juego;
 - b) Evitar que otros compañeros del equipo contribuyan al éxito del equipo; o
 - c) Presentar un riesgo de salud y seguridad en el campo de juego.
- 5) El objetivo de Deportes Unificados es brindar a los atletas de Olimpiadas Especiales la oportunidad de jugar junto a sus compañeros de equipo sin discapacidad intelectual, al mismo nivel de destrezas.

Acuerdo:

He leído el memorandum anterior y garantizo que nuestro equipo de Deportes Unificados está organizado de conformidad con el programa modelo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales. Entiendo las reglas, filosofía y objetivo de este programa y estoy de acuerdo en cumplir con estas políticas y principios de guía. Si no se cumple con las políticas y principios de guía, dará como resultado la descalificación.

Firma del Entrenador Jefe, Equipo de Deportes Unificados

Nombre del Deporte

Firma del Jefe de Delegación

Nombre de la Delegación

Sección D

Ejercicios y Listados de Verificación

4.1 Ejercicio de Desarrollo del Entrenador de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Usted es un Coordinador de un Programa local tratando de iniciar un programa de Deportes Unificados.

¿Cuáles son las características de un buen entrenador de Deportes Unificados?

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

De estas, ¿cuáles son las tres más importantes?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mencione formas específicas en que este entrenador puede promocionar el trabajo de equipo entre los atletas y los compañeros.

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

4.2 Ejercicio de Desarrollo del Equipo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Instrucciones: El grupo que le fue asignado debe trabajar junto para desarrollar un plan para iniciar un equipo de Deportes Unificados en el lugar asignado.

Programa 1: Deporte: Baloncesto Lugar: Escuela	Programa 3: Deporte: Carrera de Larga Distancia Lugar: Centro de Rehabilitación de Adultos
Programa 2: Deporte: Fútbol Lugar: Programa Basado en la Comunidad	Programa 1: Deporte: Boliche Lugar: Grupo en Casa

A. ¿Cómo y en dónde **reclutará** usted a compañeros?

1. ¿Cuáles son las destrezas/actitudes necesarias para ser un compañero en este equipo?

2. Basado en esta imagen, ¿en dónde podemos encontrar a este tipo de personas?

3. ¿Qué motivaciones podemos usar en nuestros esfuerzos de reclutamiento?

4. ¿Quién es la mejor persona para invitar a compañeros prospecto?

B. ¿Cómo **evaluará** usted los **niveles de habilidad** de los atletas y compañeros?

1. _____

2. _____

3. _____

C. ¿Cuáles son las “**reglas del equipo?**” (Para ser un miembro del equipo usted debe...)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Son algunas de estas reglas sólo para compañeros? ¿Sólo para atletas? _____

D. ¿Cómo **educará** usted a los atletas, compañeros y entrenadores para que se involucren en el equipo?

Atletas: _____

Compañeros: _____

Entrenadores: _____

E. ¿En qué **tipos de competición** inscribiría usted a este equipo?

F. Mencione varios **rubros del presupuesto** para este equipo. ¿Algunos son únicos para Deportes Unificados?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4.3 Situaciones de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales - ¿Y si esto le pasa a usted?

Situación 1

Usted ha reclutado participantes durante un mes y tiene justo suficientes atletas para su equipo de voleibol de Deportes Unificados. Su preocupación es que un par de atletas no tienen las destrezas deportivas básicas para jugar.

Respuesta: _____

Situación 2

Usted es el Director del Torneo en el torneo estatal/de provincia de fútbol de Deportes Unificados. Un entrenador se queja que el equipo contrario tiene un jugador que está dominando el juego totalmente, y presenta una protesta al medio tiempo del juego.

Respuesta: _____

Situación 3

Hay dos patinadores artísticos compitiendo juntos en una competición de Parejas. Uno de los patinadores es un atleta de Olimpiadas Especiales de nivel medio. El otro patinador es un patinador de alto nivel que compete exitosamente en eventos de la federación deportiva. Usted, como entrenador de otro equipo de Parejas, ha hecho un gran esfuerzo para reclutar a un atleta y un compañero de habilidad similar.

Respuesta: _____

Situación 4

Un equipo de baloncesto se inscribe para competición. Al revisar las listas/alineaciones, usted nota que un equipo tiene dos compañeros y ocho atletas. Cuando confronta al entrenador, él declara que la lista/alineación cumple con los requerimientos del número de compañeros obligatorios en la cancha.

Respuesta: _____

Situación 5

En una carrera de ciclismo de Deportes Unificados, el puntaje se basa en el tiempo del último miembro del equipo que cruza la meta. Su atleta de Olimpiadas Especiales, que hace su máximo esfuerzo, se retrasa. Su compañero, que tiene una habilidad superior, se espera y ayuda al atleta a llegar a la meta. ¿Qué le dice usted al compañero?

Respuesta: _____

4.4 Listado de Verificación del Equipo de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

- Seleccione el deporte que implementará
- Reclute y capacite al entrenador jefe y a los entrenadores asistentes
- Asegure instalaciones para las prácticas
- Determine el grupo objetivo de reclutamiento para los miembros del equipo
 - Escuela Secundaria
 - Adultos
 - Mujeres
 - Jóvenes
 - Otros
- Desarrolle un plan para informar a las escuelas , agencias o centros comunitarios sobre quienes pueden participar.
- Realice pruebas para atletas y compañeros de Olimpiadas Especiales.
- Establezca normas mínimas para participar en el equipo (por ejemplo, todos los miembros del equipo practican al menos una hora por semana por ocho semanas y debe competir en dos competiciones programadas)
 - Cantidad de horas de entrenamiento y prácticas
 - Cantidad de competiciones
- Prepare y distribuya el horario de la práctica
- Prepare y distribuya el horario de competición (por ejemplo, juego de liga, torneos locales, evento final)
- Obtenga uniformes y equipo deportivo para el equipo
- Brinde guía y asistencia al equipo durante toda la temporada
- Evalúe y felicite.

4.5 Listado de Verificación de Auto-Evaluación de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Evalúe su Equipo de Deportes Unificados

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas siguientes es “sí,” probablemente su equipo es inapropiado para ingresar en una competición oficial de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales de acuerdo a los lineamientos para Involucramiento Significativo.

1. ¿Hay algún atleta o compañero en el equipo que cuando compite en su nivel de habilidad más alto, colocaría a otros atletas en el equipo o en un equipo contrario en riesgo de una lesión?
2. ¿Es la composición del equipo tal que todos los compañeros tienen destrezas superiores a los atletas con discapacidad intelectual?
3. Para que una competición sea conducida por las reglas y al mismo tiempo permita un involucramiento seguro y significativo de todos los miembros del equipo, ¿algunos miembros del equipo bajan su nivel de habilidad y no compiten tan fuerte como son capaces de hacerlo?
4. ¿Hay algunos compañeros en el equipo que tienen destrezas tan superiores que ningún otro miembro del equipo puede defenderse en una situación competitiva? (Específicamente, esta persona puede anotar en el momento que lo decida.)
5. ¿Hay atletas en el equipo que no tienen las destrezas deportivas requeridas o no entienden las reglas necesarias para competir? ¿Necesitan asistencia significativa de sus compañeros de equipo? ¿Deben modificarse significativamente las reglas además de las adaptaciones de las Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales?
6. ¿Hay atletas en el equipo que, en una situación competitiva, raramente tocan la pelota o participan en competición, por su bajo nivel de habilidad?
7. ¿Hay atletas o compañeros en el equipo que no compiten en más del 50 por ciento de todas las competiciones de liga?
8. ¿Hay atletas o compañeros en el equipo que no asisten a más del 50 por ciento de las prácticas durante una temporada?
9. ¿Fallará el equipo de entrenar y competir juntos como equipo por un mínimo de ocho semanas antes de ingresar a un evento final de competición de Olimpiadas Especiales?

4.6 Guía de Referencia Rápida de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Definición: Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales es un programa que combina aproximadamente la misma cantidad de atletas de Olimpiadas Especiales y atletas sin discapacidad intelectual (compañeros) en equipos deportivos para entrenamiento y competición.

Elegibilidad de Compañeros: Los objetivos deseados de una experiencia de Deportes Unificados se logran mejor cuando los compañeros en un equipo son personas sin discapacidad. Aunque una persona con discapacidad puede ser un compañero apropiado, los “equipos de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales nunca deben estar formados únicamente por personas con discapacidades.” (Timothy Shriver, Presidente y CEO, Special Olympics, 3 de Diciembre, 1998).

Reglas: Las reglas del Cuerpo Rector Nacional (NGB) son puestas en vigor a menos que entren en conflicto con las modificaciones de Olimpiadas Especiales. **Las reglas de Deportes Unificados requieren:**

- Una lista/alineación con una cantidad proporcionada de atletas y compañeros.
- Una alineación durante la competición en que la mitad de los participantes sean atletas y la mitad de los participantes sean compañeros.
- La división de los equipos para competición se basen principalmente en habilidad.
- Todas las personas en un equipo reciban premios de Olimpiadas Especiales.
- Un entrenador adulto, que no juegue, para deportes de equipo.

Criterios para un Programa Exitoso de Deportes Unificados: Olimpiadas Especiales adoptó Deportes Unificados en 1989 para extender las oportunidades deportivas para atletas que buscan desafíos a la vez de aumentar significativamente su inclusión en la comunidad. Extensas pruebas en el campo han demostrado que los equipos de Deportes Unificados, es más probable que logren las metas del programa, cuando se cumple con los siguientes criterios:

- Un deporte apropiado es seleccionado – Una variedad de factores influyen la determinación del deporte que se selecciona para entrenamiento y competición de Deportes Unificados. Algunos de estos factores incluyen disponibilidad de entrenadores calificados, niveles de atletas y compañeros potenciales, finanzas, instalaciones y oportunidades de competición.
- Entrenadores calificados dirigen el programa – Los equipos de Deportes Unificados deben ser organizados bajo la dirección de un entrenador capacitado que entiende los principios de Deportes Unificados y las reglas, técnicas, estrategias y regímenes de entrenamiento del deporte seleccionado.
- Los compañeros de equipo apropiados son seleccionados – Es fundamental para la experiencia de Olimpiadas Especiales que cada participante en un equipo tenga la habilidad y oportunidad de contribuir al éxito del equipo. Los miembros del equipo deben tener las destrezas requeridas para participar en un equipo de Deportes Unificados sin causar daño indebido de lesión a sí mismos o a otros. Además, los miembros del equipo deben tener edad y habilidad similar como específicamente lo define el deporte.
- Un entrenamiento de calidad conduce a la competición – Todos los miembros del equipo de un equipo de Deportes Unificados deben tener un mínimo de ocho semanas de entrenamiento (prácticas, juegos de práctica y competición de liga) antes del evento final de campeonato.
- Las reglas de Deportes Unificados se siguen – Todas las competiciones de Deportes Unificados deben ser conducidas de conformidad con las Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales, incluyendo la ubicación de los equipos de Deportes Unificados en las divisiones apropiadas por edad y habilidad.

Entrenamiento Adicional: El entrenamiento de Deportes Unificados puede ser ofrecido como una sesión de entrenamiento independiente o como parte de un programa de entrenamiento de los entrenadores en un deporte específico. Además de este manual, también está disponible un video de entrenamiento. Hable con el personal de su Programa para ver cómo puede usted mejorar su experiencia en Deportes Unificados.

Para mayor información, contactar a:
Special Olympics, Inc.
1325 G Street, NW, Suite 500
Washington, DC 20005 USA

www.specialolympics.org
AOL Keyword: Special Olympics
e-mail: info@specialolympics.org

Creado por la Fundación Joseph P. Kennedy, Jr., para el Beneficio de las Personas con Retardo Mental.