



***Special Olympics***

**Guias de Treinamento**  
Treinando atletas da Special Olympics

## Treinando atletas da Special Olympics

### Introdução

#### Parte I: Perguntas freqüentes

O que preciso saber sobre o atleta com deficiência intelectual?

Quais são as considerações mentais, psicológicas e sociais que preciso saber?

Como posso treinar e instruir atletas mais positivamente e com maior sucesso para melhorar seu desempenho e comportamento?

Há algum plano específico de treinamento que devo seguir para a temporada ou posso ser criativo?

Como um indivíduo com deficiência intelectual pode aprender habilidades esportivas e regras?

#### Parte II: O que esperar dos atletas

Considerações de aprendizado

Considerações médicas

Considerações sociais

#### Parte III: O que esperar de si mesmo como técnico

Ajude os atletas a escolher esportes apropriados e níveis de participação

Ofereça opções de atividades / eventos para todos os níveis de habilidade

Dê treinamento seguro e oportunidades de competição

Condução de treinamento e competição de alta qualidade

Envolva famílias e/ou outros grupos de apoio

Ajude os atletas a se integrarem à comunidade em geral

#### Part IV: Informações e solução de problemas

Expressão oral

Compreensão de escuta

Habilidades de atenção

Percepção social

Acomodações para pessoas com desafios físicos

Deficiências intelectuais e outras deficiências de desenvolvimento

Características de comportamento de atletas e estratégias para melhorar a aprendizagem

## Treinando atletas da Special Olympics

Special Olympics está comprometida com a excelência de treinamento. O mais importante como técnico da Special Olympics é saber que atletas são indivíduos, e treiná-los é como treinar qualquer equipe esportiva jovem ou comunitária. As qualificações que fazem técnicos bem sucedidos são as mesmas, esteja você treinando equipes das Olimpíadas Nacionais, escolares ou universitárias, ou clubes esportivos comunitários, da juventude ou da Special Olympics. Mas admitimos que há algumas situações que fazem únicos os técnicos da Special Olympic (e assim mais especiais!).

Esta seção foi planejada para fornecer ferramentas de reconhecimento de situações de treinamento e oportunidades que podem ser inerentes ao ambiente de treinamento da Special Olympics. Ao fim desta seção, oferecemos algumas tabelas que outros técnicos julgaram úteis para planejar ou ajustar estratégias práticas, que ajudam ambos, técnicos e atletas, a serem mais bem sucedidos.

Além dos recursos apresentados aqui, muitos programas da Special Olympics oferecem workshops ocasionais para técnicos sobre este assunto. Por favor visite nosso **localizador de programas** para saber quando o próximo Workshop de treinamento de atletas da Special Olympics ocorrerá em seu programa.

Esta seção está dividida em quatro partes:

### 1. Perguntas freqüentes

- O que preciso saber sobre o atleta com deficiência intelectual?
- Quais são as considerações mentais, psicológicas e sociais que devo levar em conta?
- Como posso treinar atletas e agir de forma mais positiva para melhorar seu desempenho e comportamento?
- Há um treinamento específico que devo seguir na temporada ou posso ser criativo?
- Como um indivíduo com deficiências intelectuais pode aprender habilidades esportivas e regras, e o que um técnico pode fazer para facilitar o aprendizado (seqüência de treinamento, níveis de instrução)?

### 2. O que esperar dos atletas

### 3. O que esperar de si mesmo como técnico

### 4. Informações e resolução de problemas

- Descrição de comportamentos comuns e acomodações recomendadas
- Deficiências intelectuais e outras deficiências de desenvolvimento
- Características de comportamento de atletas e estratégias para melhorar a aprendizagem

## Parte I: Perguntas freqüentes

Estas são as questões mais freqüentemente feitas pelos novos técnicos da Special Olympics:

- O que preciso saber sobre o atleta com deficiência intelectual (retardamento mental)?

O termo “retardamento mental” significa que alguém aprende mais lentamente do que outras pessoas da mesma idade. É isso! O termo “deficiência intelectual” está ganhando aceitação internacional como uma alternativa ao termo mais clínico, retardamento mental. Na Special Olympics, você ouvirá ambos os termos. O mais importante é lembrar que NINGUÉM quer ser conhecido por um rótulo — incluindo os atletas da Special Olympics.

Não há outra descrição ou expectativa, a não ser o aprendizado mais lento do que o aplicado à população geral. Você pode contar com o fato de os atletas da Special Olympics serem pessoas identificadas como alguém que aprende mais devagar; além disso, são pessoas como as outras, indivíduos com desafios, talentos, habilidades e interesses únicos. Divirta-se ao conhecê-los.

- Quais são as considerações mentais, psicológicas e sociais que devo levar em conta?

Cada atleta terá preenchido um formulário de liberação médica. Isto indicará se houver qualquer restrição a atividades, medicações que podem afetar o desempenho ou situações específicas. Fora isto, eles são como outra pessoa qualquer.

O melhor conselho que podemos lhe dar como técnico é olhar além da deficiência e ver a pessoa, e então confiar em seus instintos nas situações psicológicas e sociais. Se você sente que alguém está deixado de lado ou se sente só, está provavelmente certo. Pergunte a esta pessoa como ela acha que as coisas estão indo e se está se divertindo.

Como apontado acima, se houver deficiências psicológicas ou sociais

significativas no diagnóstico, você as verá no formulário de liberação médica. Assegure-se de ver estes formulários antes dos atletas chegarem ao treino.

- Como posso treinar atletas e agir de forma mais positiva para melhorar seu desempenho e comportamento?

Veja abaixo os comentários sobre expectativas, dignidade e respeito. Na Special Olympics, estamos sempre buscando modos de apoiar voluntários e técnicos com novos treinamentos e recursos. Fique de olho no website da Special Olympics, **www.SpecialOlympics.org** seção “**Técnicos**”, para dicas atualizadas e para consultar os conselheiros de seu esporte específico.

Verifique a seção de **Princípios de treinamento** deste guia para dicas de treinamento eficiente.

Há também uma organização especialmente dedicada a desenvolver habilidades positivas em técnicos. Veja em **<http://www.positivecoach.org/>**.

- Há um treinamento específico que devo seguir na temporada ou posso ser criativo?

Isto dependerá do programa de sua região, estado ou país, e do esporte que está treinando. Alguns programas estabeleceram temporadas e metas competitivas e alguns esportes têm rotinas específicas (como skate ou ginástica, por exemplo) que devem ser consistentes de modo que a competição seja justa. Por favor cheque com o diretor de área de seu programa.

- Como um indivíduo com deficiência intelectual pode aprender habilidades esportivas e regras e o que um técnico pode fazer para facilitar o aprendizado (seqüência de treinamento, nível de instrução)?

Pessoas com deficiência intelectual aprendem como qualquer outra pessoa. Eles usam diferentes estratégias e atributos para ajudá-los a entender. Alguns aprendem melhor ao ver, outros ao escutar. Alguns precisam saber como é fazer alguma coisa, antes que possam aprender a fazê-la. A única diferença dos atletas da Special Olympics é que provavelmente serão mais lentos ao aprender do que seus semelhantes.

Repetição é uma estratégia comprovada de aprendizado, eficiente para todos. Também pode ser eficaz com atletas da Special Olympics. Outra estratégia consiste em “dizer, demonstrar, ajudar e fazê-los lembrar.”

Em suma: nenhuma estratégia funciona para todos. Seja criativo e divirta-se. Este é o melhor ambiente para aprender a acontecer.

Verifique a seção de **Princípios de treinamento** deste guia para maiores informações de estilos de aprendizado e estratégias eficazes. Há também alguns breves guias de referência nesta seção para ajudá-lo.

## Parte II: O que esperar dos atletas

### **Considerações de aprendizado (motivação; percepção; compreensão; memória)**

Motivação: todos nós aprendemos mais rápido quando queremos. É importante ajudar os atletas (qualquer atleta, não apenas o atleta da Special Olympics) a ver como poderão se divertir quando aprenderem o que você tem a ensinar. Os fatores que podem afetar a motivação incluem as razões do atleta para vir ao treino. É por que foram solicitados a estar aqui? Alguém os inscreveu? Eles estão confortáveis com a idéia de conhecer este esporte? Ou é uma experiência nova para eles? Enquanto pode ser útil conhecer estas respostas, sua função como técnico permanece a mesma: não importa qual a motivação para freqüentar os treinos, faça da diversão e sensação de êxito obtidas na primeira sessão o motivo para vir à segunda.

### **Considerações médicas (Síndrome de Down; medicamentos; ataques epiléticos; deficiências físicas; síndrome alcoólica fetal)**

Todos estes termos estão definidos na tabela ao final desta seção, intitulada **Deficiência intelectual e outras deficiências de desenvolvimento relacionadas**. O mais importante a lembrar em relação a estes itens são a segurança, dignidade e expectativas.

- Segurança pode ser obtida ao conversar com os pais, tutores e com os próprios atletas sobre o que eles devem saber. Não se espera que você seja um médico, apenas use o bom senso. Certifique-se de ler os formulários de liberação médica da Special Olympics, de modo a conhecer possíveis restrições à atividade.
- Dignidade é algo fácil de negar ou de dar. A melhor medida de habilidade provém de conversas com os atletas sobre suas preferências, sobre como se sentem durante os treinos e o que esperam conquistar neste esporte. Ao falar com os atletas, rótulos como síndrome de Down, FAS, ou "desmaios epiléticos" tornam-se menos necessários.
- As expectativas provêm de várias fontes. Você fixará metas para seus atletas. Eles as fixarão para si mesmos. Suas famílias podem ter expectativas sobre o que eles podem ou não fazer. Como técnico, você precisa estabelecer metas que desafiarão e moverão seus atletas, e então planejar treinos que os ajudarão a atender suas expectativas. Esteja consciente das restrições anotadas no formulário de liberação médica, mas não as deixe definir o atleta.

### **Considerações sociais (aptidões sociais; recreação física em casa; situação financeira)**

Todos estes itens e seus desafios são parte da realidade de qualquer atleta, incluindo o atleta da Special Olympics. Onde há desafios nas aptidões sociais, preparo físico, situação financeira ou hábitos nutricionais em casa, você deve simplesmente ajustar suas ferramentas para ajudar seus atletas a cumprir suas expectativas.

## Parte III: O que esperar de si mesmo como técnico

O papel do técnico da Special Olympics é bastante parecido com o de qualquer técnico voluntário da comunidade. Há uma expectativa sobre os conhecimentos do técnico sobre o esporte e como ensiná-lo. Essa expectativa varia com o nível de aptidão dos atletas e o ambiente no qual os treinos ocorrerão. Se você freqüentou o workshop de certificação de técnicos da Special Olympics, já possui os conhecimentos básicos. Se não frequentou — faça isto.

Há alguns aspectos dos técnicos da Special Olympics que são específicos deste programa. Como técnico da Special Olympics, há a expectativa de que você:

### **Ajudará os atletas a escolherem esporte(s) adequado(s) e níveis de participação**

Muitos dos nossos atletas vêm ao seu primeiro treino com pouco conhecimento sobre vários esportes. Por isso, você precisará ajudá-los a se familiarizar com suas opções. Se um atleta aparece para treino de verão e claramente não está interessado em correr, saltar ou arremessar (ou freqüentar os encontros com seus amigos), converse com o atleta para determinar se há outros esportes nos quais pode estar interessado (por exemplo, boliche ou natação).

Outro desafio é ajudar os atletas a escolher eventos dentro de um esporte. Que nível de ginástica oferecerá um desafio e também sucesso? Quais eventos atléticos eles aproveitarão mais e, assim, aprenderão mais? O desafio aqui é um equilíbrio entre estimular o crescimento dos atletas e evitar sua frustração.

### **Ofereça uma gama de atividades / eventos para todos os níveis de habilidade**

Ao pensar em se tornar técnico da Special Olympics, a maioria das pessoas presume que todos os atletas terão o mesmo baixo nível de habilidade. Este não é geralmente o caso. A equipe média da Special Olympics incluirá atletas que têm exposição limitada a um esporte e atletas que têm jogado por anos, talvez até em programas esportivos integrados na comunidade. Definir os treinos será muito mais fácil quando você conhecer a habilidade de cada atleta. Assim você poderá planejar treinos que atendam as necessidades de todos.

Exemplos de gestão de níveis diferentes de habilidade

- Peça a atletas mais experientes que ajudem a ensinar habilidades para novos atletas.
- Separe os atletas em dois grupos: um independente e outro que você treinará mais de perto.
- Estabeleça etapas para as práticas, mas defina objetivos individuais de acordo com o nível de aptidão de cada atleta (por exemplo, exercícios de drible onde vários atletas simplesmente passam pelo curso, outros o fazem por tempo, enquanto outros o fazem com técnicas específicas de tempo etc.)

### **Ofereça treinamento seguro e oportunidades de competição**

Isto não difere de outras situações de treinamento, mas é importante lembrar sempre. Este público é duas vezes mais sujeito a sofrer abusos (físico, sexual ou emocional). Ficar atento a sinais de abuso ou potencial para se tornar vítima é um atributo de um bom técnico. A Special Olympics oferece aos técnicos, voluntários e atletas um treinamento de comportamento de proteção. Se você não viu estes materiais, peça-os ao diretor local ou regional.

### **Condução de treinamento e competição de alta qualidade**

Outro engano é supor que, por se tratar da Special Olympics, a expectativa de qualidade é



mais baixa. Isso não é verdade. Nós pretendemos que os atletas da Special Olympics passem por treinamento e competições da mais alta qualidade possível. Para isto, nós renovamos continuamente os workshops de treinamento e material de apoio aos nossos voluntários e técnicos. A Special Olympics esforça-se para ser um recurso em todas as comunidades, tanto nos programas que oferecemos às pessoas com deficiências intelectuais quanto nos recursos de treinamento esportivo disponíveis para nossos voluntários e técnicos.

### **Envolva os familiares e/ou outros grupos de apoio**

Para tudo o que há para fazer, é válido receber ajuda. As famílias vêm à Special Olympics com muitas expectativas e interesses. Alguns procuram a Special Olympics como uma oportunidade de alívio. Outros querem se envolver apenas como espectadores e torcedores. E outros buscam papéis mais ativos como assistentes ou técnicos. Tudo isso é aceitável e é parte da “experiência de equipe.”

Quanto mais eficientemente você encontrar meios de incluir as famílias na experiência de equipe, mais fácil se tornará a temporada. As famílias são como os atletas: cada uma é única. Você não deve tentar tirar conclusões sobre seu potencial de apoio com base em nada além de sua experiência pessoal com cada um.

### **Ajude os atletas a se integrar à comunidade em geral**

Enquanto alguns atletas já serão atuantes em vários aspectos de suas comunidades, outros podem estar procurando as Special Olympics como um local mais seguro para aprendizado de esportes e aptidões sociais que os ajudarão em ambientes mais inclusivos. Você não terá que se esforçar muito neste aspecto de sua experiência como técnico. Isso simplesmente acontece, ou acontece através de apoio familiar. Como prevenção: nem todo atleta vê a integração à comunidade como um objetivo. Alguns atletas vêm a Special Olympics como seu “lugar seguro”, onde eles não terão as mesmas preocupações sobre “ser diferente”, que ocorrem em outros ambientes. Outros atletas apreciam a liberdade de circular entre a Special Olympics e programas esportivos escolares ou da comunidade, pois eles têm amigos e objetivos distintos em cada grupo. Outros ainda vêm a Special Olympics como um lugar para adquirir habilidades de modo a fazer a transição para programas esportivos integrados. Independentemente dos objetivos, você vai querer honrar antes os objetivos do atleta!

Modos de ajudar os atletas a atingir seus objetivos relacionados à integração:

- Ajude-os a se inscrever em competições esportivas da comunidade durante sua temporada.
- Converse com eles sobre quais são seus objetivos e como você pode ajudar.
- Defina algumas experiências da Unified Sports para determinar se haverá um próximo passo lógico.

## Parte IV: Informação e solução de problemas

Descrição de comportamentos comuns e acomodações recomendadas

### Expressão oral

Pode haver	Acomodações
Fale apenas através de afirmações ou frases com uma palavra apenas	Se você entende o que eles querem dizer — ótimo!! Se você não entende, pergunte o que querem dizer de forma diferente.
Relate problemas de recordação de palavras e substitua palavras que eles têm dificuldade de lembrar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajude-os a se acalmar e relaxar para que possam encontrar as palavras que procuram.</li> <li>• Use “sinais” para pedidos ou preocupações comuns.</li> </ul>
Relate padrões bizarros do uso de palavras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pode ser bizarro para você, mas fazer perfeito sentido para o atleta. Explique que você está com dificuldade de entender o que querem dizer. Mantenha a conversa — a troca pode fazer as intenções deles mais claras.</li> </ul>
Imite ou repita as palavras incorretamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A acomodação é necessária apenas se você não entender.</li> <li>• Se este for o caso, peça-lhes que escolham palavras diferentes para se expressar.</li> </ul>
Use gestos ou substituições para uma palavra	Aprenda o que os sinais ou gestos significam.
Ao ter dificuldade em expor idéias em seqüência	Divida as seqüências em passos e aprenda-as separadamente; então as junte, uma vez que os passos tenham sido entendidos.
Ao ter dificuldade em fazer-se entender pelos colegas	Se alguém não entender, pergunte aos outros se entenderam e se estão dispostos a ajudar a “traduzir.”
Contribua na discussão utilizando comentários externos às tarefas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais uma vez, pode lhe parecer “externo às tarefas”, mas não para o atleta.</li> <li>• Pergunte-lhes como seus comentários se aplicam às tarefas. Eles explicarão, e justificarão seu pensamento, ou perceberão que estão saindo do assunto.</li> </ul>

Há confusão de palavras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajude-os a usar o termo correto.</li> <li>• Seja paciente; dê-lhes a oportunidade de organizar as idéias.</li> </ul>
-------------------------	---

### Compreensão de escuta

Pode haver	Acomodações
Se pedirem que repita as perguntas	Repita-as. Se começar a levar tempo demais, junte o atleta com outro atleta que possa dar o exemplo.
Se disserem “o quê” ou “hein”etc. freqüentemente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifique problemas auditivos.</li> <li>• Mude as instruções verbais para demonstrações visuais da tarefa.</li> </ul>
Se confundirem o significado de palavras que soam parecidas	Explique a diferença entre as palavras e tente técnicas visuais ao invés de auditivas.
Se não conseguirem seguir instruções verbais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faça com que eles repitam a instrução para que você possa confirmar a compreensão</li> <li>• Se os problemas ao seguir as instruções criarem distrações aos outros atletas, faça com que o atleta saia do trabalho com um técnico-assistente até que seja possível determinar o motivo pela não conformidade inicial com as instruções.</li> </ul>
Se fizerem o oposto das instruções dadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faça com que eles repitam a instrução para que você possa confirmar a compreensão</li> <li>• Se os problemas ao seguir as instruções criarem distrações aos outros atletas, faça com que o atleta saia do trabalho com um técnico-assistente até que seja possível determinar o motivo pela não conformidade inicial com as instruções.</li> <li>• Certifique-se de dar instruções como afirmações “positivas”, como “drible até a cesta e arremesse” no lugar de “nunca drible até a cesta e então NÃO arremesse!”</li> </ul>

Se tiverem dificuldade em localizar a origem das instruções	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mude para dicas visuais</li> <li>• Estabeleça uma reação física ao som, não importando de onde vem. Por exemplo, “quando escutarem meu apito, parem e olhem para o lado.”</li> </ul>
Se responderem perguntas de forma inadequada	Verifique se entenderam a pergunta ao repetir a questão a partir da resposta deles, e então pergunte se foi o que quiseram dizer.
Se confundirem conceitos de tempo (antes / depois)	Mude para o modo físico (cinestésico) de modo que o fim de uma ação leve à próxima e dê a impressão certa. Como o que deve acontecer depois.
Se confundirem conceitos de direção (frente / costas)	No lugar de dizer “vá até o fim da chave,” diga “venha até aqui e pare,” de modo a lhes dar uma referência visual e física para que possam se lembrar.
Se fizerem perguntas irrelevantes	Certifique-se de que entendeu a pergunta, ou o que eles realmente quiseram dizer. Você pode não entender de imediato, então lhes peça que o ajudem a entender a questão.
Se mostrarem dificuldade em qualquer das áreas acima quando o ruído aumenta	Estabeleça que todos devem fazer silêncio quando você fala, e explique que isso é porque alguns atletas não poderão entender se houver barulho. “Vamos ajudar uns aos outros a ter a melhor chance de aprender esta habilidade!”

### Habilidades de atenção

Pode haver	Acomodações
Se não conseguirem concluir	Recompense através de elogios ou do direito de continuar quando a tarefa for completada.
Caso se distraiam facilmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenha-os ocupados usando várias tarefas curtas.</li> <li>• Seja rápido ao elogiá-los e faça-o frequentemente.</li> </ul>
Se aparentarem não escutar	Toque-os no ombro e pergunte se entenderam o que deve ser feito.
Se tiverem dificuldade de concentração nas tarefas que demandem atenção contínua	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divida as habilidades em tarefas menores, e</li> <li>• Limite o tempo das instruções de modo que eles passem mais rapidamente de uma atividade a outra.</li> <li>• Ensine fazendo junto com eles.</li> </ul>

Se eles parecem agir antes de pensar (problemas de controle de impulsividade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faça pares com outros atletas que possam agir como controladores do impulso.</li> <li>• Respirações profundas podem ajudá-los a se concentrar, e também a acalmá-lo!</li> </ul>
Mudança excessiva de atividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabeleça recompensas por dominar uma atividade antes de passar à próxima.</li> <li>• Peça-lhes que ensinem a tarefa a outros atletas que estejam com problemas. Isso os mantém concentrados na ação de outra pessoa, ao invés de em seu desejo de prosseguir.</li> </ul>
Dificuldade de aguardar sua vez nos jogos	Defina a programação de modo que entendam as expectativas.
Se correrem para escalar objetos em excesso	Ajude a organizar atividades / limite os equipamentos se possível.
Dificuldade em permanecerem sentados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não deve haver muito tempo para ficar sentado durante a prática esportiva.</li> <li>• Estabeleça as atividades de modo que tenham como começar assim que chegarem ao local. “A primeira coisa que você deve fazer ao chegar é pegar uma bola e arremessar 5 vezes, a partir de cada X azul.”</li> </ul>

## Percepção social

Pode haver	Acomodações
Fazer comentários inadequados	Depende da natureza dos comentários. Se for de interrupção ou se fizer os outros atletas desconfortáveis, faça-os sentar-se ou sair para trabalhar com um assistente até que você possa explicar que aquilo magoou seus colegas.

<p>Uso inapropriado de espaço pessoal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faça um exercício de aquecimento que estabeleça o comprimento de uma braçada; fale sobre o espaço de cada um.</li> <li>• Faça parceiros apertarem as mãos e lembre a todos que a distância de um aperto de mãos é geralmente a melhor para conversar. Mais próximo do que isso pode fazer as pessoas ficarem nervosas e perderem a concentração no que você está dizendo.</li> </ul>
<p>Dificuldade de antecipar o comportamento dos outros</p>	<p>Os exercícios de repetição ajudarão a aprender padrões de ação.</p>
<p>Dificuldade de mudar o comportamento</p>	<p>Recompense e elogie bom comportamento e mudanças. Note e comente as melhorias, não importa quão suaves elas sejam.</p>
<p>Aparenta inflexibilidade</p>	<p>Faça as ações serem opcionais. Diga, “você quer se juntar a este ou àquele grupo?” Evite comentário do tipo “se não...”.</p>
<p>Dificuldade em reagir a dicas verbais, gestos manuais e expressões faciais</p>	<p>Experimente diversas dicas e deixe-os decidir qual funciona melhor para eles.</p>

### **Acomodações para pessoas com desafios físicos**

- Adapte as regras — sempre deixe claro para todo o grupo
- Convide-os a se envolverem com a tomada de decisões em adaptações
- Certifique-se sempre de que a pessoa com deficiência física esteja posicionada de modo a ver e ouvir instruções
- Eduque a todos os envolvidos em assuntos de segurança da cadeira de rodas
- Explore outras funções: por exemplo, marcador de pontos / líder / técnico

## Deficiências intelectuais e outras deficiências de desenvolvimento

Às vezes, você pode ver ou ouvir os termos que se seguem para descrever algo relativo a um atleta. Estes termos descrevem características, ou condições, mas eles não descrevem o indivíduo. Há muito poucos traços ou características verdadeiras para todas as pessoas sob qualquer rótulo.

Deficiência	Características	As 3 melhores estratégias para afetar o aprendizado
<b>Deficiência intelectual (em geral)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O processamento de informações e o aprendizado ocorrem de modo lento; a capacidade de atenção é baixa</li> <li>• Isso é notado inicialmente antes dos 18 anos.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Treinamento por períodos curtos</li> <li>2) Garanta repetições (chave para o atleta obter desenvolvimento de novas habilidades)</li> <li>3) Ao treinar, pense nos atletas como pensadores literais</li> </ol>
<b>Autismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldades de comunicação</li> <li>• “Em seu próprio mundo,” mas freqüentemente conscientes e espertos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pede rotinas definidas</li> <li>2) Sinalize transição, mudança, ruídos altos etc.</li> <li>3) Forneça um ambiente altamente estruturado e com poucas distrações</li> </ol>
<b>Paralisia Cerebral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouco controle muscular</li> <li>• Não indica necessariamente deficiência intelectual</li> <li>• Dificuldade de articulação oral</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trabalhe o fortalecimento muscular</li> <li>2) Ensine habilidades separadamente para ajudar a formar músculos</li> <li>3) Desenvolva habilidades motoras básicas</li> </ol>

<p><b>Síndrome de Down</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrange deficiência cerebral significativa a moderada</li> <li>• Causa genética</li> <li>• Certifique-se de conhecer <b>Instabilidade atlanto-axial</b> Antes de passar exercícios que pressionem pescoço ou cabeça. Cerca de 10% das pessoas com síndrome de Down têm vértebras enfraquecidas. Esta informação constará na liberação médica.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Estabeleça expectativas e limites claros</li> <li>2) Faça contato visual ao falar; trabalhe individualmente para demonstrar nova habilidade (ganhe atenção total)</li> <li>3) Use repetição e revisão</li> </ol>
<p><b>Síndrome alcoólica fetal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendência a deficiência de atenção e memória.</li> <li>• Dificuldade em manter-se na tarefa.</li> <li>• Dificuldade de lembrar o que foi aprendido antes</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Crie rotinas</li> <li>2) Estabeleça regras e limites</li> <li>3) Reforce comportamentos aceitáveis</li> </ol>
<p><b>X frágil</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Face alongada</li> <li>• Tendência a convulsões</li> <li>• Dificuldades de coordenação</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Forneça atividades estruturadas e previsíveis</li> <li>2) Dê estímulos auditivos e visuais mínimos</li> <li>3) Defina uma rotina e estrutura</li> </ol>
<p><b>Prader Willi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distúrbios do sono</li> <li>• Alimentação por compulsão</li> <li>• Irritações de pele</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sinalize e demonstre transições</li> <li>2) Estabeleça regras e expectativas firmes</li> <li>3) Defina uma rotina e estrutura</li> </ol>



## Características de comportamento de atletas e estratégias para melhorar a aprendizagem

O objetivo deste gráfico é oferecer aos técnicos informações sobre atletas da Special Olympics com diferentes características (não rótulos) funcionais e de aprendizado, para que possam ensiná-los e treiná-los com maior eficiência. Quando um atleta apresenta o que é considerado um comportamento inadequado, isto pode ser simplesmente um reflexo de parte de sua personalidade. Comportamentos inadequados que não podem ser tolerados incluem arrogância, desobediência e imaturidade.

Quando possível, fale com os pais, tutores, professores, antigos técnicos etc. sobre as características de um atleta e as estratégias bem sucedidas usadas para impactar o aprendizado. Use as características como uma lista de verificação. Assegure-se que uma ou mais estratégias relacionadas às respectivas características sejam aplicadas em cada treino.

	Características dos atletas	Estratégias para melhorar o aprendizado
<input type="checkbox"/>	O aprendizado ocorre mais lentamente	1) Providencie estrutura 2) Providencie repetição e revisão 3) Divida as habilidades em partes menores
<input type="checkbox"/>	Pouca capacidade de atenção	1) Treinamento por períodos curtos 2) Providencie repetição e revisão (chave para obtenção de nova habilidade) 3) Trabalhe de um para um (dê atenção exclusiva)
<input type="checkbox"/>	Resistência à mudança	1) Ofereça transições claras e contínuas 2) Estabeleça rotinas (fixe o conceito de flexibilidade) 3) Baseie-se em sucessos
<input type="checkbox"/>	Dificuldade de comunicação verbal ou nenhuma comunicação	1) Estabeleça regras claras, expectativas e limites 2) Fixe regras mas ofereça condições de retorno 3) Reforçar comportamentos aceitáveis

<input type="checkbox"/>	<p>Dificuldade de comunicação verbal ou nenhuma comunicação</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permita tempo adicional para a expressão de idéias</li> <li>2) Use tabelas com figuras ou outro recurso de apoio</li> <li>3) Peça a ele ou ela que demonstre o que quer dizer</li> </ol>
<input type="checkbox"/>	<p>Tendência a convulsões</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Conheça sinais ou sintomas</li> <li>2) Controle a atmosfera (calor, sol, açúcar etc.)</li> <li>3) Informe e assegure os colegas de equipe quando ocorrerem</li> </ol>
<input type="checkbox"/>	<p>Tônus muscular baixo</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Adote exercícios específicos de força e programas de fortalecimento</li> <li>2) Alongue com segurança; não permita que os atletas alonguem além do alcance normal das juntas</li> </ol>
<input type="checkbox"/>	<p>Baixa tolerância à dor; sensível ao toque</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Fazer contato visual ao falar</li> <li>2) Use equipamentos leves ou adaptáveis</li> <li>3) Avise com antecedência se o contato for necessário</li> </ol>
<input type="checkbox"/>	<p>Falha ao formar vínculos sociais</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Trabalhe em grupos pequenos</li> <li>2) Faça os atletas trabalharem em pares (o mesmo par por várias semanas)</li> <li>3) Fornecer um ambiente altamente estruturado e com poucas distrações</li> </ol>

<input type="checkbox"/>	<p>Facilmente estimuláveis em excesso</p>	<p>1) Remova ou diminua estímulos (baixe as luzes; suavize o som; remova objetos desnecessários)</p> <p>2) Treine em salas separadas ou grupos menores; adicione pessoas gradualmente</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Dificuldade de equilíbrio ou estabilidade</p>	<p>1) Ofereça assistência adicional</p> <p>2) Ao alongar, sente-se, apoie-se à parede ou segure-se no parceiro</p> <p>3) Permite tempo extra para conclusão da tarefa</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Alimentação por compulsão</p>	<p>1) Remova alimentos dos lugares de prática ou competição</p> <p>2) Estabeleça estrutura e rotina para alimentação</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Problemas de coordenação</p>	<p>1) Divida os exercícios em movimentos mais simples</p> <p>2) Permita tempo adicional com ajuda de um para um</p> <p>3) Avance de acordo com a habilidade do atleta</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Oscilação de humor (frequência e intensidade)</p>	<p>1) Fornecer atividades estruturadas e previsíveis</p> <p>2) Fixe expectativas claras, limites e condições</p> <p>3) Tire do grupo quando necessário, mas deixe que retorne</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Limitações ou prejuízos físicos</p>	<p>1) Ofereça equipamentos de adaptação ou modificações</p> <p>2) Passe exercícios que fortaleçam e alonguem músculos</p> <p>3) Desenvolva habilidades básicas motoras e de habilidade</p>

<input type="checkbox"/>	Cegos	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Use muitas dicas verbais</li><li>2) Providencie avaliações relativas às ações</li><li>3) Demonstrações de mãos dadas podem ser necessárias</li></ol>
<input type="checkbox"/>	Surdos	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Fazer contato visual ao falar</li><li>2) Use sinais ou figuras ou a linguagem de sinais americana</li><li>3) Demonstre o que está sendo pedido</li></ol>