



***Special Olympics***

**Guias de Treinamento**  
Preparação do atleta para competição

## **Preparação do atleta para competição**

### **Considerações psicológicas**

**Tratamento de ansiedade e estresse**

**Ganhar e perder**

**Lidando com perdas**

**Levando os atletas a competir**

A fluidez do atleta na competição

Antes do jogo / encontro / partida

No jogo / encontro / partida

Após o jogo / encontro / partida

**Triagem em esportes da Special Olympics**

Processo de triagem para esportes individuais

Processo de triagem para esportes em equipe

## Considerações psicológicas

O treinamento vai muito além do ensinamento de habilidades básicas. Uma vez que o atleta aprendeu as aptidões básicas do jogo, ele deve aprender como aplicar as aptidões, conhecimento de regras e etiqueta do jogo ao se preparar para competir.

Antes que isso possa acontecer, o atleta deve se divertir no esporte e querer jogá-lo. Ter isso como princípio permite ao técnico a obtenção de uma imensa base de aprendizado. Conforme as coisas progredirem, o técnico pode lembrar aos atletas que a atividade deve ser um desafio e que esporte é uma atividade que eles quererão ser capazes de realizar. Sem estabelecer esta premissa, o conceito de desistência torna-se uma opção – o pior cenário possível no esporte.

### **Tarefas ==> habilidades ==> aplicação ==> competição**

Os atletas da Special Olympics receberam as tarefas ou elementos necessários para realizar uma aptidão. Aptidões são as habilidades fundamentais necessárias para aplicação esportiva. Eles desenvolveram uma combinação de aptidões a serem aplicadas na preparação para a competição. Eles agora estão prontos para competir de acordo com as regras e diretrizes do esporte.

Atletas desenvolverão confiança esportiva ao seguirem uma progressão de treinamento que vai das mais simples às mais complexas aptidões, permitindo-lhes experimentar conquistas atléticas bem-sucedidas através de repetição em séries, semelhantes ao ambiente de competição.

### **Prontidão do atleta**

A prontidão do atleta deve ser determinada durante a preparação para a competição. Prontidão dos atletas significa que eles estão concentrados!

- Prontidão mental: tornar-se um batalhador no evento, mostrando confiança e entendendo a estratégia.
- Prontidão física: tornar-se fisicamente condicionado e treinado nas aptidões requeridas para competir

### **Prontidão física + prontidão mental = prontidão competitiva**

Os formulários da Special Olympics para avaliação diária e de habilidades esportivas são um excelente recurso para mensuração de aptidões e prontidão competitiva. Estas ferramentas o ajudarão a determinar os eventos adequados para os atletas.

A Special Olympics oferece muitas disciplinas — arrancadas, corrida de longa distância, saltos, arremessos e caminhadas, além de eventos para cadeiras de rodas. Os atletas não devem apenas ser colocados em um nível competitivo que desafiará seus melhores esforços de superação, mas também devem ser alocados em eventos que eles apreciarão. Motivação positiva e participação podem inspirar o atleta a se superar e ganhar confiança esportiva.

### **Identifique fontes de motivação**

Atletas primeiro: observe e conheça seus atletas para determinar porque eles participam da Special Olympics. Recompense-os adequadamente.

Tipos de recompensas

- Intrínseca: atletas competem pela alegria e vibração do esporte.
- Extrínseca: atletas competem pelo prêmio

Fixando metas (confira **Princípios de treinamento** de treinamento)

- Metas realísticas, porém desafiadoras, de curto e longo prazo, ajudam a motivar.
- Atletas com deficiência intelectual podem ser mais motivados por metas de curto prazo do que de longo prazo.
- As metas conduzem as ações dos atletas tanto nos treinamentos como nas competições.

### **Desenvolvendo confiança esportiva**

Confiança esportiva é obtida através da experiência do sucesso, repetidas vezes, na mesma ou semelhante situação. Confiança esportiva é uma das mais importantes premissas das conquistas atléticas. Suas estratégias de treinamento devem ser arquitetadas sobre repetições em séries similares ao ambiente competitivo.

1. Desenvolver confiança esportiva em atletas contribui para fazer as participações divertidas, e é crucial para a motivação do atleta.
2. Uma quantidade considerável de ansiedade é eliminada quando os atletas sabem o que é esperado deles e quando eles devem estar preparados.
3. Preparação mental é tão importante quanto aptidões de treino.
4. Progredir em direção a habilidades mais complexas aumenta o desafio.
5. Regredir para habilidades mais primárias fortalece a confiança.

***As duas únicas coisas que um atleta pode controlar são:***

### **Atitude e esforço**

Enfatize a importância de aprimorar o melhor de si e de fazer o máximo esforço em todos os momentos durante treinamentos e competição.

- Recompense os atletas quando metas são atingidas (verbal, não-verbal e tangivelmente)
- Motive e desafie os atletas através de sessões de treino bem planejadas.
- Estabeleça diretrizes de comportamento aceitável e expectativas, ao criar dicas positivas e reafirmações.

## Tratamento de ansiedade e estresse

A ansiedade e o estresse podem ser controlados através de preparação adequada. Uma atitude vitoriosa e confiança agregarão ao atleta aptidões de controle para lidar com suas emoções ao confrontar-se com momentos de ansiedade ou estresse. Abaixo, há algumas dicas que um técnico bem preparado pode considerar para melhor preparar seu atleta para a competição.

- Repetição em um ambiente familiar pode ajudar a aliviar grandes quantidades de estresse, ao se preparar o atleta para competir. Inclui breves encontros no treino que estimulam a competição.
- Ofereça aos atletas tantas oportunidades adicionais de competição em encontros de nível local quantas forem possíveis.
- Faça os atletas atuarem à vista de espectadores e colegas.
- Certifique-se de que os atletas estejam em eventos que apreciam e que possam exibir seus talentos e habilidades.
- Visite a pista ou estádio antes da competição. Quando possível, treine na pista ou estádio antes da competição.
- Ensine aos seus atletas técnicas de visualização, para ajudá-los a viver o evento em suas mentes antes da competição.
- Repasse as regras de competição, chamadas dos eventos e estratégias com seus atletas.

## **Ganhar e perder**

Técnicos e atletas devem lembrar a si mesmos que vencer é medido por quão bem eles aplicam todos seus esforço e mantêm auto-controle em situações de pressão. Vencer significa mais do que sua posição na linha de chegada. Um atleta nunca é um perdedor se der o máximo de si.

### **Até o final, a primeira pergunta que um técnico deve fazer antes da competição é**

- “Você está pronto para dar tudo o que tem?”

### **A primeira pergunta após a competição deve ser**

- “Como se sentiu?”
- “Você sente que fez o seu melhor?”

### **Dica de treinamento**

- Lembre-se, pensamentos positivos rendem resultados positivos.

Atletas bem preparados lidarão com seu desempenho e os desempenhos de seus competidores de forma positiva e com espírito esportivo, de acordo com o código de conduta do atleta e as regras oficiais de seu esporte. Um resultado de derrota não afeta negativamente a confiança do atleta, se o técnico e os atletas foram bem-sucedidos ao desenvolver uma atitude vitoriosa.

O esforço, a atitude e a obtenção de habilidade pessoal do atleta devem ser premiados e positivamente reafirmados.

É importante também lembrar os atletas de que o fato de competir na Special Olympics significa provar a si mesmos e ao resto do mundo do que eles são capazes. A cerimônia de premiação é uma chance de o mundo ver um grupo de atletas qualificados celebrando suas aptidões esportivas e consagrando a competição.

Atletas de todas as idades, independente de aptidão intelectual, entram em competições para fazer o seu melhor e, talvez, vencer. Tudo bem ficar desapontado se você não vencer? Claro que sim. Mas também é uma chance de você avaliar seu desempenho e comprometer-se com o treinamento, o que o ajudará a atuar melhor na próxima vez.

## Lidando com perdas

Estratégias de comunicação do técnico, colegas atletas, familiares e amigos ajudarão um atleta a lidar com perdas ou desapontamentos. Ouça o que o atleta diz e porque ele ou ela pode estar experimentando sentimento de perda. Ofereça mudanças positivas — comentários positivos — correção — comentários positivos para desviar a atenção do atleta de seu desapontamento. Mais uma vez, o esforço, a atitude e a preparação do atleta devem ser enfatizados, e não o resultado da competição.

É importante não subestimar sentimentos de decepção. É aceitável estar desapontado quando perdermos uma partida ou jogo. O desafio do técnico é redirecionar este desapontamento para um comprometimento renovado em treinar para a próxima competição ou temporada.

Tornar-se obcecado pela derrota não é uma reação saudável ou natural para ninguém. Se ocorrer, o técnico deve contatar um guardião, se houver, ou o coordenador da Special Olympics local.

## **Levando atletas para uma competição**

É responsabilidade do técnico ter os atletas preparados física e mentalmente para a competição. Isso inclui assegurar que todos os uniformes estão prontos, todos os atletas têm calçados adequados, todo equipamento está disponível, assim como refeições e transporte e todos os registros estão corretos. Abaixo, algumas dicas para técnicos seguirem antes, durante e depois de um jogo, encontro ou partida.

### **Fluxo de atletas na competição**

Técnicos não determinam o fluxo de atletas. Técnicos devem conhecer o fluxo de atletas em uma competição específica para garantir que os atletas estão onde precisam estar, no momento certo.

### **Dica de treinamento**

- O processo de fluxo de atletas é destinado a fazer da experiência do atleta a mais suave possível, da chegada à competição ao recebimento de prêmios e à partida.

### **Antes do jogo / encontro / partida**

- Faça a verificação final de todo equipamento necessário para o atleta.
- Esteja confiante e relaxado.
- Certifique-se de que os atletas estão aquecidos, alongados e prontos para competir.
- Confira se há calçados adequados para cada evento.
- Seja positivo e otimista, mas não se excite em excesso.

### **No jogo / encontro / partida**

- Incentive e apóie seus atletas, mas não grite ou berre. Mantenha-se calmo e ofereça reafirmação positiva na competição.
- Restrinja sua atuação nas arquibancadas a comentários positivos, que os atletas poderão usar na hora da competição.
- Diga aos pais que ofereçam apoio, mas não dicas técnicas.
- Mantenha as substituições simples. Tenha substitutos prontos para revezamento em caso de lesão ou ausência.
- Comprometa-se a uma participação equilibrada durante a temporada.
- Dê a diferentes atletas a chance de competir em novos eventos para os quais eles tenham treinado. Seja um técnico que permite aos atletas passar para níveis mais elevados.
- Certifique-se de que os atletas estejam bem hidratados.

### **Após o jogo / encontro / partida**

- Diga “muito bem” e “boa jogada” a todos os seus atletas, quando apropriado.
- Assegure-se de reunir todo o equipamento de cada atleta.

- Faça relaxamento após a competição para prevenir dores.
- Passe algum tempo revisando o desempenho dos atletas e prepare alguns comentários úteis para o início do próximo treino.

## Divisão em esportes da Special Olympics

A diferença fundamental entre as competições da Special Olympics e as de outras organizações esportivas é que os atletas de todos os níveis de habilidade são estimulados a participar, e cada atleta é reconhecido por seu desempenho. As competições são estruturadas de modo que os atletas competem com outros atletas com aptidões similares em divisões correspondentes. Historicamente, a Special Olympics sugeriu que todas as divisões fossem criadas de forma que a variação entre as pontuações mais alta e mais baixa, dentro de certa divisão, não fosse maior do que de 10%. Esta estimativa de 10% não é uma regra, mas deve ser usada como parâmetro para estabelecer divisões equivalentes, quando o número de competidores for adequado.

### Responsabilidades dos atletas

Como mencionamos acima, o espírito esportivo é importante para desenvolver um atleta completo. Espera-se que os atletas sigam as **Regras esportivas oficiais da Special Olympics** e o **Código de conduta do atleta**. Atletas que quebrarem as regras podem ser desqualificados para participar.

Também se espera dos atletas que dêem o máximo de si ao competir. Este é o único modo de o processo de triagem funcione como pretendido. Atletas que não participarem honestamente com o máximo esforço em todos os testes preliminares e/ou finais estão violando o verdadeiro espírito da competição e podem ser desclassificados.

### Responsabilidades do técnico

Técnicos têm um papel importante na vida do atleta. Assim como os familiares, os técnicos são os que mais interagem com os atletas. Em vários casos, os técnicos se tornam parte da família. Assim, os técnicos devem valorizar, acima de tudo, a saúde e a segurança dos atletas da Special Olympics. Eles também devem seguir as **Regras esportivas oficiais** e o **Código de conduta dos técnicos**.

Técnicos também são cruciais ao ajudar equipes de gerenciamento de competição a fazerem as triagens. A triagem é mais eficiente quando o técnico fornece pontuações preliminares. Isso ajuda os atletas a aderir à divisão adequada, ganhando também experiência competitiva extra.

### Como a triagem é implementada

A habilidade de um atleta é um fator primário ao dividir as competições da Special Olympics. A habilidade de um atleta ou equipe é determinada pela pontuação em competição anterior ou o resultado de uma rodada de “peneira” ou um evento preliminar à competição em si. Outros fatores significativos em estabelecer as divisões são idade e sexo.

De forma ideal, a competição é aprimorada quando cada divisão acomoda de 3 a 8 competidores ou equipes com habilidades semelhantes. Em alguns casos, o número de atletas ou equipes em uma competição será insuficiente para atingir esta meta. A seguir, está descrito o processo seqüencial para criar divisões equilibradas.

## Processo de divisão para esportes individuais

### Etapa 1: Divida os atletas por gênero

Divida os atletas em dois grupos com base no gênero. Atletas femininas competirão umas contra as outras, e os masculinos entre si. Quando uma equipe de revezamento consistir tanto em atletas masculinos como femininos, a equipe é considerada masculina e compete na divisão masculina.

### Etapa 2: Dividir atletas por idade

O próximo passo é dividir o grupo pelas idades dos atletas, o que será determinado pela idade que os atletas tiverem no início da competição.

Faixas etárias
8 a 11
12 a 15
16 a 21
22 a 29
30 ou mais

### Etapa 3: Dividir atletas por habilidade

Para concluir o processo de divisão, divida os grupos de acordo com suas pontuações de desempenho. Em alguns casos, as faixas etárias precisam ser alargadas. Nestes casos, atletas pertencentes a novas faixas etárias serão rearranjados e agrupados pelas divisões. Este processo deve ser repetido até que as pontuações mais alta e mais baixa de cada grupo sejam tão parecidas quanto possíveis.

## Processo de divisão para esportes em equipe

### Etapa 1: Divida a equipe por sexo

Divida as equipes em dois grupos com base em gênero. Equipes femininas deverão competir umas contra as outras, e equipes masculinas entre si. Equipes de gênero misto são permitidas e podem competir contra outras equipes mistas ou, se não houver equipes mistas suficientes, contra equipes masculinas.

As equipes deverão competir contra outras equipes do mesmo gênero, a não ser que exista apenas uma equipe masculina ou apenas uma feminina na competição. Tal equipe deverá ser dividida entre equipes do gênero oposto que tenham faixa etária ou habilidade semelhantes.

### Etapa 2: Dividir atletas por idade

A faixa etária de uma equipe é determinada pela idade do atleta mais velho desta equipe na data de abertura da competição. Divida as equipes masculinas e femininas pelas faixas etárias listadas abaixo. Uma faixa etária adicional pode ser criada se houver um número suficiente de equipes na faixa de “22 ou mais”.

Faixas etárias
15 ou menos
16 a 21
22 ou mais

### Etapa 3: Dividir atletas por habilidade

Todas as competições de esporte em equipe da Special Olympics utilizam os testes de avaliação de habilidades esportiva específica e uma “peneira” preliminar para avaliar o nível de aptidão das equipes participantes.

Agrupe as equipes de acordo com as aptidões, com base nos testes de avaliação de habilidades e resultados da rodada de “peneira”. Crie divisões de não mais que oito equipes, aplicando critérios de idade às equipes dentro de cada grupo de habilidade. Se você não tiver atletas em número suficiente em uma faixa etária, os grupos de idade podem ser arranjados para criar outras divisões.

Se houver apenas duas equipes masculinas ou duas femininas na competição, estas equipes deverão competir entre si.

Se houver apenas uma equipe dentro de uma faixa etária ou de habilidade, esta equipe deve ser dividida entre outras equipes, independente de idade ou habilidade.