

Olimpiadas Especiales
MODELO DE DESARROLLO DEL ATLETA

¡ALCANZA EL ÉXITO!

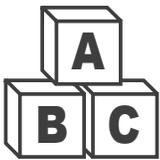
¿Qué es el MDA de Olimpiadas Especiales?

El Modelo de Desarrollo del Atleta (MDA) de Olimpiadas Especiales es un plan de apoyo diseñado para incentivar a cada uno de nuestros atletas para que puedan experimentar el gozo de alcanzar su potencial pleno. El modelo promueve el desarrollo motor y de destrezas así como la salud y el estado físico, mientras prepara a los atletas para la competición en todos los niveles.



¿Cómo está estructurado el MDA de Olimpiadas Especiales?

El MDA de Olimpiadas Especiales está basado en una progresión de cuatro etapas. Reconoce que no todos los atletas avanzarán a través de las etapas al mismo ritmo y permite que estos entrenen en un nivel que sea más adecuado para ellos.



En la **Etapa Fundamental**, el enfoque está en el desarrollo de las destrezas motoras básicas, la condición física y los buenos hábitos alimenticios de una manera divertida. Incluye:

- > Actividades divertidas con la familia, voluntarios y compañeros Unificados
- > Actividades en el gimnasio, la piscina o al aire libre
- > Actividades estructuradas enfocadas en el equilibrio, coordinación, velocidad, agilidad y flexibilidad
- > Oportunidades de entrenamiento para adquirir habilidades deportivas básicas



La **Etapa Aprender a Entrenar** lleva a los atletas al siguiente nivel al enfocarse en entrenamiento de deportes específicos. Incluye:

- > La conversión de las habilidades aprendidas en la etapa Fundamental hacia habilidades deportivas específicas
- > Ofrecer una variedad de actividades deportivas enfocadas en la fuerza, resistencia y equilibrio
- > Establecimiento y evaluación de metas con un enfoque en la diversión
- > Consciencia de la importancia y el impacto del entrenamiento
- > Un entorno propicio para la preparación de la competencia



La **Etapa de Entrenar para Competir** pone la vara más alta, pues los atletas se enfocan en uno o más deportes y desarrollan tácticas, fuerza y resistencia. Incluye:

- > Preparación mental para el entrenamiento y la competición
- > Enfoque en reglas, planificación, establecimiento de objetivos y evaluación
- > Un avance en el atleta al hacerse responsable de su entrenamiento y preparación a la competición
- > Oportunidades para que los atletas compitan en otros ámbitos fuera de las Olimpiadas Especiales



La **Etapa Recreativa** permite que los atletas compartan los beneficios de la amistad y la condición física a través del deporte, con un enfoque en la participación y menos énfasis en ganar. Incluye:

- > La habilidad de elegir entre una variedad de actividades en sus comunidades
- > Un ambiente que es divertido y estimulante

Objetivos del MDA

El MDA de Olimpiadas Especiales se compone de objetivos estructurados e incluye una certificación de entrenamiento estandarizada en cada etapa. También enfatiza la importancia de integrar a las familias, los tutores y los compañeros Unificados en el desarrollo del atleta. Los objetivos específicos ofrecen a los atletas lo siguiente:

- > Un mínimo de dos oportunidades de entrenamiento por semana
- > La oportunidad de participar en dos o más competiciones por cada deporte en el que están entrenando
- > Recibir entrenamiento de calidad ofrecido por entrenadores certificados
- > La oportunidad de ser desafiado
- > Igualdad de respeto a los atletas que entrenan para participar y a aquellos comprometidos con la competición
- > Herramientas para seleccionar el deporte en el que tienen mayor potencial de éxito
- > Oportunidades de competencia apropiadas
- > Apoyo para todas las edades y habilidades
- > Herramientas para incorporar actividades físicas en una edad temprana
- > Herramientas para permitir a los atletas a tomar las riendas de su condición física y su desarrollo

Certificación Entrenadores

El MDA de Olimpiadas Especiales recomienda una certificación de entrenadores estandarizada que se basa en lo siguiente:

- > Orientación de OE
- > Entrenando al Atleta de OE
- > Entrenamiento de Deportes Específicos
- > Mentoría
- > Aprobación

Además, cada etapa recomienda requisitos específicos para la certificación del entrenador.





Meta del MDA de Olimpiadas Especiales

El MDA de Olimpiadas Especiales le otorga el poder a los atletas más allá de simplemente entrenar con sus entrenadores. El MDA permite a los atletas construir confianza en ellos y permitirles tomar el control de su propia condición física, desarrollo de habilidades, salud y bienestar.

La alegría que experimentan los atletas a través del MDA de Olimpiadas Especiales es poderosa. Al seguir el MDA, podemos alcanzar el éxito para todos nuestros atletas a nivel mundial, sea su meta el nivel físico, la diversión o un desempeño máximo.

¡Alcanza el éxito!

MDA de SOI – Experiencia deportiva para toda la vida

Etapas >	Fundamental	Learning to Train	Competition	Recreation
Componentes v				
Sesiones de Entrenamiento por semana	2-3	2-4	3-6	2-6
Deportes por año	3-5	2-3	1-2	4-8
Competencias por trimestre	N/D	2-3	3-5	2
Enfoque	Actividades divertidas con enfoque en Desarrollo Motor, en Desarrollo Motriz, Equilibrio, Coordinación, Velocidad, Agilidad, Flexibilidad y Hábitos Saludables	Aprender Habilidades Deportivas, Establecimiento de Metas, Fuerza, Resistencia, Equilibrio y Preparación Mental	Enfoque en 1-2 Deportes, Entrenamiento y Preparación a la Competencia	Actividades que logran el nivel físico y el disfrute
Tipo de Competiciones	Nivel local (Atletas Jóvenes y Demostraciones MATP (Programa de Entrenamiento de Actividades Motrices))	Nivel local	Todos los niveles incluyendo atletas de alto rendimiento (4-6 veces por temporada)	Eventos locales/comunitarios, Recreativos en Deportes® Unificados
Certificación de Entrenador	Estándares de certificación SOI	Estándares de certificación SOI	Estándares de certificación SOI y certificación de deportes específicos de la Universidad/Federación	Cumple con la Orientación General SOI y es reconocido dentro de la comunidad con DI
Enfoque del entrenador (1 o más entrenadores)	Ambiente seguro, ambiente familiar y divertido, destrezas sociales y deportivas básicas	Ambiente seguro, desarrollo de múltiples habilidades y reglas deportivas	Ambiente seguro, establecimiento de metas prevención de lesiones, desarrollo de destrezas deportivas y planificación de competencias	Ambiente seguro, recreación incluyente y promoción de hábitos saludables
Deportes Unificados®	Fundamentos aplicables a Deportes Unificados	Entrenamiento aplicable a Deportes Unificados	Competición aplicable a Deportes Unificados Modelos de Desarrollo de Jugador de Deportes Unificados	Recreación aplicable a Deportes Unificados
Herramientas				
Esfuerzo de Olimpiadas Especiales Moverse, Medir, Motivar.	Esfuerzo de Olimpiadas Especiales. Promover salud/monitoreo y diversión	Esfuerzo de Olimpiadas Especiales. Promover salud/monitoreo, diversión y responsabilidad personal por la salud	Promover salud/monitoreo y responsabilidad personal de la salud	Los atletas promueven OE y el Esfuerzo de Olimpiadas Especiales con enfoque en la condición física y la diversión

Tecnología (Recursos Deportivos de OE)	Esfuerzo de Olimpiadas Especiales. Evaluaciones. Seguimiento del entrenamiento, nutrición e información de salud	Esfuerzo de Olimpiadas Especiales. Evaluaciones y ATA. Comunicación mejorada Seguimiento de metas, entrenamiento, desempeño y salud/ nutrición.	Esfuerzo de Olimpiadas Especiales. Evaluaciones y ATA, Comunicación entre entrenador-atleta mejorada, prevención de lesiones y el entrenamiento mental. Seguimiento de metas, entrenamiento, desempeño y nutrición	Esfuerzo de Olimpiadas Especiales. Evaluaciones y ATA, Comunicación entre entrenador/ atleta mejorada y redes sociales. Seguimiento de metas, entrenamiento, desempeño y salud/ nutrición
Mejores Prácticas	Desarrollar mejores prácticas / entrenamientos/juegos basados en investigación y compartir via redes sociales (muestras disponibles)	Alinearse con las mejores prácticas de organizaciones Nacionales y compartir via redes sociales (muestras disponibles)	Incrementar las oportunidades de competición e integrar la tendencia del deporte. Compartir vía redes sociales	Proporcionar apoyo para hacer decisiones de participación recreativa decisiones y compartir vía redes sociales
Apoyo				
Familia y Tutores	Motivar el entrenamiento en casa, la actividad física y nutrición mientras interactúan con otras familias	Proporcionar motivación, apoyo, entrenamiento en casa, transporte, entrenamiento y nutrición.	Proporcionar casa equipo, motivación, nutrición y apoyo	Involucrarse y actuar como compañero Unificado
Socios en la Comunidad	Proveedores de cuidado de la salud, escuelas, organizaciones y clubes	Organizaciones de aprendizaje y de voluntarios	Instituciones de aprendizaje, clubes deportivos y Federaciones	Oficinas de Gobierno, deportes, aprendizaje y voluntarios organizaciones
Fuentes de Financiamiento	Agencias del gobierno, patrocinadores y becas	Oficinas del gobierno, patrocinadores y becas	Oficinas regionales, oficinas de gobierno, patrocinadores y becas	Oficinas regionales, oficinas de gobierno Patrocinadores y becas
Concientización	Medios de comunicación, redes familiares, medios sociales, demostraciones y embajadores	Medios de comunicación, redes familiares, demostraciones, medios sociales, embajadores y organizaciones deportivas	Medios de comunicación, redes familiares, demostraciones, medios sociales, embajadores y organizaciones deportivas	Medios de comunicación, redes familiares, demostraciones, medios sociales, embajadores y organizaciones deportivas
Atletas OE en Otros Roles	Voluntariado en roles significativos	Atletas como jueces, entrenadores y Proyecto Unificar	Atletas como jueces, entrenadores, Proyecto Unificar, mentores y miembros de juntas de OE	Atletas como jueces, entrenadores, Proyecto Unificar, mentores y miembros de juntas de OE

Más información y enlaces a los materiales pueden encontrarse en:

www.specialolympics.org/sports.aspx



¡ALCANZA EL ÉXITO!

www.specialolympics.org

