

## ¿Cómo pueden los entrenadores ayudar a los atletas de Special Olympic a reaccionar ante una descalificación (DQ)?

### ¡Por qué importa la respuesta del entrenador!

Para muchos atletas de Olimpiadas Especiales, una descalificación puede resultar confusa, decepcionante o desalentadora. La forma en que responde un entrenador en ese momento puede influir en cómo el atleta ve la experiencia, ya sea como un revés o como una oportunidad de aprendizaje. Es importante que los entrenadores entiendan que un enfoque de 'talla única' no siempre funciona en Olimpiadas Especiales. ¡Sé detective! ¡Comprende cómo cada uno de tus atletas se comunica y recibe la información! ¡Haz siempre preguntas para entender el estilo de aprendizaje de tus deportistas!

### 1. Responder con calma y positividad

Tu reacción marca el tono.

- Mantén la calma y la neutralidad al hablar de la descalificación
- Evita mostrar frustración o decepción

Utiliza una voz firme y un lenguaje corporal positivo. Además de lo anterior, ¡saber qué enfoques y estrategias ayudan a tu atleta a aprender de la forma más eficaz es fundamental! Ejemplo a continuación:

"Oye, respiremos juntos un momento. El árbitro dio un despegue anticipado, lo que solo significa que tus pies salieron del bloque antes del toque. No define tu esfuerzo ni tu progreso hoy. Lo que realmente me gustó fue tu preparación y compromiso con el relevo, el timing fue agresivo, lo que demuestra confianza. Ahora solo refinamos la parte de control y conciencia. Todos aprendemos el tiempo de relevo en momentos como este.





## 2. Encontrar el 'por qué' en la descalificación

Deja claro que la descalificación es una regla, no el atleta como persona. Empieza preguntando a tu atleta si sabe qué causó la descalificación. Es importante que pongamos énfasis en que los atletas tengan el control de su natación. Si saben lo que ha pasado, los entrenadores no necesitan hablar más de esto. Si no es así, es importante que le hagas saber a tu atleta que le apoyarás en su técnica y cómo corregirla para mantenerse dentro de las normas.

Consulta una reacción de ejemplo a continuación:

- Di: "Nadaste bien. Tenemos que asegurarnos de que nades dentro de las reglas; trabajaré contigo para que puedas mejorar tu técnica y asegurarte de que cumples con las reglas de esta estilo".

Esto ayuda a la confianza y autoestima del atleta y le permite centrar su atención en los aspectos técnicos de la descalificación. Un enfoque eficaz es repasar otro relevo junto con tu nadador, usándolo como una oportunidad de enseñanza para repasar puntos clave.



### 3. Explica la descalificación de forma sencilla y clara

En evento que tu atleta no esté seguro de la descalificación que se ha dado, haz todo lo posible para transmitir la información a tu atleta de manera sencilla y eficaz. Mantén las explicaciones cortas y fáciles de entender.

- Explica exactamente qué pasó para causar la descalificación, no todos los detalles del Libro de reglas. Si no tienes claro el motivo de la descalificación, ¡infórmate sobre ello! No ofrezcas una explicación sin saberlo, ya que podría causar confusión.
- Si tu atleta quiere hablar de esto de inmediato y no estás seguro, sé honesto y tranquilízale diciéndole que encontrarás la información correcta y trabajarás junto a él para desarrollar un plan de corrección.
- Si tienes la información correcta, céntrate en un punto principal de entrenamiento que el atleta pueda recordar para la próxima vez; utiliza demostraciones, imágenes o gestos para ayudarte.

Ejemplo: "En Breastroke, ambas manos deben tocar la pared juntas. Esta vez una mano tocó primero en tu carrera. Ahora que lo sabemos, ¡vamos a ponerlo en práctica aquí en la pared antes de volver a la piscina!"





## 4. ¡Mantén el foco en el siguiente paso!

Tras una descalificación, muchos atletas pueden quedarse atrapados repitiendo el momento en su cabeza. Esto puede aumentar la ansiedad, la frustración o la inseguridad y dificultar que disfrutes el resto de la competición. Los entrenadores pueden ayudar comprendiendo plenamente a su atleta y sus reacciones antes de la Competencia. Al establecer acciones futuras, considere:

- Usando un lenguaje calmado y tranquilizador para desviar la atención
- Sabiendo la preferencia, elige un método para ofrecer un plan orientado a la acción para tu atleta
- Con tu apoyo, ¿qué pasos pueden tomar inmediatamente (antes de la próxima carrera) o qué pasos en el entrenamiento pueden tomar para evitar que esto vuelva a ocurrir.

Haz todo lo anterior a tiempo para asegurarte de que el foco no se centre en la carrera anterior, sino en la próxima oportunidad de nadar y corregir esta descalificación.



## CONSEJOS DE MICHAEL & KIERA

### Visualiza la carrera

La visualización ayuda a los deportistas a ensayar el éxito. Haz que cierren los ojos y recorran cada parte de la carrera (salida/brazadas/giros/llegada). Cuando practican mentalmente la rutina, están más tranquilos bajo presión y menos propensos a cometer errores. Es tan importante como el entrenamiento físico.

