



Ghid de antrenament: ATLETISM

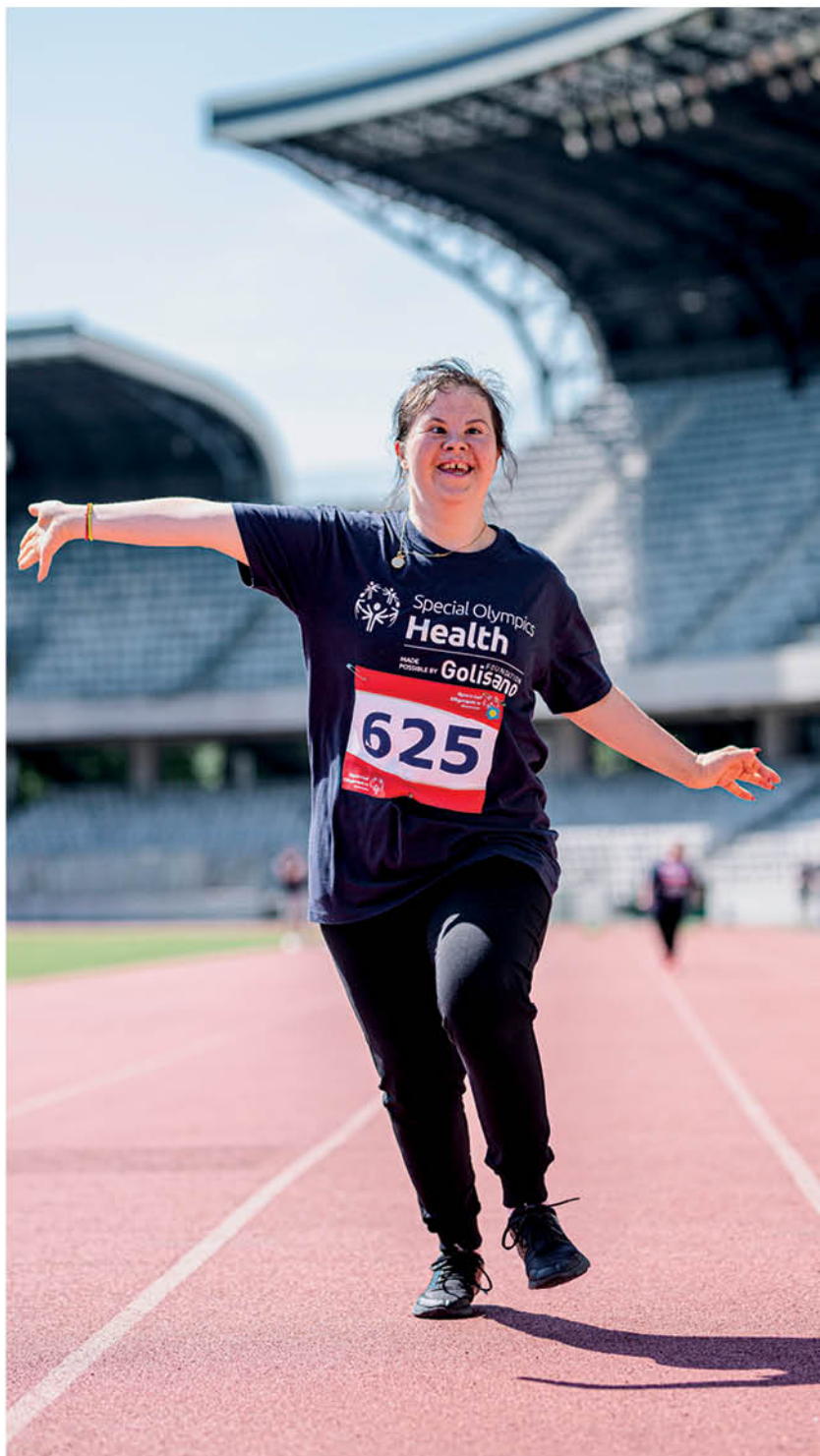


REGULAMENT SPECIAL OLYMPICS PENTRU ATLETISM

Ca program internațional de sport, Special Olympics [SO] a alcătuit acest regulament pornind de la Regulamentul Federației Internaționale de Atletism [IAAF]: <http://www.worldathletics.org/>. La toate competițiile de nivel internațional se vor aplica regulamentele IAAF. La competițiile organizate la nivelul programelor naționale Special Olympics se vor aplica regulamentele emise de Federațiile Naționale de Atletism, exceptând situațiile când acestea au prevederi aflate în conflict cu Regulamentele oficiale ale competițiilor Special Olympics.

SECȚIUNEA A - Competiții oficiale

1. 100 Metri Alergare
2. 200 Metri Alergare
3. 400 Metri Alergare
4. 800 Metri Alergare
5. 1500 Metri Alergare
6. 3000 Metri Alergare
7. 5000 Metri Alergare
8. 10000 Metri Alergare
9. Semi maraton (Alergare)
10. Maraton (Alergare)
11. 110 Metri garduri – Masculin
12. 100 Metri garduri – Feminin
13. 4 x 100 Metri Ștafetă
14. 4 x 400 Metri Ștafetă
15. Săritura în înălțime
16. Săritura în lungime
17. Aruncarea greutății
 - a. 4 kg – Masculin
 - b. 2.72 kg – Feminin
 - c. 2.72 kg – Masculin (8-11 ani)
 - d. 1.81 kg – Feminin (8-11ani)
18. Pentatlon
 - i. 100 metri Sprint,
 - ii. Săritura în lungime,
 - iii. Aruncarea greutății,
 - iv. Săritura în înălțime,
 - v. 400 metri Alergare
19. 100 Metri Alergare – Sporturi unificate
20. 200 Metri Alergare – Sporturi unificate
21. 400 Metri Alergare – Sporturi unificate
22. 800 Metri Alergare – Sporturi unificate
23. 1500 Metri Alergare – Sporturi unificate
24. 3000 Metri Alergare – Sporturi unificate
25. 5000 Metri Alergare – Sporturi unificate
26. 10000 Metri Alergare – Sporturi unificate
27. 4 x 100 Metri Alergare – Sporturi unificate
28. 4 x 400 Metri Alergare – Sporturi unificate
29. Săritura în înălțime – Sporturi unificate
30. Săritura în lungime – Sporturi unificate
31. Aruncarea greutății – Sporturi unificate
32. Pentatlon – Sporturi unificate





Competiții de marș

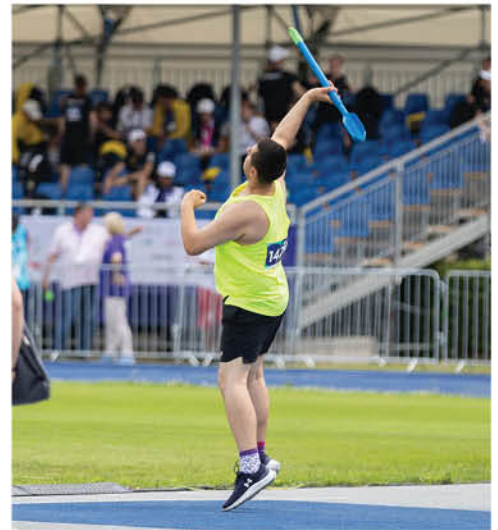
- 33. 400 Metri Marș
- 34. 800 Metri Marș

Întreceri și marș pe distanțe lungi

- 35. 1500 Metri (Marș și Alergare)
- 36. 3000 Metri (Marș și Alergare)
- 37. 5000 Metri (Marș și Alergare)
- 38. 10000 Metri (Marș și Alergare)
- 39. Cursa de 1500 Metri (Marș și Alergare) – Sporturi unificate
- 40. Cursa de 3000 Metri (Marș și Alergare) – Sporturi unificate
- 41. Cursa de 5000 Metri (Marș și Alergare) – Sporturi unificate
- 42. Cursa de 10000 Metri (Marș și Alergare) – Sporturi unificate
- 43. Cursa de 15000 Metri (Marș și Alergare) – Sporturi unificate
- 44. Cursa de 1500 Metri (Marș) – Sporturi unificate
- 45. Semi maraton (Alergare) – Sporturi unificate
- 46. Maraton (Alergare) – Sporturi unificate

Următoarele probe sunt importante pentru sportivii cu un nivel scăzut al abilităților sportive:

- 47. 25 Metri Marș
- 48. 50 Metri Marș
- 49. 100 Metri Marș
- 50. Aruncarea mingii de soft ball
- 51. Săritura în lungime de pe loc
- 52. 10 Metri Marș Asistat
- 53. 25 Metri Marș Asistat
- 54. 50 Metri Marș Asistat
- 55. Cursa de 10 Metri pentru cei în scaun rulant
- 56. Cursa de 25 Metri pentru cei în scaun rulant
- 57. Slalom de 30 Metri pentru cei în scaun rulant
- 58. 4 x 25 Metri Ștafeta pentru cei în scaun rulant
- 59. 30 Metri Slalom pentru cei în scaun rulant electric
- 60. 50 Metri Slalom pentru cei în scaun rulant electric
- 61. 25 Metri Obstacole pentru cei în scaun rulant electric
- 62. Aruncarea mingii (minge de tenis)





SECȚIUNEA B – Reguli ale competiției

1. Reguli generale și modificări

a. Utilizarea Blockstart-urilor și startul curselor

- 1) În întrecerile de până la 400 de metri, incluzându-le și pe acestea.
- 2) În cadrul competiției, indiferent dacă sportivii folosesc sau nu Blockstart-urile la cursele de 400 de metri sau în cursele pe distanțe mai scurte, comanda la Start în engleză, franceză sau în limba autohtonă va fi „Pe locuri”, „Fiți gata” și, când toți competitorii sunt pregătiți, se va folosi pistolul pentru start pentru a începe cursa.
- 3) În cursele de 800 de metri sau pe distanțe mai mari, comanda va fi „Pe locuri” și, când toți competitorii sunt pregătiți, se va folosi pistolul pentru start pentru a începe cursa. Nici un participant nu va atinge cu mâna (măinile) terenul.
- 4) Startul la cursele pe distanțe mai mari de 400 de metri:
 - a) Distanța de 800 de metri: Participanții vor alerga fiecare pe culoarul său, iar după primul tur de pistă vor alerga cu toții pe culoarul întâi.
 - b) Distanța de/sau mai mare de 1500 de metri: Se va folosi startul tip cascadă.
 - c) 1600 Metri – Ștafetă: Vor exista trei puncte de oprire, care vor delimita cele două părți ale cursei. În prima parte a cursei fiecare participant trebuie să alerge respectând culoarul de pe care a plecat. În cea de-a doua parte a cursei, deși startul se va da fiecare fiind pe propriul său culoar, după primul tur participanții se vor îndrepta spre culoarul întâi.
- 5) Toate întrecerile pe distanțe mai mici sau de 100 de metri se vor desfășura pe pista de 400 de metri, având un traseu drept.
- 6) Toți participanții vor începe cursa fiind aflați în spatele liniei de start. Un alergător își încheie cursa când corpul său atinge în plan perpendicular cea mai apropiată margine a liniei de sosire.
- 7) Pista pentru cursele de 100 de metri inclusiv va fi măsurată pornindu-se de la linia de sosire. Linia de start va fi ajustată pentru fiecare distanță în parte.
- 8) Cel care dă startul trebuie să ofere fiecărui competitor șansa să dea tot ce are mai bun, putând face acest lucru:
 - a) Oferindu-le participanților suficient timp pentru a se pregăti după ce și-au ocupat poziția.
 - b) Reluând startul dacă inițial unul dintre alergători a greșit.
 - c) Neținându-i mult încordați pe alergători după ce le-a dat comanda „Fiți gata”.

b. Depășirea culoarelor

- 1) În toate cursele care presupun ca participanții să alerge în cadrul culoarelor, fiecare alergător își va respecta propriul culoar de la începutul până la sfârșitul cursei.
- 2) Dacă participantul aleargă în afara culoarului, fără să existe un avantaj material, atunci participantul nu va fi descalificat.
- 3) Dacă un sportiv, fie:
 - a) aleargă în afara culoarului sau
 - b) aleargă în afara liniei exterioare, fără a urmări un avantaj material și fără a obstrucționa un alt alergător,atunci competitorul nu va descalificat.

c. Marșul

- 1) Sportivii trebuie să aibă în permanență un picior pe pistă.
- 2) În toate competițiile de marș participanții nu trebuie să înainteze urmărind un culoar anume.
- 3) În competițiile de marș pe distanțe de 400 de metri și mai mici, participantul va fi descalificat fără a fi avertizat, dacă în opinia unuia sau a mai multor oficiali are un anumit avantaj.

d. Săritura în lungime

- 1) La săritura în lungime sportivul trebuie să fie capabil să sară cel puțin un metru, care este distanța minimă dintre linia de bătaie și groapa de nisip.
- 2) Fiecare competitor are dreptul la trei sărituri neconsecutive. Pentru a fi realizat un clasament se va lua în considerare cea mai bună săritură a fiecărui sportiv.
- 3) Toate cele trei sărituri vor fi măsurate și înregistrate până la finalul competiției. Va fi luată în considerare cea mai bună săritură.

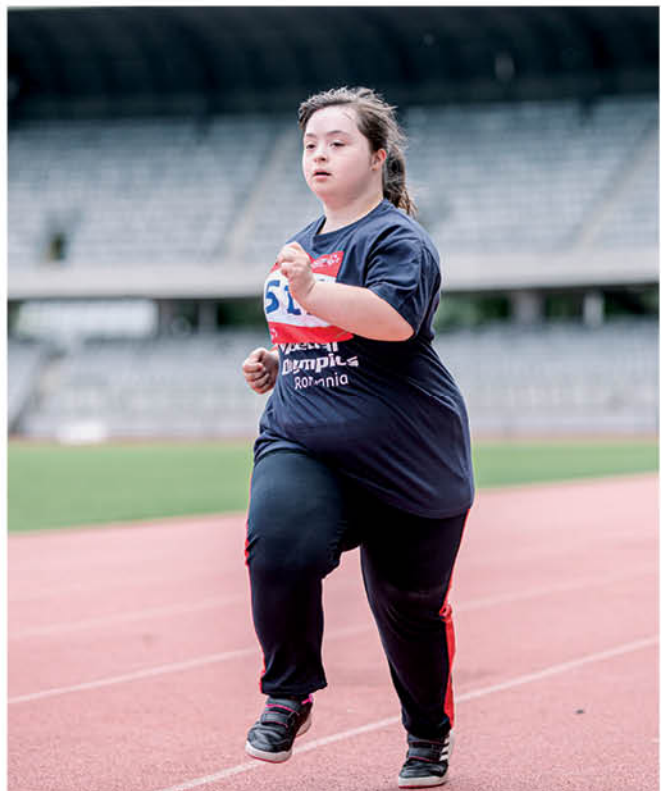
- 4) Distanța va fi măsurată de la linia de bătaie până la cea mai apropiată urmă lăsată de săritor în groapa de nisip.
- 5) În competițiile de sărituri în lungime, înaintea întrecerii sportive trebuie să fie asistați de un oficial care să înregistreze punctul de plecare al participantului.

e. Săritura în lungime de pe loc

- 1) Competitorii vor lua startul stând cu ambele picioare în spatele unei linii de start însemnate pe teren.
- 2) Când sunt gata de start, degetele sportivilor vor fi în spatele liniei de start.
- 3) Participantul se va folosi de ambele picioare pentru a lua startul. El se poate balansa înainte și înapoi ridicându-și alternativ călcăiele și degetele, dar nu are voie să-și desprindă picioarele de pământ.
- 4) Fiecare competitor are dreptul la trei sărituri neconsecutive. Pentru a fi realizat un clasament se va lua în considerare cea mai bună săritură a fiecărui sportiv.
- 5) Distanța va fi măsurată de la linia de bătaie până la punctul de aterizare a sportivului.
- 6) Este recomandabil ca întrecerea de săritură în lungime de pe loc să aibă loc la groapa de nisip. Linia de bătaie trebuie poziționată la capătul culoarului de alergare pentru avânt. Dacă se folosește un anumit material care să atenueze din impactul aterizării, atunci este de preferat ca materialul să fie destul de lung pentru a include atât linia de bătaie cât și zona de aterizare, iar acest material trebuie să fie bine fixat pe sol pentru a preveni eventuale alunecări.
- 7) În competițiile de sărituri în lungime de pe loc, înaintea întrecerii, sportivii trebuie să fie asistați de un oficial care să înregistreze punctul de plecare a participantului.

f. Săritura în înălțime

- 1) Competitorul va lua startul pornind de pe un singur picior.
- 2) Înălțimea minimă de la care se pornește pentru toți competitorii este de 1 m.
- 3) Participanții nu au voie să ia startul plecând de pe ambele picioare și nu au voie să sară cu fața înainte.
- 4) În competițiile de sărituri în înălțime, înaintea întrecerii sportive trebuie să fie asistați de un oficial care să înregistreze punctul de plecare a participantului.
- 5) Un sportiv cu Sindrom Down care a fost diagnosticat cu instabilitate atlanto-axială nu va participa la probele de pentatlon și săritura în înălțime.





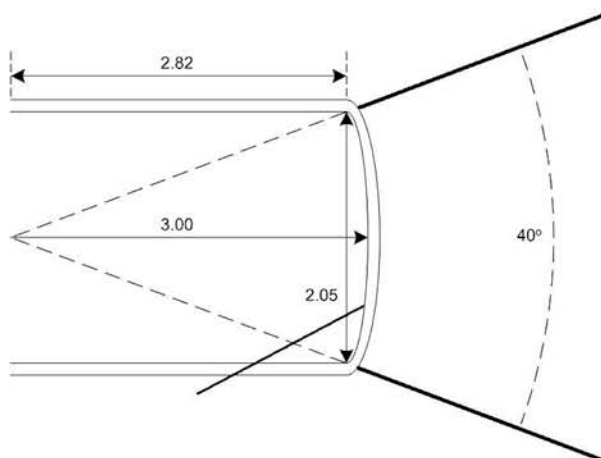
g. Aruncarea greutății

- 1) Greutatea poate fi din fier, bronz sau material sintetic.
- 2) O aruncare regulamentară va fi realizată din cercul în care se află sportivul, iar în timpul încercării de a arunca greutatea, sportivul nu are voie să iasă în afara cercului, să atingă inelul din metal care înconjoară cercul sau să depășească zona de oprire. Este regulamentar să calci în zona de oprire sau în interiorul inelului de metal.
- 3) Folosirea unui ajutor mecanic nu este permisă. În scop de protecție încheietura mâinii poate fi bandajată.
- 4) Greutatea va fi pusă inițial pe umăr și va fi susținută cu o singură mână. Competitorul se poziționează în cadrul cercului pregătindu-se pentru aruncare. Greutatea trebuie să atingă gâtul sau să se afle în imediata apropiere a acestuia, iar mâna nu va fi lăsată să cadă în timpul acțiunii de aruncare. Greutatea nu va fi ținută mai jos de linia umerilor.
- 5) Aruncarea va fi considerată invalidă și nu va fi măsurată, dacă participantul a comis una dintre următoarele fapte:
 - a) Folosește vreo metodă de aruncare care nu corespunde tipului de aruncare regulamentară.
 - b) Aruncă greutatea în afara suprafeței de teren regulamentar destinat pentru înregistrarea aruncărilor.
 - c) Aruncă o greutate care nu corespunde cerințelor specificate în regulament.
- 6) Fiecare participant are dreptul la trei aruncări neconsecutive. Toate cele trei aruncări vor fi măsurate și înregistrate până la finalul competiției. Distanța cea mai lungă pe care a fost aruncată greutatea, din cele trei încercări, va fi luată în considerare pentru întocmirea clasamentului.

h. Aruncarea mingii de soft ball

Această întrecere este importantă pentru sportivii cu un nivel scăzut al abilităților sportive.

- 1) Se va folosi o minge cu circumferința de 30 de centimetri.
- 2) Participanții pot utiliza orice metodă de a aruncare a mingii.
- 3) Suprafața de teren de pe care se va face aruncarea va fi structurată astfel:
 - a) Se marchează două linii paralele de 2.85 metri lungime fiecare, la o distanță de 2 metri. În zona de aruncare, la unul din cele două capete ale liniilor paralele și la jumătatea distanței dintre ele se delimitează un spațiu cu lungimea de 0.10 metri. (Acesta va fi punctul din care se vor face măsurătorile.) Din acest punct se va trasa, imaginar, o linie cu lungimea de 3 metri paralelă cu celelalte două (cu lungimea de 2.85 metri) și toate trei vor fi unite printr-un arc de cerc. Mingea trebuie să cadă în sectorul determinat de un unghi de 40° , care va avea vârful în spațiul cu lungimea de 0.10 metri. De aici vor porni două linii care se vor intersecta cu cele două linii de margine.
 - b) Diagrama suprafeței de aruncare a mingii de soft ball.



- 4) Fiecare participant are dreptul la trei aruncări neconsecutive. Toate cele trei aruncări vor fi măsurate și înregistrate până la finalul competiției. Distanța cea mai lungă pe care a fost aruncată mingea de soft ball, din cele trei încercări, va fi luată în considerare pentru întocmirea clasamentului. Distanța va fi măsurată din zona de aruncare a mingii.



i. 100/110 Metri Garduri

- 1) Înălțimea gardurilor pentru proba de 100 metri garduri trebuie să fie de 0.762 m, iar distanța între linia de start și primul gard de 13 metri. Distanța între garduri va fi de 8.5 metri, iar distanța dintre ultimul gard și linia de sosire va fi de 10.5 metri.
- 2) Înălțimea gardurilor pentru proba de 110 metri garduri trebuie să fie de 0.840 metri, iar distanța între linia de start și primul gard de 13.72 metri. Distanța între garduri va fi de 9.14 metri, iar distanța dintre ultimul gard și linia de sosire va fi de 14.02 metri.

Tabel centralizator – 100/110 Metri Garduri

Lungimea cursei	Înălțimea gardurilor	Distanța între linia de start și primul gard	Distanța între garduri	Distanța între ultimul gard și linia de sosire
110 Metri	0.840 m	13.72 m	9.14 m	14.02 m
100 Metri	0.762 m	13 m	8.5 m	10.5 m

j. Pentatlon

- 1) Cele cinci probe care compun pentatlonul se vor desfășura în următoarea ordine:
 1. 100 Metri Sprint
 2. Săritura în lungime
 3. Aruncarea greutății
 4. Săritura în înălțime și
 5. 400 Metri Alergare.
- 2) Notarea acestor probe se realizează pe baza tabelelor prezentate la finalul capitolului.
- 3) Pentatlonul se desfășoară pe parcursul unei singure zile. Cu toate acestea, cele 5 probe pot fi împărțite pe parcursul a două zile astfel: probele unu, doi și trei în prima zi, iar probele patru și cinci în cea de-a doua zi.

k. Sportivii nevăzători și surzi

- 1) Sportivii cu dizabilități de vedere și auz pot fi asistați de un ghid sau se pot ajuta de o sfoară care urmărește traseul de străbătut.
- 2) Însoțitorul nu are voie să alerge în fața participantului la cursă. De asemenea, sub nicio formă, acesta nu are voie să-l tragă pe sportiv sau să-l împingă.
- 3) În cazul sportivilor atât nevăzători cât și surzi, startul se va da prin atingerea acestora.
- 4) Ghizii pentru alergători trebuie să poarte o vestă portocalie deschisă la culoare pentru a putea fi cu ușurință diferențiați de competitori. Aceste veste le vor fi oferite de Comitetul de Organizare al Competiției.





2. Regulamentul general pentru întrecerile Sporturilor Unificate (sportivi cu și fără dizabilități intelectuale)

Ștafete

- 1) Fiecare echipă care participă la sporturile unificate va fi formată din 2 sportivi SO (cu dizabilități intelectuale) și din 2 parteneri (fără dizabilități intelectuale).
- 2) Alergătorii dintr-o echipă de ștafetă pot fi desemnați să alerge în orice ordine.
- 3) Scorul final obținut de echipa care participă la sporturile unificate este suma punctelor obținute de toți competitorii.

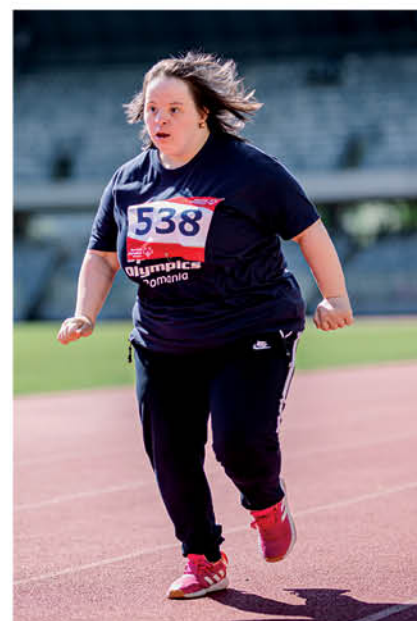
Reguli generale pentru Atletism Unificat în echipe

Se derulează ca evenimente distincte în care doar echipele de Atletism Unificat concurează între ele.

- 1) O echipă este formată din cel mult 20 de participanți. Echipa trebuie să aibă în componență un număr egal de sportivi și parteneri.
- 2) Fiecare echipă trebuie să aibă un antrenor adult care nu concurează, responsabil de formarea și conducerea echipei în timpul competiției.
- 3) Fiecare participant dintr-o echipă poate fi înscris la maximum trei evenimente, inclusiv ștafete.
- 4) Echipele nu sunt obligate să înscrie participanți la toate evenimentele.
- 5) Pentru evenimentele de ștafetă, echipele trebuie să fie formate din doi sportivi Special Olympics și doi parteneri.
- 6) Antrenorii își pot plasa alergătorii din ștafetă, sportivi și parteneri, în orice ordine.
- 7) Împărțirea pe niveluri de abilități / divioning
- 8) Toți sportivii Special Olympics și partenerii din echipele de Atletism Unificat concurează împreună în serii formate din sportivi și parteneri care au niveluri de abilități similare în baza rezultatelor anterioare sau a celor din competițiile preliminare.

Punctajul echipelor

- 9) Participanții obțin puncte pentru echipa lor de atletism unificat în funcție de locul final în fiecare din probele în care au concurat.
- 10) În fiecare serie/divizie de concurs la fiecare probă, locul 1 primește 5 puncte, locul 2, 3 puncte, iar locul 3, 1 punct.
- 11) Este o competiție între echipe. Clasamentul final pe echipe se determină prin adunarea punctelor câștigate de toți participanții din fiecare echipă. Echipa cu cel mai mare număr de puncte se clasează pe primul loc. În ordinea descrescătoare a numărului total de puncte obținute celelalte echipe ocupă locurile 2, 3, 4, 5, 6 și așa mai departe.





GHID ANTRENAMENTE ATLETISM

Stabilirea obiectivelor este o parte importantă a oricărui program de antrenament. Ele ne ajută să ne concentrăm și să ne direcționăm exercițiile și activitățile. În plus, ele ne ajută să monitorizăm progresul și dezvoltarea abilităților sportivilor. Pentru mai multe informații despre stabilirea obiectivelor și obiectivele SMART, puteți citi în ghidul de psihologie sportivă, care este disponibil pe pagina de resurse a Special Olympics International [SOI]: <https://resources.specialolympics.org/>.

Iată câteva exemple simple de obiective SMART pentru sportivii care se antrenează în atletism:

Proba sportivă	Scopul antrenamentului	Exemple de obiective
Aruncarea greutății	Eliberarea corectă a greutății	Extinderea completă a brațului la fiecare aruncare (la 90% din aruncări)
Alergări de viteză	Alergarea în curbe	Rămânerea pe culoarul alocat și în zonele curbate ale pistei
Ștafete	Schimbarea fără ca alergătorii să privească bățul de ștafetă	Schimbare ușoară (fără ezitări) în 80% din schimburi
Alergări de semifond	Reglarea pașilor pentru cursa de 3000 m	Verificarea și corectarea pașilor la fiecare 800 m
Săritura în lungime de pe loc	Desprinderea / bătaia	Ambele picioare părăsesc solul simultan în 4 din 5 sărituri

PLANIFICAREA UNEI SEDINȚE DE ANTRENAMENT

Înainte de fiecare antrenament, o parte importantă a activității antrenorului este să-și facă o planificare a ședinței de antrenament. Ar trebui să luați în considerare toate elementele cheie ale unui ședințe de antrenament, pregătirea antrenamentului (pregătire generală și pregătire specifică), secțiunea de competiție și de revenire după antrenament. Pentru mai multe informații despre planificarea unei ședințe de antrenament, vă rugăm să citiți ghidul scurt pe acest subiect de pe pagina de resurse a SOI: www.resources.specialolympics.org

În planificarea antrenamentului de atletism, ar trebui să fie luate în considerare ce capacități trebuie dezvoltate pentru probele sportive la care se antrenează sportivii. Aceasta înseamnă că poate fi necesar să vă concentrați pe diferite tipuri de antrenament în grupul dumneavoastră, în special pe măsură ce antrenamentele progresează.

EXERSAREA PENTRU CONCURS

Cu cât exersăm mai mult pentru competiții, cu atât ajungem la rezultate mai bune în concurs. Întrecerile sunt o parte esențială a antrenamentului unui atlet. De asemenea, ajută la motivarea sportivilor să se antreneze mai intens. Activitățile competitive pot fi interesante și distractive. De asemenea, oferă sportivilor un feedback excelent despre felul în care progresează. Este vital să includeți activități competitive în programul de antrenament al sportivilor dvs. E bine să rețineți că întrecerile de la antrenament nu sunt întotdeauna competiții formale! Iată câteva modalități simple în care puteți face acest lucru cu echipa dvs. de atletism:

- Invitați alte cluburi/școli să participe la sesiunea de antrenament care să includă și o mini-competiție sau rugați clubul/școala locală să vă permită să participați la antrenamentele lor.
- Colaborați cu cluburi locale de alergare sau cu cluburi de atletism.
- Găzduiți mici competiții în fiecare lună în clubul dumneavoastră și invitați sportivii să încerce diferite probe atletice.
- Invitați familiile să își susțină și încurajeze sportivii din tribune la fiecare câteva săptămâni. Vor crea o atmosferă de competiție. Acest lucru îi poate ajuta pe sportivi să învețe să facă față emoției și stresului competiției.



SĂNĂTATEA ȘI SIGURANȚA LA ANTRENAMENTE

Fiecare zonă de competiție și antrenament ar trebui să fie examinată și verificată pentru eliminarea tuturor pericolilor. Iată câteva exemple pe care le puteți vedea:

- Grătar metalic în jurul unei gropi lungi de sărituri: dacă este spart, ar putea crea o zonă de aterizare periculoasă.
- Zone de aruncare: trebuie să vă asigurați că eliminați riscul ca sportivii, antrenorii sau spectatorii să fie loviți de un instrument de aruncare. De asemenea, ar trebui să stabiliți reguli clare despre când instrumentele și echipamentele pot fi colectate dintr-un sector de aruncare.
- În calitate de antrenor, ar trebui să verificați toate echipamentele pentru a vă asigura că sunt în stare bună de funcționare și pot fi utilizate în siguranță. Aceasta include: obstacole, gropi de sărituri, zone de sărituri în înălțime, cuștile și cadrele de aruncare, panouri de oprire și gropi de aterizare cu nisip.

Scopul nostru final este să oferim tuturor un mediu sigur pentru antrenamente și competiții. Acesta include sportivi, antrenori, spectatori și pe oricine se află în locul de desfășurare a antrenamentului sau competiției. Un loc sigur permite tuturor să se concentreze asupra activităților sportive.

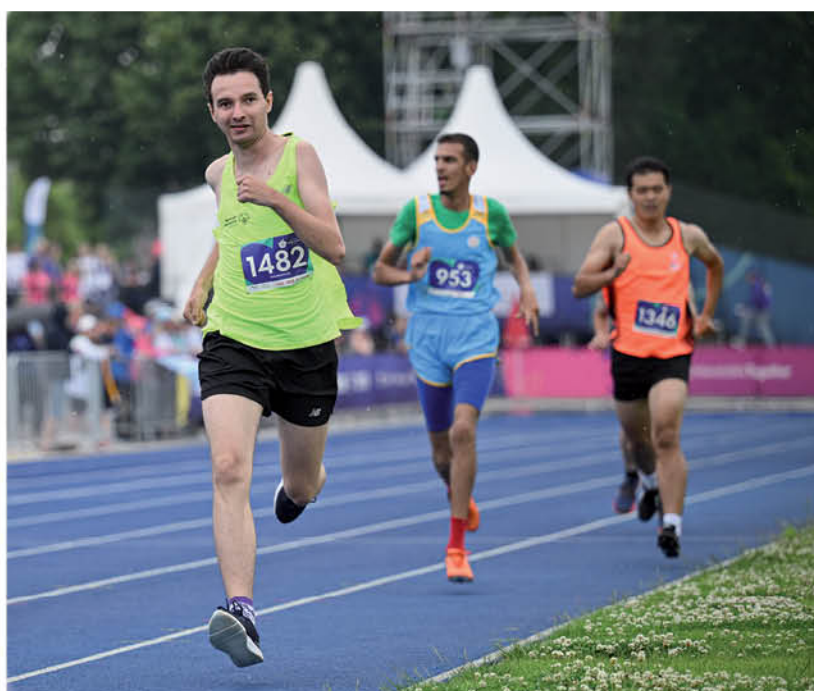
PLANIFICAREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

Antrenorii buni planifică ședințele de antrenament și competițiile. De asemenea, antrenorii buni planifică fiecare sesiune de antrenament. Pentru a afla cum să planificați o sesiune de antrenament, vizitați ghidul de pe pagina de resurse a SOI: www.resources.specialolympics.org

O sesiune de antrenament ar trebui să aibă următoarele componente:

- Încălzire
- Revizuirea și exersarea abilităților învățate anterior
- Introducerea de noi abilități, tehnici sau tactici de competiție
- Practica de concurs
- Revenirea și recapitularea celor învățate la antrenament

Asigurați-vă că antrenamentul include exerciții variate. Antrenorii buni controlează și mențin în echilibru sportivii provocatori, oferindu-le șansa de a se antrena și de a experimenta probe și exerciții noi. Mai presus de toate, asigurați-vă că sesiunile de antrenament sunt atractive și distractive pentru sportivii participanți!





ATLETISM UNIFICAT (sportivi cu și fără dizabilități intelectuale)

ATLETISM UNIFICAT pe echipe este un program complet incluziv. Sportivii Special Olympics (cu dizabilități intelectuale) și partenerii Unificați (fără dizabilități intelectuale) se antrenează împreună și se sprijină reciproc ca membri egali ai echipei. O echipă poate avea un număr maxim de 20 de membri. Trebuie să existe un număr egal de sportivi și parteneri. Într-o competiție, fiecare membru al echipei poate concura în până la trei probe sportive. Sunt oferite cinci probe, trei probe individuale (alergare, sărituri, aruncări) și două probe de ștafetă.

Există două elemente care disting atletismul în echipă sportivă unificată:

1) Fiecare coechipier marchează puncte pentru echipa sa pe baza propriei performanțe în competiție. Fiecare serie/divizie de la fiecare probă sportivă este punctată. Primul loc marchează 5 puncte. Locul doi marchează 3 puncte. Locul trei marchează un punct. Se adună scorurile tuturor membrilor echipei. Echipa cu cel mai mare punctaj la finalul întâlnirii este câștigătoare.

2) Sportivii și partenerii concurează unul împotriva celuilalt. Seriile/Diviziile sunt compuse din concurenți care au timpi sau performanțe similare în întrecerile preliminare. Sportivii și partenerii sunt tratați în mod identic. Ei nu sunt separați. Acest lucru creează o atmosferă de incluziune deplină.

Concurența între toți promovează egalitatea și respectul. De asemenea, elimină etichetele. Participanții sunt priviți pur și simplu după abilitățile arătate în concurs, iar atitudinile față de colegii de echipă sunt puse în evidență foarte clar.

Atletismul Unificat pe echipe generează camaraderie și spirit de echipă. Membrii echipei își susțin și încurajează colegii din fiecare serie/divizie din concurs. Fiecare membru al echipei poate contribui semnificativ la performanța echipei sale. Performanța fiecărui sportiv este importantă.

Prietenii de durată apar pe măsură ce colegii de echipă se antrenează împreună și se implică și interacționează mai mult în viața de zi cu zi cu ceilalți membri ai echipei.

Un antrenor care inițiază formarea unei echipe de atletism unificat are mai puține restricții decât pentru sporturile de echipă unificate. Sportivii și partenerii nu trebuie să aibă un nivel de abilități similar. De fapt, antrenorul poate recruta colegi de echipă care au abilități foarte diferite. În competiție, în probele finale vor fi grupați în serii/divizii cu sportivi/parteneri cu timpi sau performanțe similare. Rețineți că participanții trebuie să aibă vârste similare și să aibă o pasiune reală, comună, pentru atletism.





La începutul antrenamentelor, încurajați membrii echipei să încerce diferite probe. Ar trebui să încerce atât probe de alergare, cât și de sărituri sau aruncări. Apoi ajutați-i să aleagă până la trei probe în care să se specializeze. Ei își pot concentra antrenamentul pe aceste probe pentru competiții.

Ca antrenor, este esențial să antrenezi toți membrii echipei. Nu separați niciodată sportivii și partenerii în mediile de instruire. Toți colegii de echipă învață și se antrenează împreună. Tratați-i pe toți la fel. Adaptați stilul de antrenament pentru a răspunde nevoilor membrilor echipei.

De asemenea, ar trebui să vă asigurați că sportivii și partenerii împărtășesc roluri de conducere. Încurajați-i să facă activități împreună. De exemplu, la încălzire, formați perechi de sportivi și parteneri care să demonstreze exercițiile și să conducă restul echipei.

ATLETISMUL UNIFICAT este o modalitate excelentă de a aduce împreună sportivii cu și fără dizabilități intelectuale într-o experiență care aduce beneficii tuturor participanților.

EVALUAREA ABILITĂȚILOR ATLETULUI

Fișa de evaluare a abilităților sportive este o metodă sistematică utilă pentru a determina nivelul/abilitățile curente ale unui sportiv. Cardul de evaluare a aptitudinilor de atletism este conceput pentru a ajuta antrenorii să determine nivelul de aptitudini al sportivului în atletism. Acest lucru se poate face înainte de a începe participarea la antrenamente, dar și în timpul sezonului pentru a evalua progresul lor. Antrenorii vor găsi în această evaluare un instrument util din mai multe motive:

- Ajută antrenorul să determine împreună cu sportivul în ce probe este pregătit să concureze.
- Stabilește ariile de interes în antrenamentul de bază al sportivului.
- Ajută antrenorii să grupeze sportivi cu abilități similare în echipe de antrenament.
- Măsoară progresul sportivului (prin repetarea evaluării în timpul sezonului).
- Ajută la stabilirea programului curent de antrenament al sportivilor.

Înainte de a completa evaluarea, antrenorii trebuie să efectueze următoarea analiză atunci când observă sportivul.

- Familiarizați-vă cu fiecare dintre sarcinile enumerate la abilitățile majore
- Aveți o imagine clară a fiecărei sarcini
- Observați un executant calificat care execută exercițiul/proba.

Atunci când completează evaluarea, antrenorii vor avea o oportunitate mai bună de a obține cea mai bună analiză de la sportivii lor. Începeți întotdeauna prin a explica abilitățile pe care doriți să le observați. Atunci când este posibil, demonstrați abilitățile.

INSTRUCȚIUNI

Utilizați acest instrument la începutul sezonului de antrenamente și competiție. Ajută la stabilirea unei măsurători de bază a nivelului de abilități de început al fiecărui sportiv.

Cereți sportivului să execute de mai multe ori exercițiul pentru evaluarea abilității. Dacă sportivul execută corect abilitatea de 3 din 5 ori, bifați caseta de lângă abilitate pentru a indica faptul că abilitatea a fost realizată. Planificați sesiuni de evaluare repetate în sezonul de antrenament și competiție.

Utilizați informațiile din evaluare pentru a determina zonele de interes pentru sezonul dvs. de antrenament. Acestea pot fi abilități pe care sportivul trebuie să le învețe, să le îmbunătățească sau să le perfecționeze.

NOTĂ: Sportivii pot învăța și stăpâni abilitățile în orice ordine. Sportivii confirmă pregătirea pentru o probă sportivă când au fost realizate toate elementele solicitate pentru proba respectivă. Antrenorii pot folosi această fișă împreună cu rezultatele competiției pentru a ajuta la identificarea momentului în care un atlet poate fi pregătit să încerce o probă mai dificilă.



Special Olympics / Fișa de evaluare a abilităților sportivului	
Numele sportivului: _____ ANTRENOR: _____	Data:
Alergare abilități esențiale <input type="checkbox"/> Menține echilibrul și postura verticală <input type="checkbox"/> Menține șoldurile în poziție înaltă <input type="checkbox"/> Ridică genunchiul/brațul opus în timpul alergării <input type="checkbox"/> Nu balansează brațele în fața corpului și nu rotește umerii în timpul alergării	Sprint <input type="checkbox"/> Poate lua startul din picioare sau din blockstart <input type="checkbox"/> Are o viteză bună de alergare <input type="checkbox"/> Poate menține o viteză bună până la sfârșitul probei <input type="checkbox"/> Își poate controla viteza <input type="checkbox"/> Îi place să alerge repede
Start <input type="checkbox"/> Poate lua startul din picioare <input type="checkbox"/> Se așază corect în poziția de start <input type="checkbox"/> Știe să ia poziția în blockstart la comanda „Pe locuri“ / „On Your Mark“ <input type="checkbox"/> Știe să ia poziția în blockstart la comanda „Fiți gata“ / „Get Set“ <input type="checkbox"/> Efectuează un start de sprint din poziția de start la auzul comenzii de pornire	Mini Sulița <input type="checkbox"/> Prinde corect mini-sulița <input type="checkbox"/> Execută corect aruncarea din stând în picioare <input type="checkbox"/> Execută corect aruncarea după un pas <input type="checkbox"/> Execută corect aruncarea după 5 pași alergare <input type="checkbox"/> Trage mini-sulița, orientând-o cu umărul și cotul <input type="checkbox"/> Face un pas înainte și ține mâna deasupra înălțimii umerilor <input type="checkbox"/> Eliberează sulița la înălțimea corectă pentru a asigura un zbor bun <input type="checkbox"/> Continuă și finalizează mișcarea de aruncare
Semifond <input type="checkbox"/> Poate alerga 3 min într-un ritm constant <input type="checkbox"/> Poate alerga 30 secunde într-un ritm rapid <input type="checkbox"/> Îi place să alerge 2-4 ture de pistă	Săritura în lungime de pe loc <input type="checkbox"/> Știe să ia poziția de săritură <input type="checkbox"/> Execută corect bătaia corectă pentru săritură <input type="checkbox"/> Execută corect tehnic zborul în săritură <input type="checkbox"/> Execută corect aterizarea după săritură <input type="checkbox"/> Execută săritura la comandă și o poate controla <input type="checkbox"/> Poate face bătaia pe 2 picioare <input type="checkbox"/> Sportivului îi place să sară



ECHIPAMENTE DE ATLETISM

Atletismul însumează multe probe sportive. Fiecare probă are nevoie de echipamente specifice. Este important ca sportivii să se antreneze cu echipamentul corect pentru proba lor. Sportivii vor trebui să poată recunoaște și selecta echipamentul corect pentru proba lor. Exersați identificarea și denumirea fiecărei piese de echipament împreună cu sportivii dumneavoastră în timpul antrenamentului. Încurajați-i să aleagă echipamentul de care au nevoie la antrenament. Retineți că sportivii dumneavoastră vor trebui să își poată selecta echipamentul în mod independent la competiții.

DISPOZITIVE DE CRONOMETRARE

Atunci când cronometrați sportivii în antrenament sau competiție, precizia este importantă. Puteți face acest lucru manual, folosind un cronometru electronic sau digital. Timpul manual este înregistrat într-o zecime (1/10) de secundă. Acesta este cazul chiar dacă cronometrul afișează o sutime (1/100) de secundă. Un sistem de cronometrare complet automat (FAT) poate fi utilizat la unele competiții. Când se utilizează FAT, timpii sunt înregistrați într-o sutime (1/100) de secundă. În calitate de antrenor, este datoria dvs. să înregistrezi în mod regulat timpii precisi pentru toți sportivii dumneavoastră.

MINGE DE SOFT-BALL

Dimensiunea oficială a circumferinței pentru mingile de soft-ball este de 30 cm. Mingile de tenis pot fi folosite de sportivii pentru care aruncarea mingii de soft-ball este încă prea dificilă. Această probă este folosită pentru dezvoltarea abilităților. Unele competiții vor avea o performanță maximă stabilită pentru a putea fi înscris în competiție.

MINI-SULIȚĂ (MINI-JAVELINS)

Mini-sulița este realizată dintr-un material de plastic rigid. Are un ax, un sistem de prindere și aripioare (vezi imaginea). Vârful este realizat din cauciuc mai moale, cu capătul rotunjit. Mini-sulița este o alternativă mai sigură la proba de aruncarea suliței în aer liber. Se aplică următoarele cerințe de greutate minimă:

Categoria de vârstă	Masculin:	Feminin
16+	400 g	300 g
8-15	300 g	300 g
Pentatlon	300 g	300 g

