



¡Qué tal, entrenadores!

Queremos comenzar diciendo **¡Gracias!**

Sabemos lo duro que trabajan cada semana para garantizar que sus atletas tengan la mejor oportunidad de desarrollarse como personas y como atletas, participar y desafiarse a sí mismos, pasar tiempo con sus amigos y ser parte de este maravilloso mundo del deporte.

Sabemos lo decepcionados que ellos están, que su temporada haya sido interrumpida por esta crisis global. Sabemos que muchos de sus atletas están confundidos, frustrados y solitarios. También sabemos que las habilidades, la confianza, la resistencia y la determinación que les ha ayudado a desarrollarse, los ayudarán a superar estos desafíos durante estas semanas y meses, ¡por eso queremos agradecerles!

También sabemos que todos ustedes enfrentan este mismo desafío: están preocupados por sus familias, su propia salud, su trabajo y, por supuesto, sus atletas. ¡Somos conscientes de que muchos de ustedes ya están haciendo planes sobre cómo apoyarlos y queremos intentar brindarles algo de apoyo!

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Aquí en Olimpiadas Especiales, sabemos que ustedes, los entrenadores, son el recurso más vital para nuestros atletas. Dependen de ustedes todos los días para presentarte, planificar sus sesiones de entrenamiento, ayudarlos a crecer y aprender, ser su amigo, su maestro y su apoyo. Ahora los necesitan más que nunca.

Con el período actual de aislamiento social, distanciamiento social y cuarentena implementados en todo el mundo, queremos tratar de ayudarlos a mantenerse comprometidos con sus atletas.

Sabemos que este es un momento desafiante y que muchos de ustedes no pueden ir a trabajar, pueden tener niños bajo su cuidado que no pueden ir a la escuela y que también están luchando, con las restricciones actuales.

Esperamos que, al brindarle algunos recursos útiles, estrategias y algunas ideas, podamos ayudarlos a ustedes y a sus atletas en este momento difícil y estar listos para volver a entrenar una vez que se levanten estas restricciones.

Hemos trabajado con algunos de nuestros aliados y hemos reunido recomendaciones de algunas de las grandes organizaciones del deporte alrededor del mundo, para brindarles algunas ideas y estrategias simples que podrían ayudarlos a ustedes y a sus atletas en las próximas semanas.



Recursos y Asesoramiento Generales de Entrenamiento y Capacitación

Le recordamos algunos de los excelentes cursos de entrenamiento en línea que tenemos disponibles en nuestro [Portal de Aprendizaje en Línea de Olimpiadas Especiales](https://learn.specialolympics.org/) (<https://learn.specialolympics.org/>), además de presentarles algunas de las excelentes herramientas, cursos, recursos y programas que llevan a cabo muchos de nuestros fantásticos aliados y amigos en el deporte.

Recursos Específicos de Entrenamiento y Capacitación Deportiva

Aquí encontrará una serie de enlaces, por deporte, a una variedad de recursos de capacitación y entrenamiento en el hogar. Algunos de estos son proporcionados por Federaciones Deportivas Internacionales o Nacionales, otros son divertidos y atractivos videos, juegos o actividades de YouTube, que pueden ser útiles para usted. Tenemos la intención de seguir actualizando esta página, así que puede compartir con nosotros cualquier herramienta que crea que puede ayudar a otros entrenadores.

Nuestras 3 Herramientas Principales para el Entrenamiento Virtual (Video llamadas)

Parece que todo el mundo está hablando de Zoom, Skype y Hangouts en este momento. Todo suena genial, a menos que no los haya usado antes. Para los recién llegados a las video llamadas, puede ser confuso y bastante desalentador. Hemos creado algunas instrucciones simples paso a paso para guiarlo a través de nuestras tres herramientas de video-llamadas gratuitas favoritas. ¡Le mostramos cómo crear una cuenta gratuita y cómo configurar una llamada con su equipo! ¡Dele una oportunidad!

Tu Primera Sesión de Entrenamiento Virtual

Esto es nuevo para todos nosotros. Nunca hemos experimentado una situación como esta. Es probable que la presentación de sesiones de entrenamiento virtual a su equipo sea una experiencia nueva para todos. Compartimos con usted algunos excelentes consejos para su primera sesión de entrenamiento, que hemos adaptado con algunos excelentes consejos dados por John Leath de Unleash the Athlete en un reciente [Webinar del Proyecto Cambiando el Juego](#)



**Special
Olympics**

Sports News

Nuestras diez Ideas Principales para la Sesión de Entrenamiento Virtual

¡Seamos honestos aquí! Va a ser MUY desafiante desarrollar su temporada y su entrenamiento de manera normal. Sin embargo, no hay razón para que estas restricciones signifiquen que la temporada ha terminado. En esta guía, compartimos 10 excelentes ideas de actividades o temas que puede utilizar para las sesiones de coaching virtual de su equipo. ¡Algunos requerirán ropa deportiva y un poco de espacio, otros un bolígrafo y papel, y en otras no necesitarán nada! ¡El truco aquí es que sea creativo, tome estas ideas y hágalas suyas!

Continuar Entrenando Sin Tecnología

No todos nuestros entrenadores o todos nuestros atletas tienen acceso a tecnología y acceso confiable a Internet. Esta breve guía le proporcionará algunas ideas simples sobre cómo puede mantenerse conectado con sus atletas y les ayudará a mantenerse comprometidos con su deporte, entrenamiento y con Olimpiadas Especiales.