



## **Sigue entrenando sin tecnología**

Estamos entrenando en una situación completamente sin precedentes. Para la mayoría de los entrenadores de todo el mundo, hemos tenido la suerte de nunca haber estado en una situación como esta, donde no podemos llegar a nuestros atletas, no podemos reunirnos y no podemos tener el contacto regular que nos ayuda a construir una conexión con nuestro equipo

La tecnología ciertamente PUEDE facilitar las cosas. Sin embargo, es importante recordar que estas soluciones tecnológicas que hemos propuesto no están disponibles para todos. No todos los entrenadores o atletas tienen acceso a Internet confiable y regular, muchos no tienen ninguno. No todos tienen acceso a teléfonos celulares o incluso a teléfonos fijos.

A continuación, le proporcionamos algunas ideas simples sobre cómo podría conectarse y relacionarse con sus atletas durante este período de cuarentena y distanciamiento social, incluso sin tecnología.

### **Publicar sesiones de entrenamiento**

En la mayoría de las ubicaciones, los servicios postales siguen funcionando normalmente. Si este es el caso en su ubicación, podría considerar comunicarse con sus atletas por correo. ¡Puedes compartir algunas sesiones de entrenamiento para que hagan en casa, establecer un desafío o incluso conectarte a través de una carta o una postal!



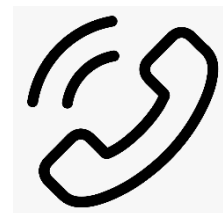
Si sus atletas se encuentran en una escuela o institución residencial en la que no es miembro del personal, es posible que pueda comunicarse directamente con un miembro del personal designado y acordado dentro de la institución. Su programa local de Olimpiadas Especiales puede ayudarlo a identificar a la persona de contacto adecuada.

En tiempos de distanciamiento social, la cuarentena, el distanciamiento social, la soledad y el aislamiento son desafíos muy reales para muchos de nosotros y especialmente para muchos de nuestros atletas. Aproveche esta oportunidad para hacer conexiones. No subestime el poder y el impacto del simple acto de escribir una carta. Recibir una carta personal de su entrenador envía un fuerte mensaje a sus atletas de que, aunque ahora están muy separados, están pensando en ellos y esperan entrenar con ellos nuevamente pronto.



## Llamadas telefónicas

A veces nos preocupamos tanto por la eficiencia y por llegar a tantas personas lo más rápido posible, que podemos olvidar lo valiosa que puede ser una comunicación uno a uno.



Si la tecnología no le ofrece una solución y no puede salir de su casa para publicar o recoger correo, puede llamar a sus atletas y / o sus cuidadores / familiares. No solo establecerá una conexión con la persona, sino que también es una oportunidad para hablar con sus atletas sobre cómo están haciendo frente a esta situación.

Como entrenador, usted es un modelo a seguir y una persona a la que sus atletas buscan como fuente de orientación y apoyo.

Consulte nuestros recursos de [Mentes Poderosas](#) para obtener excelentes consejos sobre cómo apoyar el bienestar de sus atletas durante este tiempo.

## Celular / teléfono móvil

Los mensajes de texto grupales o grupos de mensajería que utilizan herramientas gratuitas como WhatsApp, Viber y WeChat pueden proporcionarle una manera fácil de conectarse con un grupo de atletas, entrenadores, familias y otros.



La mayoría de estas aplicaciones de mensajería están disponibles para su descarga gratuita desde App Store (iOS) o Play Store (Android). Es importante tener en cuenta que estos servicios generalmente requieren datos o conexiones Wi-Fi. La mayoría de ellos le permiten enviar mensajes de texto simples, fotos, documentos e incluso videos.

Si planea configurar un chat grupal, le recomendamos obtener un permiso seguro de todos los miembros de su grupo antes de agregarlos a cualquier grupo. Consulte las pautas de seguridad para las actividades en línea, que han sido creadas por nuestros amigos en Olimpiadas Especiales de América del Norte.

Para obtener ideas sobre cómo usar este tipo de servicio, consulte nuestros "Diez consejos principales para las sesiones de coaching virtual".