



Nuestras 10 mejores ideas para una sesión de entrenamiento virtual

Aquí en Olimpiadas Especiales, sabemos lo duro que trabajan nuestros entrenadores. Sabemos que renuncias a horas de tu propio tiempo, sacrificando tiempo familiar, días de vacaciones, tu propio tiempo deportivo, para brindar a nuestros atletas la mejor experiencia deportiva posible. Sabemos que sin ustedes, Olimpiadas Especiales simplemente no existiría.

También sabemos que en este momento, están experimentando los mismos miedos, desafíos y frustraciones que todos. Uno de esos puede muy bien ser ¿qué puedo hacer por mis atletas, ahora que no podemos entrenar juntos? Aquí, compartimos 10 grandes ideas para sesiones de capacitación virtual.

SÚPER CONSEJO: No tienes que dirigir cada sesión. Las llamadas grupales como esta pueden ser una gran oportunidad para invitar a tus atletas a liderar una parte o la totalidad de una sesión. Puedes trabajar con tu equipo para identificar temas que cada atleta podría liderar. Puedes proporcionar tanto o tan poco apoyo como ellos quieran o necesiten. ¡Grandes líderes crean más líderes!

10 mejores ideas para una sesión de entrenamiento virtual

1	<p>NOSOTROS ♥ DEPORTES</p> <p>Usa las llamadas como una oportunidad para hablar sobre las cosas que echas de menos de entrenar y competir juntos.</p> <p>No solo estás reconociendo que este es un momento desafiante y compartiendo lo que extrañas también, sino que también estás creando un vínculo entre el equipo, (y también aprendiendo algo de información sobre lo que más disfrutaban y también lo que menos disfrutaban sobre tus sesiones de entrenamiento) ¡Invaluable conocimiento para cualquier entrenador!</p>
2	<p>¿QUIENES SOMOS?</p> <p>En momentos como este, cuando nunca hemos estado más separados, podemos acercarnos aún más. Puedes usar el tiempo para crear un fuerte espíritu de equipo, pero desarrollando el lema, la canción o el escudo de tu propio equipo. Desafía a sus atletas a compartir lo que significa para ellos ser parte del equipo y qué representa su equipo. Aún mejor, ¡deje que sus atletas lideren el camino! ¡Compártalo en las redes sociales, su sitio web o un boletín de correo electrónico / postal para sus familias y comunidad!</p>
3	<p>¡NO TODOS LOS HÉROS USAN UNA CAPA!</p> <p>Cuando enfrentamos la adversidad, a menudo miramos a quienes nos inspiran. ¿Invitas a tus atletas a compartir contigo quiénes son sus héroes? Pídele a cada atleta que comparta por qué su héroe los inspira y desafíalos a pensar en una cosa que puedan hacer para emular a ese héroe.</p> <p>Del mismo modo, ¡podrías pedirles a tus atletas que compartan su libro o película deportiva favorita! ¡Incluso podrías recomendarles una gran película deportiva para ver y hablar sobre ella en la próxima llamada!</p>



4	<p>MUESTRENOS SUS HABILIDADES</p> <p>Como deportistas, todos hemos aprendido muchas habilidades, tanto dentro como fuera del campo de juego. Usa la llamada como una oportunidad para alentar a tus atletas a hablar sobre las habilidades que han aprendido a través del deporte, que los están ayudando a adaptarse a esta nueva situación. Podrían ser habilidades de relajación, aprender a enfrentar un desafío, cómo trabajar en equipo. El deporte nos ayuda a desarrollar confianza, resiliencia, determinación y enfoque. ¿Qué han aprendido tus atletas?</p> <p>También puedes establecer un desafío. Habla acerca de 1 habilidad que cada uno quiere desarrollar mientras practica en casa. Puede establecer un desafío de equipo (igual para todos) o dar a cada atleta la oportunidad de elegir su propio desafío. Invita a tus jugadores a compartir un video de ellos realizando una habilidad que hayan aprendido, o contar una historia de cómo la han usado. El ganador no necesita ser el de mejor habilidad; podría ser el que más crecimiento ha logrado, el mejor truco, el más divertido, la historia más creativa. ¡El único límite es la imaginación!</p>
5	<p>¡¡¡MANTENGA SU CORAZÓN LATIENDO!!!</p> <p>Haz una sesión de acondicionamiento virtual. Configura tu llamada. Todos asisten en ropa deportiva y usan recursos como Fit 5 o Escuela de Fuerza para unirse en una sesión de entrenamiento.</p> <p>RECUERDE: Si haces esto, es importante informarles a tus atletas antes de la llamada, estar en ropa deportiva y tener suficiente espacio. ¡Y no se olvide de calentar e hidratarse!</p>
6	<p>¡¡¡BINGO!!!</p> <p>Juegue Bingo (Haz una lista de 40-50 atletas o jugadores famosos en su deporte), asígneles un número y cada jugador debe elegir 20 de estos. Pueden escribirlos en una cuadrícula. La primera persona en tener todos sus números llamados gana: puede hacerlo solo por diversión o tener un premio. Esta gran idea fue sugerida por el entrenador de baloncesto del Manchester Magic Basketball Sergio-Lara Bercial @DrSergioLara_EU</p>
7	<p>¡TIEMPO DE EXAMEN!</p> <p>Crea un cuestionario de equipo. Con Zoom puede crear salas separadas donde tus jugadores puedan trabajar en grupos de 3 o 4 para responder las preguntas del cuestionario (también puede invitar a las familias y mezclar atletas y familias)</p>
8	<p>¡CHARLA DEPORTIVA!</p> <p>Usa las llamadas como una forma de actualizar las reglas del equipo, estrategias u otros elementos específicos del deporte. ¡Solo porque no estás en el campo de juego, no significa que no puedas estar entrenando! No necesitas complicar demasiado las cosas, pero con un poco de preparación, puedes tener una gran conversación-- incluso puede convertirlo en un juego.</p>
9	<p>¡CONECTESE!</p> <p>No tenga miedo de usar la llamada simplemente como una oportunidad para conectarse. Hablen sobre lo que están haciendo, ¿cómo se mantienen ocupados, en</p>



	<p>forma? ¿Qué es lo más creativo que han hecho? ¿Se sienten bien? Jamie, miembro del personal y entrenador de Olimpiadas Especiales, tendrá video llamadas semanales con sus atletas. Juntos decidirán un tema por semana. Nos encanta esta idea: involucre a sus atletas en su primera llamada y creen esta lista juntos. Aprenderá mucho sobre lo que es importante para ellos y lo que piensan.</p>
10	<p>¡MIRE HACIA EL FUTURO!</p> <p>Recuerda a tus atletas que esto no durará para siempre, tienen muchas más temporadas por delante: aprovechen las llamadas como una oportunidad para pensar en la próxima temporada y en lo que a todos les gustaría enfocarse cuando se reanude el entrenamiento. Comience algunas conversaciones sobre los objetivos individuales y de equipo para la próxima temporada. ¿Qué quieren aprender? ¿Qué juegos o actividades quieren ver más? ¿Cuáles quieren ver menos? (¡También es una excelente manera de recibir retroalimentación sobre sus sesiones!)</p>

RECUERDE: ¡no todas estas ideas funcionarán para ti y tu equipo! Algunas pueden funcionar para algunos de sus atletas y no para otros. Aquí es donde intervienen tus habilidades de entrenador. ¡Toma estas ideas, adáptalas, modifícalas, desecha las que no te gustan, agrega las que sí!

Lo importante es que TODAVÍA ERES SU ENTRENADOR y tu equipo te necesita ahora más que nunca.

Comparte tus ideas en las redes sociales y etiquétenos @OlimpiadasEspeciales (y en Twitter, @OEamericalatina)