



RECURSOS DE CAPACITACIÓN Y ENTRENAMIENTO ESPECÍFICOS A UN DEPORTE

Hemos recopilado algunos enlaces y recursos excelentes para que consulte en las próximas semanas mientras navegas por el entrenamiento remoto, el entrenamiento de atletas en casa y una nueva forma de trabajar. Ten en cuenta que estos son solo algunos ejemplos. No todos serán adecuados para cada entrenador o cada atleta, ¡pero todos te darán posibilidades, ideas y algo para pensar!

Aliados Deportivos

Si aún no tiene una relación con algún Cuerpo Nacional Rector de Deportes / Organización Nacional del Deporte, o con un club deportivo local en su comunidad, ahora podría ser un buen momento para conectarse. El deporte conecta a las personas, especialmente en tiempos difíciles. Como el gran Nelson Mandela dijo

El deporte tiene el **poder** de cambiar el mundo. Tiene el **poder** de inspirar. Pocas cosas tienen el **poder** de unir a las personas de esta manera.

Los clubes y organizaciones deportivas de todo el mundo enfrentan los mismos desafíos. Juntos podemos encontrar soluciones. Es probable que se realicen grandes actividades, prácticas e iniciativas en su comunidad. ¡Póngase en contacto y conéctese donde pueda!

Olimpiadas Especiales tiene asociaciones formales con muchas federaciones deportivas internacionales. Puede ver en qué deportes existen, visitando nuestra [Página web de Alianzas Deportivas](#).

¡Haga clic en su deporte para ver lo que tenemos para usted! Recuerde revisar de vez en cuando ya que actualizaremos continuamente la lista de recursos a medida que conozcamos de más programas, actividades y recursos.



Atletismo



Badminton



Baloncesto



Bolíche



Ciclismo



DanceSport



Floorball



Fútbol



Balonmano



Softball



Tenis de Mesa



Tenis



Voleibol

Atletismo

Atletismo mundial - Ejercicios de Cuarentena

<https://www.worldathletics.org/be-active/lifestyle/lockdown-exercises>



Atletismo Irlanda - Circuito de movilidad

https://www.athleticsireland.ie/downloads/other/AAI_Mobility_Program.pdf

Atletismo Irlanda - Consejos para correr recreativamente

<https://www.athleticsireland.ie/runzone/recreational-running-tips>

Encuentre algunos enlaces excelentes aquí para el entrenamiento en el hogar: circuitos, carreras, programas de movilidad e incluso grupos virtuales para correr.

Series de entrenamiento en vivo de Olimpiadas Especiales Alberta-Calgary

Muchos de nuestros programas de Olimpiadas Especiales están ejecutando sesiones de entrenamiento en vivo en línea. Aquí hay un gran ejemplo de Olimpiadas Especiales Alberta-Calgary

<https://www.facebook.com/355230907846252/posts/2832725826763402/?d=n> Pero hay muchos más. Consulte su programa local para ver lo que se ofrece.

Badminton

Programa *Shuttle Time* de la Federación Mundial de Badminton (BWF)

<https://shuttletime.bwfbadminton.com/> tiene algunos recursos increíbles para entrenadores y atletas

- **Regístrese para la Guía del Profesor @**
<https://shuttletime.bwfbadminton.com/teachers-overview> para descargar
 - Shuttle Time - Manual del Maestro / Plan de lecciones gratuitos
 - Shuttle Time - Video Clips gratuitos
- La aplicación GRATUITA Shuttle Time se puede descargar desde el sitio web <https://shuttletime.bwfbadminton.com/shuttle-time-app> o desde la App Store (Apple) y PlayStore (Android)
- Shuttle Time – Módulo En Línea <https://shuttletime.bwfbadminton.com/online-module>
- Manuales de educación para Entrenadores
- Video Clips de educación para Entrenadores

Baloncesto

¡Entrenadores! Encontrarán algunos recursos increíbles en la Plataforma de educación en línea para entrenadores de la Asociación Mundial de Entrenadores de Baloncesto. Encontrará también acceso GRATUITO a los recursos de entrenamiento de mini baloncesto de WABC, recursos de entrenamiento de nivel 1, 2 y 3 y algunos videos instructivos fantásticos.

<https://wabc.fiba.com/>

También encontrarás una gran cantidad de videos en YouTube con excelentes ideas para practicar en casa.

20 ejercicios de pared de baloncesto <https://www.youtube.com/watch?v=9c4BLfe9xwU>

Balón y Pared (Manejo) – habilidades de alto nivel
<https://www.youtube.com/watch?v=uyG-xpp4kx0>



Boliche

Puede pensar que sus atletas no pueden entrenar sin tener acceso a su centro de boliche local. Sin embargo, mira estos videos de la **Academia Nacional de Boliche**. Es posible que necesite simplificar un poco las instrucciones, pero podría darle algunas ideas para trabajar con sus atletas mientras su acceso a su centro de boliche es limitado.

Academia Nacional de Boliche

(Practicando su lanzamiento) <https://www.youtube.com/watch?v=i2Oc2d29dd8>

Ejercicios de acondicionamiento para Boliche <https://www.youtube.com/watch?v=OCbYLoFbJ6M>

Ciclismo

Muchas federaciones nacionales de ciclismo, como British Cycling, han brindado consejos sobre cómo continuar entrenando de manera segura durante este período de actividad restringida. Puede ver sus consejos en el siguiente enlace, pero le recomendamos que consulte su Federación de Ciclismo local para obtener información relevante para su ubicación

<https://www.britishcycling.org.uk/about/article/20200319-about-bc-news-Coronavirus-Covid-19-FAQs-0>

Dance Sport

¡Nuestro increíble experto en deportes de baile de Olimpiadas Especiales, Pierre Gider, ha creado algunos videos excelentes para que los sigas en casa y aprendas algunos nuevos bailes fantásticos, mientras haces valioso ejercicio!

Tüdeldü

En este video verás una rutina muy fácil, entretenida y con mucha energía. Es un baile creado con una canción austriaca. El baile fue una actividad esencial durante los días familiares de Olimpiadas Especiales de Austria en septiembre de 2019.

Demostrado por: Pierre & Andrea Gider

Video de baile: <https://youtu.be/4EYITypMrHk>

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=oOgroKpdXtY>



Soco Bate Vira

Esta coreografía enfocada en movimientos de manos es perfecta para las personas que necesitan sentarse mientras hacen ejercicio. También es un gran ejercicio para aumentar la velocidad y la coordinación motora en los brazos y las manos. Si crees que no es lo suficientemente desafiante, intenta agregar algunos pasos de estilo libre y movimientos corporales.

¡Y además, puedes repasar tu portugués!

Demostrado por: Andrea Gider

Video de baile: <https://youtu.be/NOMr5gCbqqE>

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=7pkQVXFv54Y>

Danza Anti-Virus

Debido a la pandemia global de COVID-19, creamos un baile donde puedes ejercitarte de forma ligera y aprender sobre las medidas preventivas más importantes que todos deberíamos seguir. La coreografía es ideal para una rutina diaria o como complemento de tu programa de calentamiento.

Letra:

If you are healthy and you know it – (Si tu estás sano y lo sabes)

... (1) Wash your hands! – (¡lava tus manos!)

... (2) stay at home! – (¡Quédate en casa!)

... (3) join this dance! – (¡únete a este baile!)

... (4) don't shake hands! (¡no choquen las manos!)

If you are healthy and you know it – (Si tu estás sano y lo sabes)

then your face will surely show it, (entonces tu cara seguramente lo mostrará,)

If you are healthy and you know it – (Si tu estás sano y lo sabes) (1) – (2) – (3) – (4)

Demostrado por: Pierre Gider

Video de baile: https://youtu.be/NOsat_gmkzs

Música: MP3 File in Dropbox



La Danza del Mono

Una canción muy popular en 2019, que nos hizo crear una coreografía específicamente para atletas de Olimpiadas Especiales. Este baile fue parte de nuestra gira DanceSport 2019 a través de Austria, donde participaron cientos de atletas, entrenadores y compañeros unificados.

Demostrado por: Pierre Gider

Video de baile: <https://youtu.be/d9mOYWYZMQA>

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=q0hyYWKXF0Q>

Agadoo – Line Dance

Un baile divertido y loco que le llevará a una tierra llena de palmeras, piñas y la melodía de Hula. Definitivamente es una canción alegre. ¡Asegúrate de tener lista su Piña Colada (sin alcohol)!

Demostrado por: Andrea Gider

Video de baile: <https://youtu.be/qyZoZbvPaJY>

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=POv-3yIPSWc>

Cotton Eye Joe – Country Line Dance

"Cotton Eye Joe" es una conocida canción country-pop y nos da la oportunidad de bailar por la pradera. Intenta de seguir el ritmo con tus pies y asegúrate de estar usando los dedos de los pies y los talones correctamente. ¡No olvides tu sombrero de vaquero!

Demostrado por: Andrea Gider

Video de baile: <https://youtu.be/lh8yiTxxMZw>

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=mOYZaiDZ7BM>

Körperteil Blues

Körperteil Blues es la versión alemana del Body Part Blues. Es una canción de movimientos que se explican por sí mismos, y a todos nuestros atletas de todo el mundo les encanta esta canción. También es una gran oportunidad para aprender algunas palabras nuevas en diferentes idiomas. ¿Puedes encontrar otras versiones de idiomas en YouTube además del alemán y el inglés?

Demostrado: Andrea Gider

Video de baile: <https://youtu.be/HFtTD7aYVT4>

Música: (Alemán): <https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE>

Música: (Inglés): <https://www.youtube.com/watch?v=CSt0zFMOWcM>



Floorball

@IFF_floorball, el canal de Instagram de la Federación Internacional de Floorball está organizando un desafío #Floorballathome. Publique un video de sus mejores ejercicios de floorball y etiquete #FloorballAtHome. IFF compartirá las mejores publicaciones en su feed e historias de Instagram.

Fútbol

Hay algunos recursos fantásticos para el fútbol en el sitio web *Grassroots* de la FIFA. Algunas de las actividades están diseñadas pensando en los niños, pero son igual de aplicables y útiles para cualquier equipo de adultos enfocado en desarrollar las mismas habilidades.

<https://grassroots.fifa.com/>

También hemos identificado algunos excelentes videos de entrenamiento en el hogar en YouTube. No todos se adaptarán a todos los atletas, pero pueden darle algunas ideas geniales.

Becoming Elite – YouTube Channel / Convertirse en Elite - Canal de YouTube

1 pared, 1 balón <https://www.youtube.com/watch?v=LoJ5dsFz59s>

En una pequeña caja de 1m x 1m <https://www.youtube.com/watch?v=CgsymJy0RJk>

Yoga / movilidad para el fútbol <https://www.youtube.com/watch?v=SlCu4mLtxqY>

Actividad física ADAPTADA - Canal de YouTube

37 habilidades de fútbol en 10 minutos

https://www.youtube.com/watch?v=Xu4_6BhLm3M

Y solo por diversión ...

Es posible que haya oído hablar del [TP Challenge!](#) Jugadores de todo el mundo, profesionales, aficionados, hombres, mujeres y niños están demostrando sus habilidades futbolísticas con un rollo de papel higiénico. Hemos visto a Messi, hemos visto a Berbatov ... ¿quién será el próximo?

Balonmano

La Federación Europea de Balonmano comparte consejos y trucos de entrenamiento de los mejores jugadores internacionales, profesionales y de base. Visita su sitio web <http://www.eurohandball.com/> para verlo y leer acerca de cómo los jugadores profesionales como la súper estrella croata Luka Cindric se las arreglan para seguir entrenando durante este tiempo.

<http://www.eurohandball.com/article/34369> o sigue el hashtag #HandballAtHome



Tenis de Mesa

El sitio web de educación de la Federación Internacional de Tenis de Mesa <https://www.itfeducation.com/#> está lleno de artículos interesantes, videos y otros recursos de interés para entrenadores.

Además, hemos encontrado algunos recursos excelentes para entrenar solo:

ActiveSG de Sport Singapore, comparte algunos ejercicios de entrenamiento en solitario para jugadores de tenis de mesa, así como excelentes consejos de entrenamiento para jugadores principiantes.

<https://www.myactivesg.com/Sports/Table-Tennis/Training-Method/Develop-Your-Game/Solo-drills-for-table-tennis>

Los fanáticos del tenis de mesa Ping Pong Bros también comparten sus consejos para el entrenamiento en solitario <https://pingpongbros.com/blog/5-ways-to-practice-table-tennis-alone/>

Tenis

El programa Net Generation de la Asociación de Tenis de EE. UU. es tanto una celebración como un juego, en el que nadie se queda al margen. El tenis es fácil de aprender y está diseñado para todas las edades y habilidades, y les brinda a los niños un juego que los ayudará a construir amistades y aprender habilidades que usarán toda la vida.

<https://netgeneration.usta.com/us-en/tennis-at-home.html>

ITF (Federación Internacional de Tenis)

Visita la Academia ITF (www.ITF-Academy.com) regístrate y mira el contenido. Los entrenadores de Olimpiadas Especiales que trabajan con tenis pueden acceder a los cursos cortos sobre PLAY TENNIS y TENNIS 10. Los entrenadores se beneficiarán de ellos. Solo tiene que registrarse en la academia, no tiene un costo. Hay cursos en inglés y español.

Softball

El Softbol de EE. UU. compartió un ejemplo de un gran circuito de agilidad utilizado por el equipo nacional femenino. Es posible que necesite modificar o cambiar algunas de las actividades, pero este video le dará algunas ideas geniales sobre cómo estructurar una sesión simple de circuito de softbol.

<https://www.stack.com/a/circuit-training-with-usa-softball-2>

Voleibol

La [página de Facebook Mundo Voleibol de la Federación Internacional de Voleibol](https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/) (FIVB) <https://www.facebook.com/FIVBVolleyballWorld/> tiene una gran cantidad de excelentes videos que muestran ejercicios de entrenamiento simples y habilidades que puedes practicar en casa. Busque #VolleyballAtHome para ver los videos o compartir los suyos usando el mismo hashtag



**Special
Olympics**

Sports News

CEV, la Confederación Europea de Voleibol también ha compartido algunas ideas fantásticas en su página de Facebook <https://www.facebook.com/CEVDevelopment/> incluyendo recursos y videos de federaciones miembro.

Team USA Volleyball

<https://www.teamusa.org/USA-Volleyball/SportKit/Players>

Los Recursos para Entrenadores del Equipo de Voleibol EE.UU. tiene mucho contenido (es decir, planes de lecciones, archivos de ejercicios y videos educativos de entrenamiento) que pueden ser útiles, incluyendo algunos ejercicios individuales en los que los jugadores pueden trabajar en casa.

- Video de calentamiento - <https://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Video/2019/11/08/Warming-up-with-the-USA-Volleyball-Womens-National-Team>
- Kit de deporte para jugadores - <https://www.teamusa.org/USA-Volleyball/SportKit/Players>
- Artículo de ejercicios en solitario - <https://www.teamusa.org/USA-Volleyball/Features/2020/March/04/Solo-Skills>

“El Arte de Entrenar Voleibol” (*The Art of Coaching Volleyball*), compartió algunos videos instructivos excelentes para practicar en el hogar, incluyendo ejercicios individuales o videos instructivos para mejorar habilidades específicas.

<https://www.theartofcoachingvolleyball.com/category/drill/at-home-drills/>