



Su primera sesión de entrenamiento virtual

A lo largo de esta crisis, hemos visto algunos buenos consejos de todas partes del mundo sobre cómo usted, como entrenador, puede interactuar con sus atletas. Muchos de ustedes pueden elegir hacerlo en línea; muchos preferirán seguir conectándose a través de llamadas telefónicas, SMS o correo postal. Cualquiera sea el modo que elija, aquí hay algunos consejos que nos gustaría compartir.

Esta es una situación nueva: todos tenemos que unirnos.

Puede ser una gran idea incluir a las familias / cuidadores en cualquier actividad que esté utilizando para participar con sus atletas. Si puede organizar una llamada grupal o una videoconferencia, todos juntos pueden discutir la visión de sus sesiones de entrenamiento virtual. Puede decidir que es más apropiado que su grupo tenga una llamada o comunicación por separado con las familias / cuidadores, y eso está bien. Lo más importante es que juntos lleguen a un acuerdo en cómo esto va a funcionar

- Obtenga el involucramiento de sus atletas y de aquellos que apoyarán a tus atletas a unirse.
- Identifique los desafíos / restricciones que las personas pueden tener con las llamadas de video / virtuales y desarrolle una estrategia separada para ellos.

Reconozca la situación. Esta no es una situación normal y puede ser aterradora para algunos.

En el peor de los casos, es aterrador, en el mejor de los casos, sigue siendo frustrante y preocupante. Nuestro consejo para usted es:

Reconozca esto. Está bien que no tengamos claro cómo pensar y sentir. Esta es una nueva situación.

Invite a sus atletas y entrenadores a compartir sus sentimientos y preocupaciones.

Considere conectarse con su programa de Olimpiadas Especiales local para ver qué buenos consejos y recursos pueden compartir con usted para ayudar a informar y tranquilizar a sus atletas.

Sea honesto y realista. Sus atletas confían en usted y ahora es el momento en que esta confianza se vuelve aún más importante. Evite dar promesas que no pueda cumplir: "volveremos a entrenar en unas pocas semanas". Sea honesto con ellos porque no sabemos cuánto durará esto; podría ser por algunas semanas o meses. Sea sincero sobre el hecho de que así será el entrenamiento por un tiempo. Asegúreles que todavía son un equipo y alíentelos a apoyarse mutuamente.

Consulte los consejos de "Mentes Poderosas de Olimpiadas Especiales" si identifica a cualquier atleta que sienta que puede estar luchando con ansiedad, aislamiento social o depresión. Su trabajo no es ser psicólogo, médico o clínico. Sin embargo, puede ayudar a compartir información relevante y detalles de contacto cuando sea necesario. Compartiremos enlaces a algunos recursos nuevos de Mentes Poderosas a medida que estén disponibles.



Establezca algunas expectativas claras: estas son sesiones de equipo. Siempre que sea posible, ESPERE que su equipo se presente, para ellos y para los demás, ¡no para usted! Para hacer esto, debe tener claras cuáles son esas expectativas. Aún mejor, trabaje con sus atletas para identificar las expectativas que tienen unos de otros. Explore juntos lo que PUEDEN hacer. Tiene algunas ideas, pero también escuche sus sugerencias.

¿Qué dicen otros jugadores en el campo deportivo?

James Leath de [Unleash the Athlete](#) compartió algunos buenos consejos para su primera sesión de entrenamiento virtual en un reciente Webinar con [Changing the Game Project](#). La grabación del Webinar está disponible sin costo [aquí](#).

Estamos compartiendo su consejo aquí, con algunas modificaciones, pero **usted conoce mejor a sus atletas**: esta es solo una guía, cámbiela para que funcione para usted y su equipo.

La primera sesión:

La primera sesión será un caos, y eso está bien. ¡Es como el primer día de práctica y tienes que enseñarles cómo comportarse y cómo funcionará!

Puede ser algo así:

- Comparta el PORQUÉ, ¿Por qué está haciendo usted esto? La respuesta es porqué a usted le interesa (¡A la gente no le importa cuánto sabes, hasta que sepan cuánto te importa!)
- Comparta el horario de práctica, ¿cómo será?
- Solicite su compromiso, esté preparado para responder preguntas.
- Comportamiento de chat grupal: ¿qué está bien? ¿Lo que no está?
- Introducir un esquema básico de las charlas (sea flexible)
- Hágales saber que habrá algunas tareas (mirar, leer, hacer ejercicio, practicar)
- Fomentar ideas de temas (esto vino de publicar mi número de teléfono en las redes sociales)

Aquí hay un resumen de cómo podría ser su primera llamada.

¿Y recuerda cómo siempre alienta a sus atletas a probar cosas nuevas, diciéndoles que está bien si no lo hacen correctamente la primera vez? Bueno, ahora es su oportunidad de mostrarles cuánto lo cree. Sea honesto con ellos; ¡hágales saber que usted también es nuevo en esto!

Tiempo	
1-15 min	<p>Chat de equipo</p> <p>Invita a tu equipo a dar algunas actualizaciones sobre su mundo. Tal vez un miembro de la familia está enfermo, tal vez alguien tiene un perro nuevo; tal vez han estado haciendo algunos juegos o actividades divertidas. Puede usar este tiempo para crear un sentido de equipo y comunidad. Están juntos en esto, ¡pueden apoyarse mutuamente!</p>
15-35 min	<p>Hable ávidamente a sus atletas</p> <p>Puede que le resulte difícil hacer su entrenamiento deportivo en línea. Pero ya sabe que es un modelo a seguir para sus atletas, un amigo, un seguidor, un confidente ... use este tiempo para crecer y desarrollar otras habilidades</p>



	<p>y cualidades de la vida como la comunicación, la resistencia, la amistad, la amabilidad</p> <p>Presente el tema o la actividad.</p> <p>Comience con una historia de su vida o de otra persona, pero cuente una historia.</p> <p>Este es un momento extraño, pero ES la vida real.</p>
35-45 min	<p>Deje que los atletas compartan y tengan una conversación.</p> <p>Termine y deje que alguien comparta.</p> <p>Tal vez haga que alguien prepare algo de antemano, como un truco (lifehack). Mantenga una lista y asegúrese de que todos sepan cuándo es su turno. Prepararse y compartir frente a sus compañeros ayuda a desarrollar habilidades de confianza y liderazgo. Permite a cada persona tener una voz y ser escuchado.</p>
45-60 min	<p>Asigne algo para mirar, leer, hacer y / o crear.</p> <p>Mirar: Asigne una película deportiva inspiradora, un TedTalk u otra cosa adecuada para ver y discutir la próxima sesión.</p> <p>Lea: Dependiendo de las edades y niveles de alfabetización de sus atletas, puede leer un libro, una historia deportiva o un artículo de noticias sobre atletas que son inspiradores o que triunfan sobre la adversidad ... o algo más que funcione para su equipo.</p> <p>Crear: Realicen una actividad juntos, como establecer metas para crear una lista de valores.</p> <p>Hacer: Darles entrenamientos para completar para que puedan volver más fuertes que antes. ¿O darles el desafío de una nueva habilidad para trabajar?</p>

RECORDATORIO: Usted conoce a sus atletas. Diseñe una sesión / video llamada que funcione para ellos y para usted. ¡Sea creativo! Aproveche la oportunidad y pruebe algo nuevo. Sobre todo, recuerde que en este momento, el papel más importante que puede desempeñar como entrenador no es enseñar habilidades deportivas técnicas o tácticas complejas, sino ser una voz tranquilizadora, un modelo a seguir y un seguidor. No tenga miedo de desafiar a tus atletas, después de todo, ¡el deporte consiste en aprender nuevas habilidades y desafiarnos a nosotros mismos!