



Nuestras 3 mejores herramientas gratuitas para sesiones de entrenamiento virtual

Hace 10 años, la situación en la que nos encontramos habría sido muy diferente. No poder reunirse en persona habría significado poca o ninguna comunicación. Ahora con Internet y tecnología móvil, tenemos una gama de herramientas gratuitas disponibles en computadoras y teléfonos.

No se puede negar que la tecnología puede ayudarnos a manejar esta crisis. Te guiaremos a través de algunas herramientas que puedes usar para configurar sesiones virtuales de entrenamiento o reuniones de equipo con tus atletas y entrenadores.

Una talla no sirve para todos

Sin embargo, recuerda que las herramientas en línea pueden no ser viables para todos. Algunos atletas y entrenadores pueden no tener acceso confiable a Internet, a teléfonos celulares con data o pueden tener dificultades con la tecnología. Volver a lo básico puede ayudar aquí: llámalos por teléfono celular o fijo, envíales un programa de capacitación y una carta a su casa... ¡Encuentra una manera de CONECTARSE! Lo necesitan más que nunca en este momento. Si usted o sus atletas no tienen acceso a la tecnología, consulte nuestros consejos para "¡Seguir entrenando sin tecnología!"

SEGURIDAD PRIMERO: Como entrenadores, tenemos la responsabilidad de proteger a nuestros atletas Y a nosotros mismos. Asegúrese de que cualquier comunicación en línea en la que participe cumpla con las regulaciones de su Programa local de Olimpiadas Especiales.

Algunos principios básicos en caso de que su programa no tenga pautas establecidas:

Siempre asegúrese de que haya al menos 2 entrenadores adultos que sean miembros activos en cada grupo. (Voluntarios registrados en su Programa)

NUNCA tenga una llamada grupal, chat o grupo SMS con atletas por su cuenta.

Si recibe un chat / mensaje de sus atletas en privado, solicite que vuelvan a publicar en el chat grupal. Sea tan abierto y transparente con su comunicación en línea, como lo sería en persona.

En caso de dudas, errar con precaución. Coloque la seguridad de sus atletas en el centro de cualquier decisión.

Tenga cuidado con "ZOOMbombing": invitados indeseados y perjudiciales que se unen a una llamada de Zoom pública. Consulte la guía " Conduciendo actividades virtuales & en línea exitosas y seguras " creada por nuestros amigos en Olimpiadas Especiales América del Norte, la cuál puede descargar [aquí](#).

A continuación, te guiaremos a través de algunas de las herramientas de videoconferencia más populares y de uso común que puedes usar fácilmente para llevar a cabo una capacitación remota, reuniones de equipo o incluso un almuerzo o pausa para tomar café.



Herramientas gratis de videoconferencia

¡Aquí en SOI, AMAMOS ZOOM! Es la herramienta que usamos día a día y nos parece genial. Estas son algunas de las razones:

- Es gratis
- Solo la persona que configura una llamada requiere una cuenta
- Hasta 100 participantes.
- función de chat
- Salas de espera en línea (como propietario de la llamada "anfitrión" puede ingresar a todas las salas de descanso)
- Sus asistentes solo necesitan acceso a Internet y altavoces (puede ser por teléfono (datos) o computadora)
- Compartir pantalla (por ejemplo, compartir un video, una foto u otros documentos)



Para crear una cuenta Zoom GRATUITA, vaya a <http://www.zoom.us> y haga clic en "Registrarse ahora"

Asegúrese de seleccionar el plan de precio GRATUITO

Una gran cosa acerca de esta herramienta es que sus invitados no necesitan una cuenta de zoom. Todo lo que necesitan es un navegador web (Mozilla Firefox, Chrome) que les permita hacer clic en un enlace

Consulte nuestra guía "Conduciendo actividades virtuales y en línea exitosas y seguras" para garantizar que su llamada sea segura.

Google Hangouts es otra gran opción, ya que muchas personas ya están familiarizadas con las herramientas de Google y tienen cuentas de Google.

Si no tienes una cuenta de Google. Primero deberá crear una...

- ir a www.google.com...
- Haga clic en Crear una cuenta.
- Aparecerá el formulario de registro.
- Complételo.
- Revise los Términos de servicio y la Política de privacidad de Google, haga clic en la casilla de verificación y luego haga clic en Siguiente paso.
- Aparecerá la página Crear su perfil.
- Complételo.
- Se creará su cuenta y aparecerá la página de bienvenida de Google.



Comience una conversación grupal

- Vaya a hangouts.google.com o abra Hangouts en Gmail.
- Haga clic en Nueva conversación. Nuevo grupo.
- Ingrese o seleccione los nombres, números de teléfono o direcciones de correo electrónico de las personas que desea agregar.
- Para iniciar una conversación grupal o una videollamada, haga clic en Mensaje o Videollamada.

NOTA: Sus invitados también necesitarán tener cuentas de Google para tener esta llamada con usted.



Skype

Hasta 10 personas para una llamada grupal

Todos en la llamada necesitarán cuentas de Skype para videollamadas

Sin embargo, usted (como propietario de la llamada) puede marcar personas en su teléfono celular o teléfono fijo.



Cómo crear una cuenta de Skype

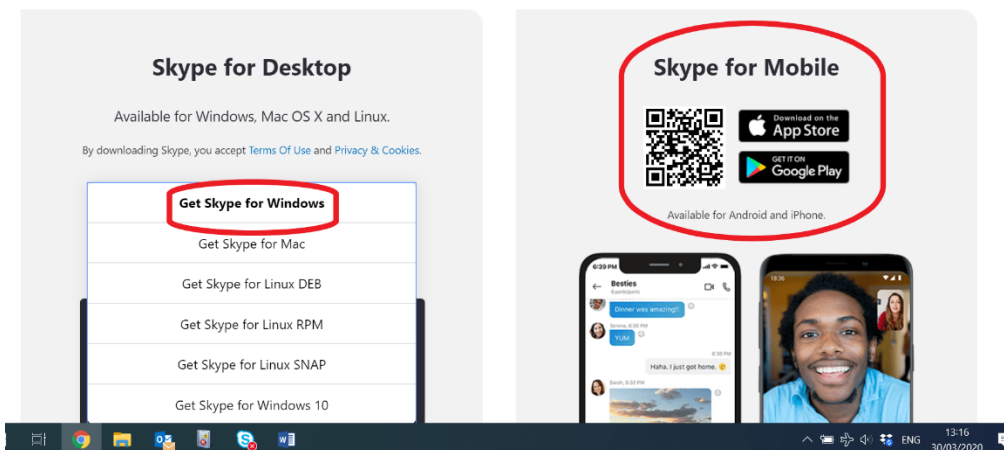
Vaya a <https://www.skype.com/en/get-skype/>

Haga clic en la versión de Skype que desea descargar (ver más abajo)

Nota: Si desea descargar Skype a su teléfono móvil / teléfono celular, puede hacerlo a través de la App Store (iOS) o Play Store (Android) (ver abajo a la derecha)

Para descargar en su computadora, haga clic en el menú desplegable que dice Obtener Skype y seleccione el sistema operativo de su computadora. Por ejemplo, como usuario de Windows, seleccionaría como se muestra a la izquierda.

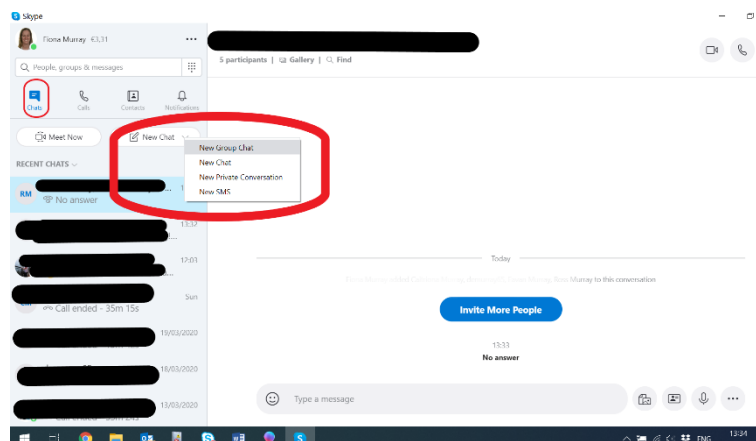
Download Skype



Una vez que haya descargado Skype, puede crear su cuenta.

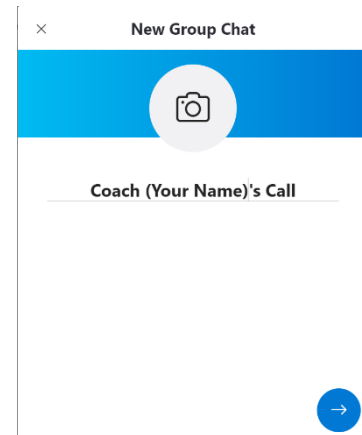
Para configurar un chat grupal:

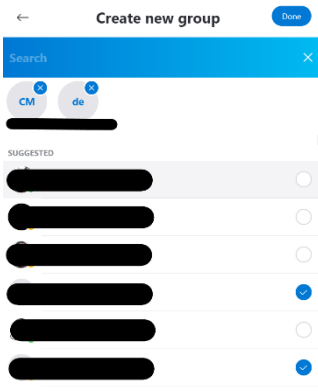
- Haga clic en Chats
- Seleccione "Nuevo chat grupal"





- Asigne un nombre al chat grupal: el nombre es su elección; puede ser el nombre de su equipo o la reunión del entrenador XXX, luego haga clic en el círculo azul con la flecha blanca.



-  Seleccione los asistentes a los que desea unirse al chat (todos necesitarán una cuenta de Skype) marcando el círculo junto a su nombre. (Un círculo azul indica que los ha seleccionado).
- Luego haga clic en "Listo"
- Ahora ... Comience a chatear

Para configurar una llamada grupal:

- Haga clic en Nueva llamada
- Seleccione los asistentes que desea incluir en la llamada (Máximo de 10 para una cuenta de Skype gratuita). Puede buscar a sus asistentes por nombre. Necesitarán una cuenta de Skype. (Esto funciona de manera similar a la selección de asistentes para su chat grupal).
- Una vez que haya seleccionado a sus asistentes, inicie la llamada haciendo clic en "Llamar".

Estas son solo nuestras herramientas de videoconferencias gratuitas favoritas. Sin embargo, hay muchas opciones. A continuación, se muestra un excelente artículo que lo lleva a través de 10 de las herramientas de videoconferencia gratuitas más populares

<https://www.owllabs.com/blog/video-conferencing-tools>

Buenas prácticas:

Special Olympics New York está llevando a cabo una clase semanal de ejercicios a las 11 am todos los viernes (EST). Están utilizando una herramienta de pago (RING CENTRAL). En su primera semana, tuvieron 88 participantes en línea y esperan aún más en las próximas semanas. Si desea unirse a sus entrenamientos, sígalos en Twitter @SpecOlympicsNY