

MANUAL DE LAS ESTACIONES DE RENDIMIENTO



La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos y se utiliza con autorización. El uso de este logo no es promocional de HHS o CDC para ningún producto, servicio o empresa en particular.

Reconocimiento

COLABORADORES

Gwendolyn Apgar
Olimpiadas Especiales Internacional

Monica Forquer
Olimpiadas Especiales Internacional

Kyle Washburn
Olimpiadas Especiales Internacional

Heidi Stanish
*Olimpiadas Especiales Internacional,
University of Massachusetts Boston*

Jamie Valis
Olimpiadas Especiales Internacional

Tara Costello
Ahead in the Game

DISEÑADORA GRÁFICA

Sarah Tram
Olimpiadas Especiales Internacional

PROGRAMAS PILOTO DE ESTACIONES DE RENDIMIENTO

Olimpiadas Especiales Botswana

Olimpiadas Especiales Belice

Olimpiadas Especiales Connecticut

Olimpiadas Especiales Florida

Olimpiadas Especiales Luisiana

Olimpiadas Especiales Minnesota

Olimpiadas Especiales Misisipi

Olimpiadas Especiales Nueva Jersey

Olimpiadas Especiales Nueva York

Olimpiadas Especiales Carolina del Sur

Olimpiadas Especiales Texas

Olimpiadas Especiales Washington

Olimpiadas Especiales Wisconsin

Olimpiadas Especiales Zimbabwe

Índice

VISIÓN GENERAL DE OLIMPIADAS ESPECIALES

Olimpiadas Especiales y bienestar físico	5
Introducción a las Estaciones de Rendimiento	8
Acerca de este manual	11

LOGÍSTICA DE LAS ESTACIONES DE RENDIMIENTO

Rol del programa	13
Diseño	14
Voluntarios	17
Equipamiento y Suministros	21
Informar acerca de su evento	25

GUÍA EN LAS ESTACIONES

Vistazo general de las estaciones	27
Estación de Preparación para la Competencia	28
Estación de Mentes del Día de los Juegos	31
Estación de Nutrición	34
Estación de Hidratación	38
Estación de Actividad Física	40
Estación de la Pared de los Compromisos	44
Estación de Oportunidades Locales	47

EVALUAR EL IMPACTO

Propósito y Hallazgos	51
Evaluación a Corto Plazo	52
Evaluación a Largo Plazo	54



VISIÓN GENERAL DE OLIMPIADAS ESPECIALES

Olimpiadas Especiales y bienestar físico

DEFINIR BIENESTAR FÍSICO

El bienestar físico es un estado de salud óptimo y de rendimiento a través de actividad física, nutrición e hidratación adecuadas. Para que nuestros atletas estén en forma, deben practicar hábitos saludables durante todo el año y durante toda la vida. El Programa de Bienestar Físico y los recursos de Olimpiadas Especiales enseñan a los atletas y a sus seguidores a tomar el control de su propia salud y bienestar físico al proporcionarles educación, apoyo social, oportunidades y herramientas para hacer seguimiento de su progreso.

BIENESTAR FÍSICO DENTRO DE OLIMPIADAS ESPECIALES

El bienestar físico es una parte clave de la misión de Olimpiadas Especiales. Una buena salud y el bienestar físico son esenciales para lograr una adecuada participación en los deportes y tener una buena calidad de vida. Olimpiadas Especiales ha estado trabajando para integrar la salud y el bienestar físico en la programación deportiva, reconocemos que las personas con discapacidad intelectual tienen peor estado de salud en comparación con la población general. Por ejemplo, los datos estadísticos de Atletas Saludables de Olimpiadas Especiales revelan que nuestros atletas adultos tienen el doble de posibilidades de padecer obesidad que los adultos sin discapacidad intelectual. Debido a estas diferencias, Olimpiadas Especiales dirige su atención a los Programas de Salud y Bienestar Físico, con el objetivo de reducir la prevalencia de enfermedades no contagiosas en esta población.

Bienestar Físico crea un enfoque renovado acerca del rendimiento del atleta y la inclusión al relacionar el deporte y la salud, proporcionando oportunidades y recursos para el bienestar físico, estableciendo expectativas más altas, mejorando la educación de los entrenadores y activando a los Atletas Líderes y a los expertos en bienestar físico.

BIENESTAR FÍSICO Y MEJORA EN LA SALUD

Olimpiadas Especiales realiza esfuerzos para reducir las brechas en la salud. Olimpiadas Especiales ofrece varios modelos de programas de Bienestar Físico durante todo el año. Los datos que hemos recolectado

indican que los Programas de Bienestar Físico demuestran mejoras en la salud de los atletas de OE, lo que finalmente contribuye a la reducción de enfermedades no contagiosas. Por ejemplo, la revisión de los datos de la presión sanguínea mostró que más del 60% de los participantes tenían lecturas elevadas. Después de completar el Programa de Bienestar Físico, el 30% de esas personas habían mejorado los valores de su presión sanguínea, incluido un 12% cuyas lecturas estaban dentro del rango de presión sanguínea normal. De forma similar, los participantes que experimentaron mejoras tenían más probabilidades de establecer un objetivo de bienestar físico, tienen 10 veces más probabilidades de percibir que su salud ha mejorado y dan, en promedio, 7,000 pasos más por semana, lo que equivale a cerca de 70 minutos de actividad física.

Al verlo en conjunto, es evidente que las mejoras en la presión sanguínea representa un cambio significativo en la salud que es el resultado de la programación de bienestar físico. Más allá de demostrar el impacto de nuestra programación directa, podemos aumentar nuestro impacto en los resultados de la salud conforme el bienestar físico se integra más en todos los puntos de nuestro movimiento, incluida la experiencia durante la competencia.

CONECTAR LA APTITUD FÍSICA CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Además de la mejoría en los resultados de salud al involucrarse en actividades de bienestar físico, se hace evidente la conexión entre el bienestar físico y el rendimiento deportivo. Los componentes de bienestar físico de resistencia, fuerza, flexibilidad y balance trascienden a todos los deportes. Los atletas que tienen mayores niveles de bienestar físico podrían sobrepasar a sus compañeros al correr más rápido, lanzar más lejos o saltar más alto. Los atletas con mejor condición también tienen un riesgo menor de enfermedades y de lesiones,



que de otra manera podrían limitar su participación en las prácticas, competencias o toda la temporada deportiva. Las elecciones de un estilo de vida saludable en nutrición e hidratación también optimizan el rendimiento de un jugador. Olimpiadas Especiales se compromete a proporcionar oportunidades deportivas para las personas con discapacidad intelectual desde la juventud hasta la adultez. El bienestar físico puede ayudar a nuestros atletas a alcanzar su mejor rendimiento personal en cada estación y a seguir participando en Olimpiadas Especiales durante toda sus vida.

Introducción a las Estaciones de Rendimiento

DEFINICIÓN

Las Estaciones de Rendimiento son eventos que se llevan a cabo, o que están cerca de, el campo de juego en los torneos/competencias o Juegos que están diseñados para educar y activar a los atletas y a sus seguidores en los principios del bienestar físico: nutrición, hidratación y actividad física. Estas estaciones conectan directamente el bienestar físico con el rendimiento deportivo y muestran cómo el incorporar estos principios se puede mejorar el entrenamiento, rendimiento en la competencia y la salud.

OBJETIVOS DE LAS ESTACIONES DE RENDIMIENTO

Los eventos de las Estaciones de Rendimiento le recordarán a los participantes y a los voluntarios que el bienestar físico es una parte importante de la misión de Olimpiadas Especiales. Se debe hacer énfasis en el atleta y en la experiencia del Compañero Unificado, pero los entrenadores y padres/madres/cuidadores también pueden obtener conocimiento e ideas de este evento. Además, las Estaciones de Rendimiento abrirán las puertas para futuras oportunidades de bienestar físico para los atletas de Olimpiadas Especiales y sus seguidores al impulsar a los voluntarios a que busquen formas de involucrarse con Olimpiadas Especiales a través del bienestar físico (como al comenzar una clase de bienestar físico inclusiva, luchando para contar con un gimnasio inclusivo, convirtiéndose en entrenadores del bienestar, etc.).

En las Estaciones de Rendimiento, los participantes se involucrarán en las siguientes actividades:

- Prepararse para sus competencias en la Estación de Preparación para la Competencia y la Estación de Mentes del Día de Juegos.
- Visitar las estaciones interactivas e informativas de Nutrición, Hidratación y Actividad Física.
- Escribir un compromiso para realizar elecciones más saludables a través de un objetivo de bienestar físico auto elegido.
- Recibir obsequios que promuevan el bienestar físico (como botellas de agua, medidores de actividad, tarjetas de entrenamiento, fruta, etc.).
- Aprender acerca de las oportunidades en sus áreas locales para participar en bienestar físico.



Las Estaciones de Rendimiento también proporcionan una excelente oportunidad para que los voluntarios se activen, lo que le da a más personas la oportunidad de involucrarse en Olimpiadas Especiales. Para administrar las Estaciones de Rendimiento de forma adecuada, sugerimos que los voluntarios se asignen a las siguientes posiciones dependiendo de sus intereses y de su experiencia. Los voluntarios pueden involucrar a un amplio rango de personas, incluidos profesionales en campos relacionados al bienestar físico, estudiantes, invitados especiales, atletas y la población en general.

- **Capitanes de Estación:** Profesionales de bienestar físico (como dietistas, profesionales del ejercicio, profesores universitarios) quienes ayudarán en la ejecución de cada estación el día del evento.



Utilizando su entrenamiento, los Capitanes de Estación vigilarán a los Voluntarios Generales en cada estación para asegurarse de que están proporcionando una educación adecuada y el nivel de apoyo apropiado para todos los participantes.

- **Voluntarios Generales:** Los individuos con menos educación/conocimiento en bienestar físico y/o estudiantes también pueden apoyar en las Estaciones de Rendimiento como Voluntarios Generales. Pueden guiar a los participantes a través de las Estaciones de Rendimiento, entregar los regalos, ayudar con los compromisos y tomar fotografías.
- **Atletas Líderes o Mensajeros de Salud:** Dependiendo de su entrenamiento, los Atletas Líderes podrían ayudar en cualquiera de los roles de voluntario. Los Atletas Líderes con entrenamiento en salud y bienestar físico podrían ayudar a los Capitanes de cada Estación o fungir como Voluntarios Generales.
- **Estrella deportiva, celebridad local, mascota:** Aunque es opcional, estos invitados especiales pueden proporcionar estímulos para los participantes y reforzar los mensajes de bienestar físico.

Acerca del manual

Este manual está diseñado para ayudar a los Programas y a los voluntarios a pensar bien y a ejecutar varios de los componentes de las Estaciones de Rendimiento. Las Estaciones de Rendimiento se diseñaron teniendo cuenta la flexibilidad. Se anima a los organizadores de este evento a que consideren las características de sus atletas, entrenadores, seguidores y el entorno, y que ajusten este evento, según sea necesario, para difundir mejor la cultura del bienestar físico.



Logística de las Estaciones de Rendimiento

Rol del programa de Olimpiadas Especiales

Los Programas de Olimpiadas Especiales saben cómo enfrentar los retos de llevar a cabo competencias de Olimpiadas Especiales y a menudo tienen relaciones establecidas con organizaciones que proporcionan espacio, voluntarios, equipamiento y recursos para financiar eventos de alta calidad. El modelo de las Estaciones de Rendimiento capitaliza la experiencia de los Programas al ser flexible y permitir que el organizador principal modifique las estaciones para cubrir las necesidades de su comunidad. Los Programas de Olimpiadas Especiales pueden elegir identificar a un integrante de su personal o reclutar un voluntario para planificar las Estaciones de Rendimiento. De cualquier forma, el candidato ideal deberían tener experiencia en bienestar físico y haber trabajado con atletas de Olimpiadas Especiales.

TIEMPO Y ESPACIO

En promedio, les toma a los participantes entre 15 a 20 minutos experimentar la totalidad de una Estación de Rendimiento. Por lo tanto, intente realizar las estaciones en momentos que le permitan a los participantes prepararse de forma adecuada para hacerlo o recuperarse de sus eventos. Sin embargo, el tiempo se ve afectado por una serie de variables, como el número de participantes, las actividades elegidas, los límites de espacio y el número de voluntarios, entre otros. Es importante tomar nota de que las Estaciones de Preparación para la Competencia por lo general son las que toman más tiempo y, por lo tanto, pueden provocar congestión. En los eventos más grandes, podría resultar beneficioso tener voluntarios adicionales y/o múltiples Estaciones de Preparación para la Competencia para poder manejar de forma efectiva y eficiente el flujo de participantes.

Con excepción de la Estación de Actividad Física, la mayoría de las estaciones requerirán al menos dos mesas estándar. Es probable que la Estación de Actividad Física requiera de un área de al menos 25m² (270 pies²). Es importante garantizar que cuenta con el suficiente espacio para todas las estaciones, en especial la de Actividad Física. Algunos de los participantes podrían mostrarse temerosos acerca de los espacios reducidos o de las aglomeraciones de gente.

Conforme planea el número de voluntarios que tiene, el número de participantes esperado y los tipos de actividades, podría requerir más espacio del sugerido.

SECUENCIA DE LAS ESTACIONES

Los factores como el espacio, tiempo, voluntarios y programación del evento definirán el cómo organiza sus estaciones. Las Estaciones de Rendimiento están diseñadas para organizarse de

varias maneras. Por ejemplo, su Programa podría elegir llevarlas a cabo todas en una ubicación centralizada. Por otro lado, podría decidir que es mejor distribuirlas por todo su recinto de tal forma que fluya con sus competencias.

Aunque hay flexibilidad en el modelo, se sugiere que las Estaciones de Rendimiento sigan esta secuencia:



Una adaptación común en la secuencia ocurre con la Estación de Actividad Física. Los Programas pueden elegir llevar a cabo la Estación de Actividad Física como calentamiento/enfriamiento y/o como una oportunidad de actividad física independiente, y por lo tanto, afecta la secuencia de las estaciones para los atletas. Además, algunos Programas han sido exitosos en combinar las Estaciones de Nutrición e Hidratación.

CONECTAR DENTRO DE SU PROGRAMA

Las Estaciones de Rendimiento deberían ser una parte bien integrada de la competencia, por lo tanto, todo el personal del Programa y los voluntarios involucrados en la competencia deben comprender el objetivo de estas estaciones y animar a los atletas a que participen. En adición a las Competencias Deportivas, puede haber otros eventos realizándose al mismo tiempo que sus Estaciones de Rendimiento (como las revisiones de Atletas Saludables) que requieren una planificación y preparación previa.

Competencia deportiva: Las Estaciones de Rendimiento pueden colocarse cerca del campo de juego, lo que fomentaría la conexión entre el bienestar físico y el deporte. El equipo de Competencias Deportivas puede ayudar a identificar la ubicación que fluya mejor con cada deporte. De manera adicional, el equipo de Competencias Deportivas puede agregar al plan



ideas específicas para un determinado deporte. Para los eventos más grandes con varios deportes, podría resultar beneficioso tener múltiples Estaciones de Rendimiento para poder garantizar que todos los atletas participen. Como tal, este equipo puede ayudar a coordinar la logística como el espacio y los tiempos. Finalmente, se puede integrar el equipo deportivo en la comunicación con los entrenadores acerca de qué esperar durante la competencia. Debería incluirse información acerca de las Estaciones de Rendimiento para aumentar el interés y el entusiasmo de los entrenadores para animar a los atletas a pasar tiempo en las estaciones.

Atletas Saludables: Puede llevar a cabo revisiones de Atletas Saludables durante las competencias. Como tal, se requiere de una planificación y colaboración adicional con el equipo de Atletas Saludables para garantizar que existe el espacio apropiado, los voluntarios y la programación para estos eventos, en conjunto con las Estaciones de Rendimiento. Se recomienda que esta colaboración se inicie cuanto antes, en especial si los mismos miembros del equipo son los responsables de vigilar las Estaciones de Rendimiento y Atletas Saludables. Además, llevar a cabo Estaciones de Rendimiento y Atletas Saludables en una competencia ofrece una oportunidad única de promover de forma cruzada oportunidades que se enfocan en la salud. Considere cómo podría impulsar la participación en ambas áreas a través de la señalización y del entrenamiento de los voluntarios.

Comunicaciones: Es beneficioso colaborar con su Equipo de Comunicaciones, según se requiera, para promocionar las Estaciones de Rendimiento antes del evento. Las audiencias objetivo no solo deberían ser los atletas, sino también los entrenadores y las familias/cuidadores. Un alcance efectivo se fortalecerá si hay aprobación de las partes interesadas, en particular si el bienestar físico y/o las Estaciones de Rendimiento son nuevas en su Programa. De manera similar, considere desarrollar un plan de comunicación externa para los actuales o futuros donantes. Aunque las Estaciones de Rendimiento son relativamente económicas, podría ser beneficioso para su Programa trabajar con aliados para disminuir los gastos y reclutar voluntarios. Al desarrollar esta relación, será importante compartir el impacto de las Estaciones de Rendimiento y cómo ayudarán sus contribuciones.

Voluntarios

TIPO DE VOLUNTARIOS

Capitanes de Estación: El Capitán de Estación ayuda al funcionamiento de cada estación el día del evento. Su compromiso podría ser solo durante el día o los días del evento, pero también podría estar involucrado durante la planificación, según se requiera. Utilizando su experiencia, los Capitanes de Estación vigilarán a los Voluntarios Generales en cada estación para garantizar que proporcionen educación adecuada y un nivel de apoyo apropiado para todos los participantes. Los Capitanes de Estación deben ser profesionales con conocimientos en el campo de su estación:

- Calificaciones: Profesor universitario, profesional en bienestar físico certificado con al menos Licenciatura (B.S.) en Ciencias del Deporte u otro grado relacionado (Fisiología del Ejercicio, Kinesiología, Educación Física Adaptativa, Educación de la Salud, Ciencias Deportivas, Fisioterapia, Nutrición, etc.).

Voluntario General: Cuando sea posible, los voluntarios deben tener conocimientos relacionados con la estación, y en general con la salud y el bienestar físico. Sin embargo, las personas sin educación/conocimiento sobre bienestar físico también pueden apoyar a las Estaciones de Rendimiento como Voluntarios



Generales. Las responsabilidades de un Voluntario General pueden ser guiar a los participantes a través de las Estaciones de Rendimiento, distribuir los obsequios, compartir información

acerca de las oportunidades locales, ayudar al escribir los compromisos y tomar fotografías el día del evento. Estas personas pueden ser estudiantes, familiares u otros miembros de la comunidad que tengan interés en apoyar a Olimpiadas Especiales y que se interesen en el bienestar físico. Los estudiantes universitarios o de educación superior por lo general están deseosos de ser parte de estos eventos, ¡y contribuyen con conocimiento, apoyo y mucho entusiasmo!

Estrellas Deportivas, Celebridades

Locales, Mascotas: Aunque es opcional, estos invitados especiales podrían incentivar a los participantes, al tomarse fotos en la Pared de los Compromisos.

Los Atletas Líderes y Mensajeros de la Salud:

Dependiendo de su entrenamiento, los Atletas Líderes o Mensajeros de la salud podrían ayudar con cualquiera de los roles de voluntario. Los Atletas Líderes entrenados en roles de salud y bienestar físico pueden ayudar como Voluntarios de Soporte, y en algunos casos pueden ser Capitanes de Estación. Además, los Atletas Líderes o Mensajeros de la salud pueden ayudar a promover y reclutar atletas, entrenadores, familias y otros seguidores para que acudan a las Estaciones de Rendimiento. Los Programas han encontrado éxito al proporcionarle a estas personas un rol dentro de las Estaciones de Oportunidades Locales, ya que ellos pueden compartir sus experiencias con el bienestar físico y motivar a otras personas a que se unan a los programas locales de bienestar físico.



RECLUTAMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE VOLUNTARIOS



Es importante tener designados voluntarios, en particular Capitanes de Estación, mucho antes del evento. No solo es que los Capitanes de Estación ayudan a organizar su(s) estación(es) y vigilan a los Voluntarios Generales, sino también pueden ser útiles para conectar su Programa de Olimpiadas Especiales con otros profesionales del bienestar físico que podrían estar deseosos de unirse a la red de oportunidades locales. Las Estaciones de Rendimiento ofrecen una oportunidad única para involucrarse que es perfecta para los voluntarios primerizos. Muchos Programas de Olimpiadas Especiales encontraron el éxito trabajando con las universidades locales con estudiantes de campos de estudio orientados al bienestar físico como Kinesiología, Ciencias del Deporte o incluso Educación de la Salud. Algunos profesores han incluido el entrenamiento en sus cursos y hacen del voluntariado un requisito. Esto ayuda a preparar a los futuros profesionales del bienestar físico para que sean más inclusivos en sus carreras. Los profesionales del bienestar físico también pueden reclutarse en los gimnasios locales, centros recreativos, centros YMCA. Los dietistas locales también deberían formar parte de su equipo de voluntarios y a veces pueden reclutarse de las tiendas de alimentos a nivel local. Finalmente, si se le complica, podría contactar a sus Directores Clínicos de Promoción de la Salud y de Acondicionamiento Físico. Podrían tener algunas ideas, ya que tienen experiencia para reclutar voluntarios.

Algunos de sus voluntarios podrían no tener experiencia para trabajar con personas con discapacidad intelectual. Para garantizar el éxito del evento, planee el tiempo y proporcione algo de capacitación antes del evento en su Estación de Rendimiento. Garantice que los voluntarios se sientan cómodos interactuando con nuestros atletas de forma respetuosa. Es posible que su programa tenga los recursos y el material de capacitación sobre este tema que pueda compartir de antemano. Si no, el video de [Háblame: Tratando con Respeto a las Personas con Discapacidad Intelectual](#) por lo general es un gran recurso para comenzar. Los voluntarios también deberían comprender que el objetivo general de las Estaciones de Rendimiento así como de la actividad específica que estarán llevando a cabo dentro de las series de estaciones. Por favor, garantice que cada voluntario comprenda que deberán educar mientras llevan a cabo la actividad en su estación.



La capacitación a desarrollarse dependerá del perfil de los voluntarios. Las capacitaciones en persona que se hacen con días o semanas de antelación por lo general son las más efectivas, pero también puede ser difícil programarlas y un reto garantizar que todos los voluntarios puedan asistir. Esta estrategia por lo general funciona mejor cuando tiene a todos o a la mayoría de los voluntarios por parte de una universidad o una sola compañía/organización. Considere llevar a cabo una llamada de conferencia o seminario web que ofrezca múltiples opciones para unirse. Estas llamadas garantizan que los voluntarios estén preparados y tengan tiempo para realizar preguntas para que puedan comenzar tan pronto lleguen a la competencia. Las capacitaciones llevadas a cabo el día del evento proporcionan la solución más sencilla para garantizar que todos los voluntarios reciban la capacitación. Considere pedirle a los voluntarios que lleguen unos 60 a 90 minutos antes del evento para que puedan capacitarse en los elementos esenciales. No olvide establecer un tiempo para una segunda capacitación si hay un cambio de turno durante el día. Finalmente, incluso pese a una buena capacitación, un voluntario podría olvidar elementos clave. Considere crear una hoja de ayuda rápida simple de referencia para los voluntarios a lo largo del día.

Equipamiento y Suministros

Esta lista de Equipamiento y Suministros se creó en base a los reportes y comentarios de los responsables de las Estaciones de Rendimiento en el 2018. En promedio, los programas registraron cerca de 100 visitantes en sus Estaciones, y por lo general sus primeras Estaciones de Rendimiento resultaron más costosas, dados los gastos iniciales. Contacte a fitness@specialolympics.org cuando piense acerca de la logística de su evento.

Artículo	Propósito/recomendaciones	Cantidad recomendada	Costo aproximado (\$ USD)	Posible donante
Señalización	El uso de vinilo permitirá su uso varias veces, contacte a SOI para obtener los archivos	7* (Uno por estación)	\$700	Compañía de impresiones
Mesas	Cerca de dos mesas por estación	10-12	\$500	Recinto/Empresa Rentadora
Lapiceros/Marcadores	Preparación para la Competencia, Pared de los Compromisos, Op. local	40	\$15	Tienda de suministros para oficina local
Bocadillos saludables para los voluntarios	Varía según la cantidad de voluntarios	25	\$480	Restaurante Local
Carpas	Usar para eventos en el exterior	Hasta 7*	\$400	Compañía de carpas
Encuestas	Visite el sitio web de recursos para Estaciones de Rendimiento	Cerca de 10 por tipo de parte interesada	\$3	Compañía de impresiones
Calcetines	Para los atletas que tengan calcetines incorrectos para hacer deporte o tallas incorrectas	40	\$50	Tienda local de artículos deportivos
Lista de verificación de Preparación para la Competencia	Visite el sitio web de recursos para Estaciones de Rendimiento	125	\$8	Compañía de impresiones
Kit para reparación	rápida de cualquier problema que puedan tener los atletas con sus anteojos	2	\$21	Supermercado local
PASAPORTE PARA LAS ESTACIONES DE RENDIMIENTO	Para guiar a los atletas a través de las estaciones	125	\$8	Compañía de impresiones
Bloqueador solar	Deportes en el exterior	2	\$18	Supermercado local
Elásticos para el cabello	Para atar el cabello suelto: paquete con 90	1	\$10	Supermercado local
Cordones de zapatos	Para atar los zapatos - paquete con 15	2	\$15	Tienda local de artículos para correr

Guion para la Estación de Mentes del Día de Juegos	Visite el sitio web de recursos para Estaciones de Rendimiento	5	\$0,25	Compañía de impresiones
Etiquetas para bolsas deportivas	"Mensajes Poderosos": recordatorios en las bolsas deportivas	125	\$113	Compañía de impresiones; Supermercado local
Platos	Podrían tener el diagrama de "Mi plato" dibujado en ellos	150	\$15	Walmart, Target, etc.
Bocadillos Saludables	Frutas, vegetales, yogur, queso, mezcla de frutos secos	300	\$180	Tienda local de comestibles
Hieleras	Para mantener la comida fría	2	\$80	Recinto
Hielo	Para mantener la comida fría y para ponerle al agua	4	\$25	Tienda local de comestibles
Set para comparar los tamaños de las porciones	Pelotas deportivas, diagramas, tazas para medir	1	\$6	Supermercado local
Dispensadores de agua	Agua para infusiones	2-4	\$80	Recinto
Infusiones	Mezcla de moras, limones, limas, pepino	2-4 paquetes	\$15	Tienda local de comestibles
Vasos de papel	Con opción a usar agua embotellada	125	\$20	Tienda local de comestibles
Tapetes de ejercicio	Estiramientos, yoga, calentamiento/enfriamiento, clases de ejercicio	5-10	\$150	Centros de Bienestar Físico, Tienda local de Artículos Deportivos
Rodillos de Espuma	Masaje, recuperación muscular	3-5	\$20	Tienda local de artículos deportivos
Escaleras de agilidad	Retos rápidos	3	\$30	Profesionales del bienestar físico
Bandas de resistencia	Calentamiento/enfriamiento	15	\$20	Profesionales del bienestar físico
Cinta adhesiva	Para pegar los objetivos en la Pared de los Compromisos	4	\$10	Tienda de suministros para oficina local
Tarjetas de objetivos	Tarjetas de índice, notas adhesivas	150	\$25	Tienda de suministros para oficina local
Cámara	Tomar fotografías de los atletas con la Pared	1	\$75	Programa de OE
Cartel de la Pared de los Compromisos	Para que lo firmen los atletas después de hacer un compromiso de bienestar físico	1	\$100	Compañía de impresiones
Mapa de oportunidades locales	Mapa del estado: Contacte a SOI para obtener la plantilla	1	\$100	Compañía de impresiones
Recursos de Fit 5	Guías de Fit 5, Tarjetas de ejercicio de Fit 5: Contacte a SOI	125	\$900	Compañía de impresiones; SOI
Artículos de incentivos	Botellas de agua, Bolsas de tela, Pines	125	\$500	Compañía de impresiones
Hoja de resumen de oportunidades	Distribuir a los entrenadores/familiares/cuidadores	125	\$8	Compañía de impresiones

INCENTIVOS Y OBSEQUIOS

Uno de los mayores costos de las Estaciones de Rendimiento son los obsequios. Aunque no son necesarios, los Programas han descubierto que los incentivos motivan a los participantes para que visiten las Estaciones, se emocionen y lleven una mejor impresión respecto al bienestar físico. Los artículos de incentivos deben relacionarse con los



principios del bienestar físico, y pueden usar alguna de estas sugerencias:

- Botellas de agua
- Bolsas de tela
- Camisetas
- Calcetines
- Cordones de zapatos
- Pines para las solapas
- Lentes de sol
- Bandas de resistencia
- Audífonos
- Gorras

Los programas a menudo distribuyen incentivos al final de las Estaciones de Rendimiento, en la Estación de Oportunidades Locales. Muchos Programas animan a los participantes a visitar todas las estaciones, y "marcar" cada una de sus visitas usando un Pasaporte para las Estaciones de Rendimiento. Al completar las Estaciones, los atletas reciben un incentivo y se les anima a hacer elecciones saludables y adecuadas para después del evento.

Sin embargo, hay otras oportunidades de distribuir artículos de incentivos a lo largo del evento. Por ejemplo, los Programas han encontrado que hacer lo siguiente es exitoso:

- Proporcionar botellas de agua en las Estaciones de Hidratación.
- Recompensar a los atletas de mayor rendimiento en un Reto Rápido en la Estación de Actividad Física.
- Darles a los atletas una bolsa de tela en la Estación de Preparación para la Competencia para llevar los otros artículos que pudieran recolectar mientras recorren las estaciones.

ALIANZAS

Muchos Programas han encontrado éxito al capitalizar las alianzas actuales, o al construir nuevas, para proporcionar Estaciones de Rendimiento a un costo mínimo. Una de las alianzas que más reducen el presupuesto es la colaboración con una cadena de tiendas de comestibles o vendedores de alimentos para proporcionar bocadillos saludables en las estaciones de nutrición e hidratación, ya sea de forma gratuita o a precios reducidos. Los profesionales del bienestar físico que se ofrecen como voluntarios en las estaciones podrían estar dispuestos a traer algo del equipamiento de sus gimnasios, disminuyendo así la cantidad que requieren comprar. Finalmente, sus aliados relacionados con el bienestar de la salud podrían tener su propia mercadería que podría utilizar como incentivos o ellos podrían considerar ayudar con el costo si los incentivos también incluyen su logo. Para otras ideas de cómo pueden ayudarle las alianzas a extender su presupuesto, revise la columna de "Posible donante" en el gráfico de [Equipamiento y suministros](#).

Comunicación sobre su evento

La comunicación acerca de las Estaciones de Rendimiento debería distribuirse a los participantes, entrenadores y padres/madres/cuidadores con anticipación a su evento. Esto es importante para poder conseguir la aprobación para sus Estaciones de Rendimiento, en especial si el evento es nuevo dentro de su Programa. Pueden existir quienes tengan dudas sobre las Estaciones, y que se preocupen de que estas pudieran restarle tiempo a la competencia. La comunicación debe describir brevemente qué son las Estaciones de Rendimiento, su propósito y los detalles del evento como la ubicación y la hora. Resalte que las Estaciones de Rendimiento, y en general el bienestar físico, pueden mejorar el rendimiento deportivo. ¡Haga que los participantes se emocionen y anime a los entrenadores a tomar un rol activo en el evento!

Los Programas también han encontrado exitoso presentar las Estaciones de Rendimiento a sus partes interesadas en competencias más pequeñas (como las competencias regionales) en donde todos tendrán la oportunidad de visitar todas las estaciones y experimentar el bienestar físico. Esto también le dará a usted y al Programa, la oportunidad de aprender sus mejores prácticas antes de presentarle el evento a una audiencia más amplia. También preparará a los atletas para que participen en las estaciones en eventos de mayor tamaño.

ESTACIONES DE RENDIMIENTO



¡Olimpiadas Especiales Wisconsin organizará una Estación de Rendimiento en el Torneo de Voleibol Estatal de este año!

Qué: Las Estaciones de Rendimiento son eventos que se llevan a cabo cerca del campo de juego de los torneos que preparan a los atletas para competir a su máximo potencial y que hacen la conexión entre bienestar físico y rendimiento deportivo.

Cómo: La Estación de Rendimiento educará y activará a los integrantes del movimiento en la preparación para la competencia y los principios del bienestar físico: nutrición, hidratación y actividad física. Se le darán regalos a todos los participantes, lo que podría incluir: botellas con agua, bocadillos saludables, hojas de consejos para los ejercicios. Además, los entrenadores recibirán una guía de ejercicio llamada Fit5 para usar en futuras prácticas y entrenamientos.

Quién: ¡Los atletas, entrenadores y cuidadores de voleibol de Olimpiadas Especiales Wisconsin te invitan a unirse a la diversión! Dada la importancia del bienestar físico y del apoyo social, todas las personas relacionadas con el atleta pueden participar en la estación para mejorar su rendimiento, bienestar físico y capacidad de ser activo y saludable.

Cuándo: Sábado, 3 de noviembre de 10:00am-2:00pm (durante las competencias, por favor, organícese para llevar a su atleta a la estación).

Dónde: En el centro de la acción en las instalaciones de Milwaukee Sting Volleyball. ¡No te lo puedes perder!

Por qué: Con una mejor condición física, todos pueden mejorar su rendimiento tanto en los deportes como en la salud, lo que lleva a una mejor calidad de vida.





GUÍA EN LAS ESTACIONES

Vistazo general de las estaciones

Los atletas se involucrarán en los principios del bienestar físico mientras visitan estas siete* estaciones a lo largo del día:

- Preparación para la Competencia
- Mentes el Día de Juegos
- Nutrición
- Hidratación
- Actividad física
- Pared de los compromisos
- Oportunidades locales

La señalización para estas estaciones puede encontrarse en la [página web](#) de Recursos de Estaciones de Rendimiento.

Estación de Preparación para la Competencia

OBJETIVO

Tener una gran competencia empieza con contar con el equipamiento, vestimenta y suministros correctos para ese día. Esta estación combina el equipamiento necesario para el deporte, así como los elementos de salud que deben considerarse antes de la competencia. Un voluntario guiará a los participantes a través de una lista de revisión para garantizar que tengan todo lo necesario para el día. La estación incluye artículos generalmente olvidados o ignorados, para que los participantes salgan de la estación con todo lo que necesitan. Además, la estación les enseña a los participantes a pensar bien qué se necesita para futuras prácticas y competencias.

TIEMPO

3 a 5 minutos por participante; hasta 10 a 15 minutos si se incluye calentamiento en esta estación.

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

1 a 2 voluntarios



MATERIALES

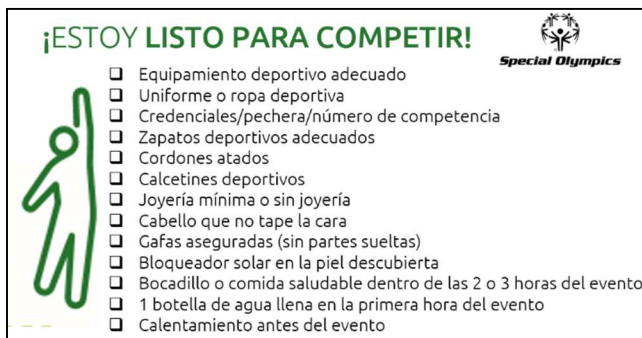
- ☐ Preparación para la Competencia
- ☐ Listas de verificación
- ☐ Kits para anteojos
- ☐ Elásticos para el cabello
- ☐ Calcetines
- ☐ Cordones de zapatos
- ☐ Bloqueador solar
- ☐ Agua (opcional)
- ☐ Bocadillos pequeños, como frutas (opcional)

IDEAS PARA ACTIVIDADES

En la Estación de Preparación para la Competencia los voluntarios revisan la "lista de verificación de Preparación para la Competencia" para garantizar que los participantes estén listos para tener un buen rendimiento. Antes de presentar esta lista de verificación, los

voluntarios podrían querer animar a los participantes a pensar en sus propias listas de verificación y qué consideran que podrían necesitar para prepararse. Esto ha sido más efectivo cuando las listas de verificación son específicas para un deporte, en vez de manera general. Una vez que el voluntario y el participante han revisado los artículos de forma conjunta, el voluntario le da al participante su lista de verificación, recordándole al participante del trabajo que hicieron en conjunto (como atar su cabello en una coleta para que no tapara su cara, fajar su camiseta, asegurar sus anteojos, atar sus cordones, ponerse protector solar, etc.). Los participantes deben aprender por qué esta lista de verificación es importante para su rendimiento de hoy, y que pueden utilizar esta lista de revisión en el futuro para asegurarse de que están listos para las prácticas y las competencias.

Entonces el voluntario le da instrucciones a los participantes para que visiten el resto de las estaciones para que puedan seguir aprendiendo como mejorar su rendimiento. Si no se incluye dentro de la Estación de Preparación para la Competencia, es beneficioso considerar un plan para garantizar que todos los participantes reciban un calentamiento adecuado, que incluya estiramientos dinámicos, y que tengan acceso a agua y a unos bocadillos. Los ejercicios de calentamiento pueden incluir estiramientos y actividades más universales, así como ejercicios específicos para un deporte. Por ejemplo, el calentamiento de un golfista podría ser diferente del de atletismo.





La Estación de Preparación para la Competencia puede organizarse de diferentes formas, e incluso podría combinarse con otras estaciones para garantizar que los atletas están completamente preparados antes de su competencia. Debería ofrecerse calentamiento, agua y un pequeño bocadillo saludable antes de cualquier competencia, pero puede incluir algunas variaciones:

- Los participantes podrían ser dirigidos a las Estaciones de Hidratación y Nutrición si no han comido o bebido nada antes de la competencia. Los calentamientos dinámicos (guiados por un profesional del bienestar físico) pueden realizarse en el campo con todos los competidores antes de cada prueba preliminar, partido, juego, sesión, etc.
- Los bocadillos saludables (como rebanadas de manzana, bananas, etc.) y agua están incluidos en la Lista de Verificación de Preparación para la Competencia. Un profesional del bienestar físico estará esperando en cada área de Preparación para la Competencia y realiza un calentamiento adecuado con los equipos antes de su competencia.

Los grupos de voluntarios revisan el evento y se aseguran de que los participantes hayan consumido agua y un bocadillo saludable. Un calentamiento con los elementos adecuados, incluidos los estiramientos dinámicos, es llevado a cabo por un profesional del bienestar físico que sea parte de los voluntarios que revisan a cada equipo.

Estación de Mentes del Día de los Juegos

OBJETIVO

Los voluntarios apoyan a los participantes para preparar sus mentes para la competencia al visualizar un recordatorio de rendimiento. La visualización no solo se trata de imaginar en su mente lo que se desea, sino es experimentarlo de forma conceptual: ¡Véalo! ¡Siéntalo! ¡Escúchelo! ¡Hágalo! Por lo tanto, la mejor ubicación para esta estación es un espacio tranquilo. La preparación para la competencia y el rendimiento pueden aumentar con la mayor concentración, motivación y confianza. Esta estación es opcional, pero los Programas que han realizado pruebas con ella han compartido comentarios positivos de parte de sus voluntarios, atletas y entrenadores.



TIEMPO

5 minutos

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

3 a 5 voluntarios

MATERIALES

- ☐ Guión para la Estación de Mentes del Día de Juegos*
- ☐ Etiquetas para bolsas deportivas
- ☐ Marcadores

IDEAS DE ACTIVIDADES

Paso 1: Recordatorios de rendimiento

Anime a los participantes a identificar 1 recordatorio de rendimiento en que le gustaría enfocarse en la próxima competencia.

Guión: "¿Qué es una cosa que quisieras hacer bien hoy en la competencia?"

Ejemplos: ir a tu ritmo, un inicio fuerte, mantener mi forma, mantener mi mirada en el balón, comunicarme con mis compañeros de equipo, dar buenos pases

Paso 2: Visualización positiva

Si es posible, pídale al participante que se visualice completando con éxito ese recordatorio de rendimiento.

Guión: "Vamos a tomarnos un momento e intenta visualizar lo que quieres hacer bien hoy. Es como una película en tu mente. Imagina que en verdad estás en la escena de la película. ¿La ves, sientes y escuchas?"

Vea: ¿Qué quisiera ver o quiere mirar?

Ejemplos: El campo de juego, las expresiones de sus compañeros de equipo, el rebote de la pelota de tenis, la ubicación de los pinos de boliche

Sienta: ¿Cómo se sentiría?

Ejemplos: Cómo se siente su cuerpo cuando golpea el balón de fútbol soccer, la sensación de las bochas en sus manos, o la emoción que siente cuando hace el lanzamiento

Escuche: ¿Qué sonidos quisiera escuchar?

Ejemplos: Los vítores de los seguidores, los compañeros de equipo, un entrenador, el sonido de un balón cuando se patea, el sonido del balón al clavarse en la red

Paso 3: Mensajes Poderosos

Pídale al participante que termine la estación con un mensaje positivo utilizando la automotivación. Una declaración que le impulse a comprometerse con su recordatorio de rendimiento y a dar lo mejor. Los participantes pueden escribirlo en una etiqueta para poner en su bolsa deportiva si quisieran.

Guión: "Ahora pensemos en un mensaje positivo o una declaración de automotivación que puedas usar hoy para motivarte y tener confianza".

Ejemplos: Seré valiente al intentarlo, hoy estoy preparado para la competencia, soy un gran atleta, sé que puedo hacerlo

Paso 4: Recordatorio



Si se ofrece el programa de Mentes Poderosas en Atletas Saludables, ¡anime a los atletas para que asistan!

**Creado con el apoyo de la Directora Clínica de Mentes Poderosas, Tara Costello, M.A., C.S.P.A.*

Estación de Nutrición

OBJETIVO

La dieta proporciona combustible para los atletas y Compañeros Unificados para que participen en los deportes y lleven un estilo de vida saludable. Realizar elecciones saludables de alimentos antes de y después del entrenamiento deportivo y de las competencias mejora el rendimiento y optimiza el periodo de recuperación. Esta estación le enseña a los atletas la importancia de seleccionar opciones saludables mientras proporcionan una oportunidad para un bocadillo saludable para antes o después de la competencia.

TIEMPO

5 a 7 minutos por participante

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

Cerca de 3 a 6. Puede variar de acuerdo con la actividad elegida, el tamaño del evento, el número de participantes, etc.



MATERIALES

- ☐ Platos
- ☐ 2 a 4 opciones de frutas/vegetales: suficiente para todos los participantes
- ☐ 2 a 4 opciones de bocadillos saludables (como yogur, hummus): suficiente para todos los participantes
- ☐ *Debe haber opciones disponibles libres de gluten, sin nueces y sin lactosa, con etiquetado claro*
- ☐ 2 a 4 juegos de tazas para medir
- ☐ Artículos para todos los días (como pelotas deportivas) que puedan ayudar a demostrar el tamaño relativo de las porciones
- ☐ Cucharas para servir

IDEAS PARA ACTIVIDADES

La estación de nutrición será divertida e interactiva, permitiéndole a los participantes crear sus propios bocadillos saludables mientras aprenden acerca de las elecciones saludables y los tamaños de porción correctos. Instale la Estación de Nutrición como una línea de ensamble, con 1 o 2 voluntarios en cada una de las tres partes de la estación. Cada voluntario proporciona apoyo y educación para su porción de la estación. Los bocadillos saludables pueden ser uno de sus costos más altos, así que considere crear alianzas con tiendas de alimentos locales, mercados de productores y otras compañías de alimentos para sus bocadillos saludables.

1. Los voluntarios les dan a los participantes un plato y les dicen a los participantes que ellos usarán este plato para crear un bocadillo saludable. Después, los voluntarios explican la importancia de consumir bocadillos saludables, en especial antes y después de las prácticas y de la competencia.
 2. Los voluntarios les proporcionan a los participantes al menos cuatro opciones de frutas o vegetales (locales, de estación, fáciles de encontrar).
- Los voluntarios deben hablar acerca de los beneficios de consumir frutas y vegetales
 - Siempre mencione que proporcionan energía, vitaminas y minerales que ayudan a rendir al máximo.
 - Considere enseñarles a los participantes ciertos beneficios de cada fruta o vegetal (por ejemplo, las bananas tienen potasio que es de ayuda para evitar los calambres o el dolor al moverse/correr).
 - El voluntario le pregunta al participante qué fruta o vegetal le gustaría probar
 - Los voluntarios entonces hablan rápidamente acerca de los tamaños de porciones y trabajan con los atletas para medir las porciones adecuadas. Algunas frutas y vegetales puede que ya sean del tamaño adecuado (como las manzanas o las bananas).
 - Utilice tazas medidoras y objetos de uso diario para ayudar a demostrar los tamaños de porción adecuados.

3. Ofrezca a los participantes al menos cuatro opciones de otros bocadillos saludables. Estos alimentos podrían ser dips o untables para las frutas/vegetales, o podría ser un alimento por completo separado, como yogur, hummus, almendras o queso cottage. Similar al caso



anterior, los voluntarios le darán al participante la opción de decidir qué bocadillo quiere y luego hablarán sobre los beneficios a la salud que trae el alimento que eligieron. Nuevamente, los voluntarios ayudarán a medir las porciones adecuadas.

Algunos Programas también han sido exitosos realizando la actividad de "crea tu propia mezcla de frutos secos"

- Posibles ingredientes:
 - Nueces (almendras, nueces de castilla, etc.)
 - *Considere las alergias a las nueces, según se requiera*
 - Semillas (girasol, calabaza)
 - Frutos secos (pasas, arándanos secos, cerezas secas, etc.)
 - Cereal bajo en azúcar (Cheerios, granola)
- Materiales adicionales:
 - Contenedores para alimentos
 - Bolsas con cierre
 - Cucharas para despachar los ingredientes
 - Hoja de instrucciones
- Instrucciones:
 - Invite a los atletas a que hagan su propia mezcla de frutos secos como bocadillo.
 - Discuta con los atletas los distintos ingredientes y los beneficios de comer estos alimentos tan diversos.

- Los voluntarios entonces hablarán rápidamente acerca del tamaño de las porciones y trabajarán con los atletas para medir las porciones adecuadas.
- Involucre a los padres/madres/cuidadores:
 - Distribuya copias de las indicaciones de "crea tu propia mezcla de frutos secos". Anímelos a que hagan sus propias mezclas en casa junto a sus atletas.

Estación de Hidratación

OBJETIVO

La hidratación adecuada antes, durante y después de las competencias deportivas requieren de una atención adecuada al tipo y la cantidad de la bebida. La deshidratación se puede convertir en un problema grave de salud que causa cansancio, mareo e incluso desmayos; sin embargo, una deshidratación menor puede impedir que los participantes se enfoquen y causar una disminución de su rendimiento deportivo. Además, los participantes necesitan educación acerca de la selección adecuada de bebidas para su deporte. Muchos atletas prefieren las bebidas azucaradas, a pesar de que, por lo general, el agua es la mejor opción. Esta estación informa a los participantes la importancia de la hidratación adecuada, mientras que les enseña acerca de una alternativa con buen sabor en vez de las bebidas azucaradas.

TIEMPO

3 a 5 minutos por atleta

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

Cerca de 3 a 6. Puede variar de acuerdo con la actividad elegida, el tamaño del evento, el número de participantes, etc.

MATERIALES

- ☐ Vasos o botellas con agua
- ☐ Al menos 3 opciones de sabores de infusiones (moras, limón, pepino, menta, etc.)
- ☐ Agua

IDEAS PARA ACTIVIDADES

Los participantes aprenderán sobre la importancia de beber agua mientras crean su propia agua infusionada. Establezca tres miniestaciones con 1 o 2 voluntarios por estación.

1. Los voluntarios les proporcionarán a los participantes un vaso o una botella de agua y les informarán a los participantes acerca de la actividad.
 - "Su cuerpo necesita mucha agua para rendir de la mejor forma. El agua es la mejor opción, pero a veces es divertido agregarle algo de sabor. Estas opciones también pueden ayudar a consumir más frutas y vegetales".
2. Los voluntarios les dan a los participantes opciones de sabores para las infusiones que quisieran agregarle a su agua. Los voluntarios pueden hablar acerca de los beneficios de salud de agregar frutas o vegetales en vez de beber algo con azúcar.
3. Los voluntarios ayudan a los participantes a llenar sus botellas y tazas con agua. Deberían hablarle a los participantes acerca de cuánta agua deberían beber antes, durante y después de la competencia, así como las cantidades recomendadas para cada día.



Estación de Actividad Física

OBJETIVO

La actividad física es un componente vital para un estilo de vida saludable. Aunque los deportes son un gran camino hacia la actividad física, los ejercicios específicos realizados antes, durante y después de las prácticas y la competencia, así como fuera de las prácticas pueden ayudar a prevenir lesiones, así como a mejorar el rendimiento. Esta estación es una plataforma para enseñar acerca de las actividades de calentamiento/enfriamiento adecuadas, ejercicios de acondicionamiento o incluso las actividades de entrenamiento cruzado para animar a los atletas a prepararse de forma adecuada para su deporte y para estar activos físicamente durante todo el año.

TIEMPO

5 a 10 minutos: variará con base en la(s) opción(es) elegidas para la actividad

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

Cerca de 3 a 6. Puede variar de acuerdo con la actividad elegida, el tamaño del evento, el número de participantes, etc.

MATERIALES

Los materiales necesarios para esta estación variarán con base en la(s) opción(es) elegidas para esta actividad. Se listan algunas sugerencias de artículos a continuación, pero tome en cuenta que hay muchos de estos artículos que podrían ser donados por un profesional del bienestar físico que lidere la actividad y/o otra estación en el evento:

- | | |
|---|--|
| ☐ Colchonetas para gimnasio/yoga | ☐ Bandas de resistencia |
| ☐ Escaleras de agilidad | ☐ Rodillos de Espuma |
| ☐ Conos | ☐ Bocinas o Parlantes |

IDEAS PARA ACTIVIDADES

Retos rápidos:

Los participantes conocen la importancia de ejercitarse al aprender tres ejercicios que pueden realizar en casa o en las prácticas para mejorar su deporte. Entonces, los participantes se probarán a sí mismos en estos ejercicios y aprenderán cómo pueden mejorar mientras practican por su cuenta.

Dado el tiempo que toma enseñarles a los participantes la forma correcta para cada ejercicio, tal vez quiera instalar varias estaciones para cada actividad.

Proporcione 3 a 4 actividades.

1. Los voluntarios le preguntan a los participantes qué deporte juegan (o entrenan). Los voluntarios explican cómo se relaciona la estación con su deporte y su vida diaria. Si el participante no es un atleta o entrenador, explique cómo se relaciona esta actividad con su vida diaria.
2. Los voluntarios hablan acerca de lo que el participante debería hacer para la estación, luego demuestran la estación y luego hacen que el participante pruebe algunas rápidamente antes del reto.
3. Los voluntarios comienzan el reto. Animar al participante, pero también intentan asegurarse de que la forma es correcta a lo largo del reto.
4. Los voluntarios hablan acerca de lo que el atleta puede hacer en casa (qué tan a menudo, durante cuánto tiempo, qué materiales debe utilizar).



Consejo: considere hacer que los voluntarios lleven tableros de records y que recompensen a los de mejor rendimiento

Ejemplo de Retos:

- Tarjetas de ejercicio de Fit 5: número de saltos de tijera en un minuto, número de lagartijas contra la pared (o en las rodillas o completas para los participantes más avanzados) hasta fatigarse, número de abdominales hasta fatigarse, etc. Mantenga todas las actividades en un nivel bajo para que sean más apropiadas para TODOS los participantes
- Resistencia: caminata o carrera (o rodada) de 200 m con seguimiento de tiempo, distancia de 1 minuto de remar
- Resistencia de fuerza/muscular: número de sentadillas en silla hasta cansarse
- Flexibilidad: distancia al tobillo en un estiramiento de obstáculos (mida después de 30 segundos, instruya a los participantes que sigan haciendo respiraciones profundas y que lleguen tan lejos como les sea posible)
- Agilidad: el número de cuadrados (conos en cuadros a unos 5 m de separación) que se corren en 30 segundos, número de veces que se va de lado a lado (conos a 5 m de separación) en 30 segundos, número de veces que se toca una escalera en los ejercicios simples de escalera.
- Equilibrio: número de pasos seguidos en una línea (el mejor de 3 intentos) - de talón a punta para los avanzados
- Potencia: distancia de salto largo

Clase de ejercicio grupal:

Los Voluntarios enseñan una clase rápida de 5 a 10 minutos para ejercitarse con base en sus conocimientos. Puede proporcionar algunas opciones en el momento o diferentes opciones a lo largo del día. Intente mantener el número de participantes que se une a la actividad al mínimo (<10) para garantizar que cada participante está haciendo la actividad con la forma correcta. Los voluntarios deberían relacionar su actividad con los deportes que se están practicando en el evento/torneo. Los voluntarios también pueden compartir en qué parte de la comunidad los participantes pueden encontrar su actividad. Algunos ejemplos de actividades son:



- Pilates
- Baile
- Yoga

- Circuitos de entrenamiento
- Campo de entrenamiento
- Remo

Calentamiento y enfriamiento dinámico:

Otro enfoque a la Estación de Actividad Física es organizar calentamientos y enfriamientos en grupo para los participantes. El calentamiento debería incluir actividad aeróbica y estiramientos dinámicos. Algunos programas han tenido éxito al poner una coreografía y música durante el calentamiento.

Los enfriamientos por lo general han incluido estiramientos y componentes aeróbicos de bajo impacto, a veces demostrando actividades de movilidad como actividades con el rodillo de espuma, con bandas o incluso una clase corta de yoga.



Muchas técnicas de calentamiento y enfriamiento apoyadas por la ciencia del deporte por lo general son nuevas para muchos de nuestros entrenadores. Esto proporciona una excelente oportunidad para su Programa para que muestre las actividades de calentamiento y enfriamiento que los entrenadores pueden

hacer con sus equipos. Algunos entrenadores podrían preocuparse acerca de salirse de su rutina estándar durante una competencia. Podría ser útil comunicarles esta oportunidad antes de la competencia para que los entrenadores sepan qué esperar. Incentíuelos a visitar la estación con sus participantes con mucho tiempo de anticipación a su partido, para que, si lo desean, aún así puedan continuar con su calentamiento habitual.

Estación de la Pared de los Compromisos

OBJETIVO

Las estaciones que llevan a la Pared de los Compromisos animan a nuestros participantes a considerar los elementos del bienestar físico que son necesarios para un rendimiento deportivo óptimo y para un estilo de vida saludable. La Pared de los Compromisos ayuda a nuestros atletas a reflexionar acerca de estos componentes y a desarrollar un objetivo SMART enfocado en el bienestar físico para guiar cambios de vida positivos después de su visita a las Estaciones de Rendimiento.

TIEMPO

3 a 5 minutos por atleta

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

Al menos 4. Puede variar en base al tamaño del evento, número de participantes, etc.



MATERIALES

- ☐ Muro o pizarra grande para hacer una pared
- ☐ Lapiceros/marcadores
- ☐ Banner de compromisos
- ☐ Notas adhesivas (opcionales)
- ☐ Tabletas (opcionales)

IDEAS PARA ACTIVIDADES

Ahora que los participantes han aprendido la importancia del bienestar físico para el rendimiento, están listos para comprometerse con un objetivo de bienestar físico. La Pared de



los Compromisos es un lugar en el que ellos pueden desarrollar un objetivo, colocarlo para que otras personas lo vean ¡y tomarse una fotografía para celebrar!

Mesa de los Compromisos: Los voluntarios proporcionarán apoyo para los participantes que están pensando en un objetivo. Un objetivo debe estar relacionado con el rendimiento en el área del entrenamiento deportivo, la actividad física, la nutrición o la hidratación. Los voluntarios deberían comenzar al preguntarle a los participantes si ya tienen un objetivo. Si no, pueden preguntar qué área del bienestar físico desearían comenzar a trabajar y sugerir objetivos (como los objetivos de Fit 5). Si tiene un objetivo en mente, el voluntario puede trabajar con ellos para asegurarse de que sea SMART (eSpecífico, Medible, Alcanzable, Relevante y en un Tiempo). Por favor, vea el [documento de capacitación](#) para tener una guía de cómo puede entrenar a sus voluntarios para guiar de la mejor manera a los atletas en el establecimiento de un objetivo adecuado y realista.

Una vez que han desarrollado su objetivo, deberían registrarlo en la Pared de los Compromisos, ya sea que lo escriban directamente en la pared o en una nota adhesiva. Los participantes también podrían estar interesados en escribir sus objetivos en una tableta o en otro dispositivo electrónico. Los voluntarios deben solicitarle a cada participante una dirección de correo electrónico o un número de teléfono para que puedan enviarles (o enviar a sus cuidadores/entrenadores) el objetivo. Esto permite que los Programas lleven un registro de los objetivos de todas las personas que han visitado la Estación de los Compromisos. Si no hay tabletas disponibles, registre los objetivos de cada persona en un formato de papel.

Los participantes luego llevan su papel con su compromiso a la pared para tomarse una fotografía.

Oportunidad para una fotografía: los participantes comparten su objetivo en la Pared de los Compromisos. Esto debería utilizarse como una oportunidad para generar entusiasmo. Los equipos y/o las familias pueden colocar sus compromisos juntos y luego posar con un invitado especial para tomarse la fotografía. Se animará a los participantes a compartir sus fotografía y su compromiso a través de las redes sociales.

Un cartel simple de la Pared de los Compromisos está disponible en el [sitio web](#) de Recursos para Estaciones de Rendimiento. De forma alternativa, los Programas pueden crear sus propios carteles.



Estación de Oportunidades Locales

OBJETIVO

Sus participantes están comenzando a ver y comprender la conexión entre el bienestar físico, la salud y el deporte, pero aún necesitan apoyo e impulso para poder hacer cambios de vida duraderos. La Estación de Oportunidades Locales es una oportunidad para que su Programa comparta la información y los recursos que pueden ayudar a los atletas (así como a los entrenadores y las familias) para mantener el compromiso de mejorar su bienestar físico. Esta estación es un buen lugar para que su Programa de Olimpiadas Especiales reclute más participantes en los programas de bienestar físico, así como para que comparta oportunidades inclusivas que existen en las comunidades locales.

TIEMPO

5 a 7 minutos

NÚMERO TOTAL DE VOLUNTARIOS

Al menos 4. Puede variar en base al tamaño del evento, número de participantes, etc.



MATERIALES

- ☐ Tarjetas de bienestar físico y de Fit 5
- ☐ Pin, brazalete u otros recordatorios para recordar el compromiso
- ☐ Hoja con oportunidades locales y/o sugerencias de
- ☐ "bienestar físico en casa"
- ☐ Hoja de consejos para las familias*
- ☐ Hoja de consejos para los entrenadores*

*Cuando las oportunidades locales no son lo suficientemente robustas y/o no están disponibles, los Programas deben ofrecer hojas de consejos que sugieran otras cosas que se pueden hacer (comenzar un grupo de caminata, hacer ejercicios de las tarjetas de Fit 5 con los compañeros de equipo, retar a los miembros de su familia a una competencia de bienestar físico, etc.). Puede elegir tener recursos específicos para varios tipos de partes interesadas (por ejemplo, atletas, familiares, entrenadores y Compañeros Unificados). Asegúrese de que cuenta con los voluntarios apropiados preparados para responder a las preguntas de estos grupos específicos.

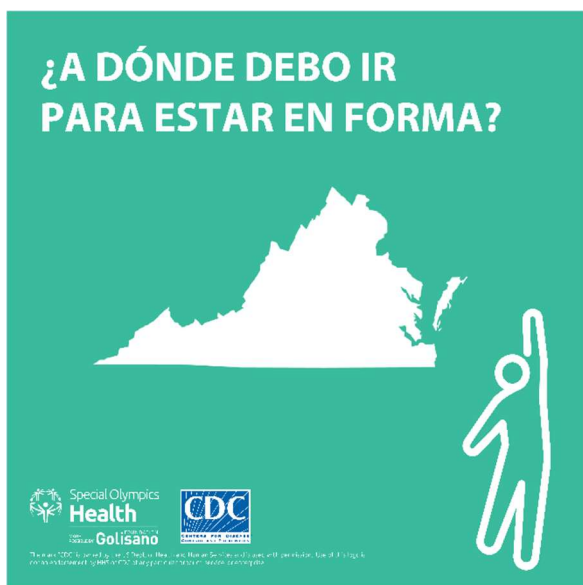
IDEAS PARA ACTIVIDADES

Los voluntarios deberían compartir la información de la programación y los recursos que puedan ayudar a los atletas (así como a los entrenadores y a las familias) a mantener el compromiso para mejorar su bienestar físico. Por ejemplo:

- Animar a los Atletas Líderes y Mensajeros de la Salud a hablar acerca de su participación en los programas de bienestar físico.
- Permitir que profesionales del bienestar físico a nivel local compartan información acerca de su organización y de oportunidades de bienestar físico inclusivas.
- Proporcionar información acerca de los recursos de Parques y Recreación, como las rutas locales para caminatas, excursiones y centros recreativos.

Fit 5: Los voluntarios deben poder explicar la guía de Fit 5 y las tarjetas de bienestar físico, y promover su uso cuando se desarrollan hábitos saludables. Como tal, se recomienda y es útil contar con voluntarios con educación en la salud/bienestar físico que compartan estas oportunidades locales. Esto les permite a los participantes hacer preguntas a los voluntarios y conseguir más ideas acerca de cómo pueden mejorar su bienestar físico.

Mapa de oportunidades locales: ¡Muchos programas y sus atletas disfrutan al usar un mapa de [Oportunidades locales](#) para compartir cómo se mantienen el bienestar físico! Utilizando un sistema simple de puntos de colores para cada tipo de oportunidad local, los participantes comparten a dónde acuden para mantener el bienestar físico:



- Programa de Bienestar Físico de Olimpiadas Especiales
- Gimnasio/Centro de bienestar físico
- Centro comunitario o recreativo
- Parque local
- Clase de cocina/nutrición
- Club Local (distinto a Olimpiadas Especiales) (como club de carreras, November Project, etc.)
- Otros



¡Los participantes disfrutaban colocando su(s) punto(s) y tomándose fotos en el mapa! Es una gran forma tanto para los participantes como para el Programa para aprender acerca de otras oportunidades de bienestar físico en el área.

Se puede recolectar información adicional al usar la [Hoja de seguimiento de oportunidades locales](#), junto con este mapa.



EVALUAR EL IMPACTO

Propósito y Hallazgos

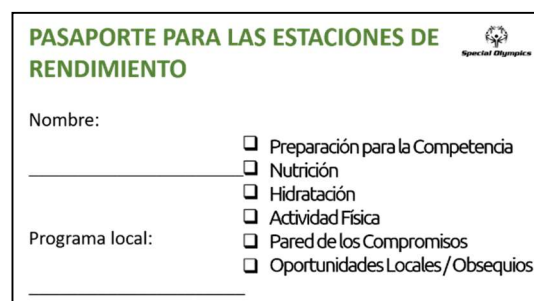
La evaluación es un componente importante de todas las iniciativas ofrecidas por su Programa de Olimpiadas Especiales. Usted quiere tener certeza que todo su arduo trabajo en iniciativas nuevas y diferentes valen la pena y generan un impacto verdadero en las vidas de los atletas de Olimpiadas Especiales. Mientras ofrece las Estaciones de Rendimiento, querrá saber si sus atletas y otras partes interesadas valoran sus experiencias en las estaciones. Además, querrá comprender de qué forma las estaciones impulsan cambios en los comportamientos de bienestar físico a largo plazo. No solo puede utilizar esta información para hacer que sus Estaciones de Rendimiento mejoren cada vez que las instala, sino que también puede utilizarlo para mostrar de qué forma su Programa está ayudando a crear una vida más saludable para las personas con DI.

Evaluación a Corto Plazo

Las Estaciones de Rendimiento aún son un concepto nuevo para muchos Programas y partes interesadas. Conforme comienza a ofrecer los eventos de sus Estaciones de Rendimiento, querrá comprender el número de personas que asiste a las estaciones, la satisfacción de las partes interesadas, así como los impactos en la salud y el rendimiento de sus atletas.

Hay múltiples formas de contabilizar a los asistentes. Dada la naturaleza flexible de las estaciones, se anima a los Programas de OE a elegir el método que mejor les funcione. Aquí hay algunos consejos:

- Proporcione a los participantes un [Pasaporte para las Estaciones de Rendimiento](#) para que se "registren" en cada estación que visiten. En la última estación, recolecte los pasaportes de cada participante antes de distribuir los regalos.



El formulario es un documento rectangular con un borde negro. En la parte superior izquierda, el título "PASAPORTE PARA LAS ESTACIONES DE RENDIMIENTO" está escrito en letras verdes mayúsculas. A la derecha del título, hay un pequeño logo de Special Olympics. Debajo del título, hay una línea para "Nombre:" con un espacio para escribir. A la izquierda de la lista de opciones, hay una línea para "Programa local:". A la derecha, hay una lista de cinco opciones, cada una precedida por una casilla de verificación: "Preparación para la Competencia", "Nutrición", "Hidratación", "Actividad Física", "Pared de los Compromisos" y "Oportunidades Locales / Obsequios".

- Enfóquese en una estación para realizar todo el conteo (por ejemplo, contar cuántos compromisos hicieron los atletas en la Estación de la Pared de los Compromisos).
- Pídales a todos los participantes que completen su encuesta: use este número para determinar el número de participantes que pasó por las estaciones.

Las encuestas de varias partes interesadas (atletas, entrenadores, padres/madres/tutores y voluntarios) puede ayudar a su Programa a comprender los éxitos de su evento, y en dónde se pueden hacer ajustes para los próximos eventos. Además, las encuestas pueden ayudarle a revisar si se alcanzaron los objetivos de las Estaciones de Rendimiento.

SOI también se interesa en los comentarios de su evento. Por tanto, los Programas pueden enviar un breve reporte del Programa así como una selección de las encuestas a varias partes interesadas. Estos documentos le permitirán a SOI seguir comprendiendo el impacto y la



importancia de estas Estaciones, así como cualquier reto, beneficio o modificación adicional que pueda requerirse para que este modelo sea exitoso.

Las herramientas de encuestas y el Reporte del Programa pueden encontrarse en la página web de Recursos para las Estaciones de Rendimiento.

Evaluación a Largo Plazo

Las Estaciones de Rendimiento también proporcionan múltiples oportunidades para que su Programa evalúe el impacto a largo plazo tanto en la salud como en el rendimiento deportivo de sus atletas. Un resultado potencial de las Estaciones de Rendimiento es la reducción de lesiones y enfermedades relacionadas con la competencia. La deshidratación, mareo, calambres y lesiones agudas músculo esqueléticas (torceduras y desgarros) son lesiones comunes en las competencias de Olimpiadas Especiales, y pueden reducirse con unas rutinas adecuadas de calentamiento y enfriamiento, acompañadas con las estrategias de nutrición e hidratación adecuadas. Hacer el seguimiento de la cantidad y el tipo de lesiones en cada una de sus competencias (con o sin las Estaciones de Rendimiento) puede guiarle para alterar las estaciones de tal forma que proporcionen el nivel adecuado de apoyo en cada área del bienestar físico, minimizando tantas lesiones como sea posible.

Se le pedirá a los participantes que se lleven sus aprendizajes y que hagan un compromiso para mejorar su bienestar físico en las estaciones de Pared de los Compromisos y de Oportunidades Locales. Estas dos estaciones proporcionan una oportunidad para que usted haga un seguimiento de la forma en que sus atletas continúan su viaje de bienestar físico después de la competencia. Si su programa tiene la capacidad, es valioso preguntarle a los participantes que compartan su dirección de correo electrónico o número telefónico para pueda hacer un seguimiento después del evento. Esto le proporciona a su programa la oportunidad de comprender si se están manteniendo apegados a sus objetivos o si han probado cualquiera de los programas locales de bienestar físico. Además, esto le proporciona a su Programa un canal para continuar reforzando los aprendizajes de las Estaciones de Rendimiento y promueve los comportamientos saludables que aprendieron.



De forma similar, también podría considerar mantener el contacto con los proveedores locales relevantes en el evento para determinar si los atletas han accedido a sus instalaciones

Olimpiadas Especiales Internacional quiere aprender de sus ideas, planes y herramientas de evaluación a largo plazo. Si quisiera compartir la información acerca de Estaciones de Rendimiento recientes y/o si está tomando medidas para evaluar más las Estaciones de Rendimiento, por favor, comuníquese con el equipo de bienestar físico en fitness@specialolympics.org.

