



Special Olympics
Health
MADE
POSSIBLE BY FOUNDATION
Golisano

Capitán Fitness del Año 2

Cuaderno de trabajo del
participante

Enero de 2026



**ATHLETE
LEADERSHIP**

Instrucciones

1. Cuando participes en la Capacitación de Capitán Fitness del Año 2, usarás este cuaderno de ejercicios. Para las actividades, haz una de las siguientes:

- Imprímelo y complétalo a mano.
- Complétalo en tu computadora y guárdalo.



2. También puede ser útil que lo repases antes de la sesión de entrenamiento para que puedas familiarizarte con la información de antemano.

Parte 1:

Revisión del Año 1

- Responsabilidades del Capitán Fitness
- Prácticas de calentamiento y enfriamiento
- Comunicación

Parte 1:

Revisión del Año 1

El mejoramiento físico es tu mejor salud y rendimiento mediante una **actividad física**, **nutrición** e **hidratación** adecuadas.



PREGUNTA: Piensa en una persona que consideres que está en forma. ¿Qué tipo de cosas hacen o crees que hacen para mantenerse en forma?

Estar en forma tiene muchos beneficios para tu salud y tu rendimiento:



Improve Sports
Performance



Increase
Energy



Feel Happier



Improve Sleep



Healthy Weight



Live Longer



Reduce Stress

Prácticas de calentamiento y enfriamiento



Los Capitanes Fitness pueden asumir la responsabilidad de **dirigir a su equipo para completar rutinas de calentamiento y enfriamiento seguras y eficaces** en todos los entrenamientos y competencias.

CALENTAMIENTOS

El calentamiento debe ser la primera actividad física de cada sesión de entrenamiento o competencia. **Ayuda a los atletas a preparar el cuerpo y la mente para su deporte.**



Cuando los atletas preparan tanto el cuerpo como la mente, es menos probable que sufran una lesión y rendirán mejor en cada práctica, entrenamiento y competencia.

¿Por qué necesitan calentar los atletas?

Cada deporte es diferente, cada uno tiene habilidades y movimientos específicos. **El calentamiento debe ser específico para el deporte que practiques y los niveles de capacidad de tus compañeros.**

Estos dos elementos deben incluirse en todos los calentamientos:

1. Actividad aeróbica
2. Estiramientos dinámicos



1 Actividad aeróbica

Las actividades aeróbicas son movimientos de todo el cuerpo que aumentan la frecuencia cardíaca.

- Empieza a un ritmo lento y aumenta gradualmente la intensidad/dificultad
- Dura al menos 5 minutos

Para el final, los atletas deben sentirse acalorados, un poco sin aliento y con energía. Esto puede ser una parte divertida de tu sesión de entrenamiento.

Consejos para las actividades aeróbicas:

- Puedes incorporar juegos o bailes
- Involucra a tus compañeros de equipo para seleccionar la actividad
- La rutina puede ser útil para algunos atletas, pero la variedad también es importante.

2

Estiramientos dinámicos

¡Una vez que tu cuerpo esté caliente, es el momento de enfocarte en estirar los músculos que usarás durante tu deporte!

Los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que llevan las partes del cuerpo a través de una gama completa de movimientos.



Los estiramientos dinámicos ayudan a conservar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca elevadas. **¿Recuerdas la diferencia entre estiramientos dinámicos y estáticos?**

ENFRIAMIENTOS



Cuando termines el entrenamiento, la práctica o la sesión deportiva, siempre debes enfriarte. Es tan importante un buen enfriamiento como un buen calentamiento.

Un buen **enfriamiento** permite al cuerpo volver **gradualmente a un estado de reposo**.

¿Por qué los atletas necesitan el enfriamiento?

¿Qué notas en esta lista? ¿En qué se diferencia de los calentamientos?

Al igual que el calentamiento, el enfriamiento debe ser específico para el deporte que practiques y los niveles de capacidad de tus compañeros.

Estos dos elementos deben incluirse en todos los enfriamientos:

1. Actividad aeróbica ligera
2. Estiramientos estáticos

1 Actividad aeróbica ligera

La actividad aeróbica debe disminuir gradualmente en intensidad o dificultad. Deberías estar usando **la mitad de tu esfuerzo o menos**. Esto significa que no intentas ir lo más rápido que puedes, pero tampoco vas lo más despacio que puedes. **Debes poder moverte y mantener una conversación sin quedarte sin aliento. Tu frecuencia cardíaca debería disminuir.**



Ejemplos:

- De trote ligero a caminar
- Patinar despacio alrededor de la pista

2 Estiramientos estáticos

¡Los estiramientos son una forma estupenda de ayudar a tus músculos a recuperarse y prevenir lesiones! **Los estiramientos estáticos deben mantenerse durante 30 segundos o más y pueden ayudar a mejorar la flexibilidad.**

Cada deporte somete a tensión a músculos y articulaciones diferentes, por lo que es importante que tus estiramientos sean específicos para cada deporte.

Comunicación



Es importante que hables con tu entrenador sobre ser Capitán Fitness. Esto debería hacerse al principio de la temporada, y puedes hacer la revisión antes/después de los entrenamientos si quieres. **¡Recuerda que tu entrenador y el personal del Programa están aquí para ayudarte!**

COMPARTIR CONSEJOS DE SALUD

Los Capitanes Fitness usarán sus habilidades de liderazgo para compartir Consejos de Salud con sus compañeros de equipo. Los Consejos de Salud son simples pero útiles consejos que pueden ayudarte a ti y a tus compañeros a tomar decisiones saludables.

Puedes dar un consejo de salud sobre cualquiera de las partes del mejoramiento físico:

- ☒ Actividad física
- ☒ Hidratación
- ☒ Nutrición

¿Cuánto tiempo debe durar un Consejo de Salud?

--

¿Cuáles son algunas formas de conservar el interés de los compañeros de equipo cuando compartes Consejos de Salud?

¿Cuáles son algunos recursos que puedes usar para obtener ideas para Consejos de Salud?

- **Biblioteca de Consejos de Salud:** durante tu temporada deportiva, puedes consultar esta guía de Consejos de Salud y recursos para compartirlos con tus compañeros de equipo
- **Cuaderno de trabajo de la Capacitación para Capitanes Fitness del Año 1**

Como Capitanes Fitness, ¡también pueden **trabajar juntos y compartir ideas entre ustedes!** ¡No olvides que siempre puedes pedir ayuda a tu entrenador, a un familiar, al personal de tu Programa o a un compañero Capitán Fitness a la hora de planificar los Consejos de Salud!

Ten en cuenta la siguiente información cuando empieces a escribir tu



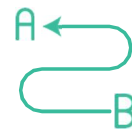
consejo:

¿CUÁNDO
compartirás
tu consejo?



¿Qué quieres
que tus
compañeros de
equipo

SEPA?



¿Qué quieres que
tus compañeros de
equipo **HAGAN?**

¡Mira el ejemplo de abajo y usa el esquema para escribir tus propios Consejos de Salud!

Tema: Hidratación

¿Cuándo compartirás tu consejo?

Compartiré mi consejo durante los estiramientos de enfriamiento.

¿Qué quieres que sepan tus compañeros de equipo?

Mantenerte hidratado hace que tu cuerpo funcione correctamente.

¿Qué quieres que hagan?	Bebe al menos 5 botellas de agua al día.
Consejo de Salud (3-4 frases)	Mantenerse hidratado es importante para tu salud, ¡especialmente cuando haces ejercicio! Si pierdes demasiada agua sin beber más, tu cuerpo no funcionará tan bien. ¡Tu meta con Fit 5 es beber 5 botellas de agua cada día! Intenta tomar un vaso de agua con cada comida y lleva contigo una botella de agua reutilizable dondequiera que vayas.

¡Tu turno! Aquí tienes una tabla en blanco para que la uses cuando prepares tus Consejos de Salud. Puedes reutilizar este esquema cada vez que hagas un nuevo consejo.

Tema:	
¿Cuándo compartirás tu Consejo de Salud?	
¿Qué quieres que sepan tus compañeros de equipo?	
¿Qué quieres que hagan?	

Consejo de Salud (3-4 frases)	

¡La práctica hace al maestro! Una vez que tengas listo tu Consejo de Salud, es hora de practicarlo. Pide a un mentor, amigo o familiar que te escuche y te dé su opinión antes de compartir el consejo con tus compañeros de equipo.

Cosas para recordar



Ten confianza: practica leyendo muchas veces tu consejo. No sientas que debes memorizar tu consejo. Está bien leerlo de un papel o de un dispositivo.



Enfatiza las palabras: tu voz es una herramienta poderosa. Puedes usar pausas entre frases, no hables ni muy despacio ni muy deprisa y usa tu voz para enfatizar las palabras.



Observa tu lenguaje corporal: usar los movimientos de tu cuerpo puede ser una herramienta eficaz para agregar énfasis y claridad a tus palabras. Ten en cuenta tus expresiones faciales, el contacto visual y los movimientos corporales al hablar.



Conserva la calma: si te sientes nervioso o has cometido un error, siempre puedes hacer una pausa y volver a empezar la palabra o frase. Respira hondo: ¡puedes hacerlo!



Ayudas visuales: puedes llevar ayudas visuales, como tu Guía Fit 5 o fotos, para ayudarte cuando presentes tu Consejo de Salud. Esto puede ayudar a tus compañeros a recordar lo que dijiste.

Parte 2:

Mentalidad del Día del Juego

- Cuidar de ti mismo
- Mensajes Motivadores
- Respiración y estiramientos

Parte 2:

Mentalidad del Día del Juego

Cuidar de ti mismo



El autocuidado, o cuidar de ti mismo, es importante para tu salud en general. Autocuidado es cuando te tomas el tiempo para realizar actividades que reduzcan el estrés.

PREGUNTA: ¿Qué significa para ti el autocuidado? ¿Qué es lo primero que te viene a la mente cuando piensas en la palabra "autocuidado"?

¡Hay muchas formas de practicar el autocuidado! Puedes usar la **Lista de comprobación del autocuidado** de la página siguiente para ayudarte a conocer tu estilo de autocuidado.

Me siento mejor cuando...

Lista de autocuidado

Instrucciones: revisa las distintas actividades de autocuidado. Rellena el círculo o usa una marca derevisión junto a las actividades de autocuidado que realizas. ¡Queremos saber tu estilo de autocuidado!

FÍSICO



- ☐ Hacer ejercicio o practicar un deporte
- ☐ Elegir opciones de comida sana
- ☐ Dedicar tiempo a estar alejado de la tecnología
- ☐ Dedicar tiempo a disfrutar de mi comida
- ☐ Conservar limpio mi espacio
- ☐ Tomarme mi tiempo cuando me preparo

MENTAL



- ☐ Tomarme un descanso
- ☐ Mental del día
- ☐ Pasar tiempo a solas
- ☐ Resolver conflictos o problemas
- ☐ Pasar tiempo en la naturaleza
- ☐ Hacer yoga y meditar

Me siento mejor cuando...

Lista de autocuidado

Instrucciones: revisa las distintas actividades de autocuidado. Rellena el círculo o usa una marca derevisión junto a las actividades de autocuidado que realizas. ¡Queremos saber tu estilo de autocuidado!

SOCIAL



- ☐ Conocer gente nueva
- ☐ Pasar tiempo con amigos o familiares
- ☐ Llamar por teléfono a mis amigos o familiares
- ☐ Probar nuevos hobbies
- ☐ Asistir a un evento en la comunidad
- ☐ Ofrecer mi tiempo como voluntario

EMOCIONAL



- ☐ Permitirme llorar si lo necesito
- ☐ Escribir mis pensamientos en un diario
- ☐ Decirme mensajes motivadores
- ☐ Recibir apoyo de los demás
- ☐ Perdonarme cuando cometo un error
- ☐ Pasar tiempo con personas con las que disfruto

PLAN DE AUTOCUIDADO

¡Puedes usar los consejos para el autocuidado como ayuda para crear tu plan de autocuidado!

Mi plan de autocuidado	
Señales que hay que vigilar:	
Un (1) pequeño cambio que haré:	
¿Cuándo puedo programar el autocuidado dentro de mi día?	
¿Qué puede ser un obstáculo para que practique el autocuidado?	

¿Quién puede ayudarme?	
------------------------	--

Mensajes Motivadores



Los mensajes motivadores son palabras o frases positivas o alentadoras que mejoran nuestra confianza o capacidad para manejar el estrés. Estos mensajes pueden ayudarte y motivarte para trabajar duro y esforzarte al máximo.



PREGUNTA: ¿Cómo te sientes después de leer estos mensajes en voz alta?

--

Como Capitán Fitness del Año 2, tu nueva responsabilidad es ayudar a tus compañeros a usar Mensajes Motivadores.

Al principio de cada entrenamiento deportivo, ayuda a tus compañeros a "que sus mentes entren al juego". **Comparte un Mensaje Motivador con tus compañeros de equipo cuando lleguen o durante el calentamiento.**

Observa cómo estos dos Mensajes Motivadores usan el "TÚ" en lugar del "YO".



FORMAS DE USAR MENSAJES MOTIVADORES

Estas son otras formas de usar Mensajes Motivadores con tus compañeros de equipo:



Si tus compañeros se sienten muy nerviosos antes de una competencia, **pregúntales cuál es su Mensaje Motivador**



Anima a tus compañeros a **escribir un Mensaje Motivador** y a leerlo cuando empiecen a "ponerse nerviosos"



Haz un plan con un compañero de equipo para que cada uno se diga un Mensaje Motivador antes de los entrenamientos y competencias.

Respiración y estiramientos

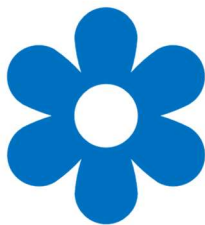


Como Capitán Fitness del Año 2, tu nueva responsabilidad es incluir la práctica de la respiración durante los estiramientos de enfriamiento.



Respirar con calma te ayuda a mantenerte más tranquilo cuando las cosas van mal, a estar firme y preparado para los desafíos, a prestar atención y a enfocar mejor.

Una **respiración tranquila** es una respiración lenta y fluida que te relaja. Respirar tranquilamente puede ayudar a calmar tu mente.



Haz como si estuvieras oliendo una flor
inspirando lentamente
por la nariz



Imagina que apagas una vela **exhalando**
lentamente por la boca.

ESTIRAR, RESPIRAR, RELAJAR

Puedes **combinar respiración y estiramientos** con un ejercicio llamado **"Estirar, Respirar, Relajar"**. Mantén el estiramiento durante al menos 5 respiraciones profundas. Esto debería llevar unos 30 segundos. **Mantener los estiramientos durante más tiempo**, hasta un minuto, o 10 respiraciones, **permitirá que los músculos se relajen aún más.**

1. ¡Estírate! Comienza tu estiramiento.

2. ¡Respira! Haz 5 respiraciones tranquilas mientras mantienes el estiramiento.

3. ¡Relájate! Deja de estirarte.



Revisión y recordatorio

Para repasar, **tienes cuatro responsabilidades clave como Capitán Fitness del Año 2.**

Tus dos primeras responsabilidades estaban incluidas en tu rol de Capitán Fitness del Año 1. ¡Seguirás haciendo estas actividades!



1. Dirige a tus compañeros en un calentamiento y enfriamiento en cada sesión de entrenamiento



2. Comparte consejos de salud con tus compañeros de equipo. Recuerda, ¡es importante que prediques con el ejemplo y practiques los comportamientos saludables que estás animando a hacer a tus compañeros de equipo!

Tus dos nuevas responsabilidades son:



3. Comparte un Mensaje Motivador con tus compañeros de equipo cuando lleguen o durante el calentamiento. Sonríe y establece contacto visual. Si quieres, también puedes chocar el puño o chocar los cinco con tus compañeros cuando digas tu mensaje.

Recuerda: también puedes compartir Mensajes Motivadores en otros momentos cuando tus compañeros de equipo necesiten apoyo o ánimo.



4. Durante los estiramientos de enfriamiento, ayuda a tus compañeros con la respiración. Puedes usar la **técnica "Estirar, Respirar, Relajar"**.

¡Felicidades! Gracias por participar, ya has concluido el curso de Capacitación para Capitán Fitness del Año 2.

Para ser un gran atleta, debes ser un atleta sano. ¡Tu rol como Capitán Fitness del Año 2 es importante! Animarás y empoderarás a tus compañeros de equipo para que estén sanos y en forma.

Las Olimpiadas Especiales han creado un montón de recursos para ayudarte a ser ¡el mejor Capitán Fitness que puedas ser!

- [Guías y videos de calentamiento dinámico](#)
- [Guía Fit 5 y tarjetas de mejoramiento físico](#)
- [Manual FTS](#)
- [Promoción de la salud - Material educativo](#)
- Cuadernos del Capitán Fitness
- Recursos y guías de mejoramiento físico de tu Programa

¡Tu entrenador, el personal del Programa y tus compañeros Capitanes Fitness están aquí para ayudarte!

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources.

These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.