

*Special  
Olympics*



# Capitán de mejoramiento físico

Resumen

julio 2022

**ATHLETE  
LEADERSHIP**

# Capitán de mejoramiento físico

## Resumen

### ? ¿Qué significa ser capitán?

Los Capitanes de Mejoramiento Físico son atletas en un equipo deportivo que lideran al equipo en actividades relacionadas con el acondicionamiento y mejoramiento físico, y un estilo de vida saludable. Los Capitanes de Mejoramiento Físico pueden utilizar sus habilidades de liderazgo y comunicación para **motivar y capacitar a los compañeros atletas para que sean saludables y estén en forma** en todos los equipos de Olimpiadas Especiales. Los equipos que tienen Capitanes de Mejoramiento Físico podrán:

- Realizar rutinas de calentamiento y enfriamiento seguras y efectivas
- Aprender consejos o lecciones de educación para la salud
- Recibir apoyo para practicar comportamientos saludables y motivarlos a participar en otros programas de salud/mejoramiento físico

Los Capitanes de Mejoramiento Físico sienten pasión por la actividad física y los comportamientos saludables. Pueden transmitir esta mentalidad a sus compañeros de equipo y garantizar que los **deportes se conviertan en algo clave para estar en forma**.

### ✓ ¿Por qué?

Para convertirte en un gran atleta, debes ser un **atleta saludable**. Vivir un estilo de vida saludable requiere conocimientos, habilidades, apoyo y dedicación a los comportamientos saludables durante todo el año y toda la vida. Los atletas no solo necesitan un entrenador que promueva la salud y el mejoramiento físico, sino que también que sea un líder que logre ser el ejemplo y motivar a sus compañeros de equipo a practicar comportamientos saludables. A través de un **modelo de Programas dirigida por pares**, los atletas tendrán la oportunidad de obtener información relacionada con la salud de un compañero de equipo que comparte sus experiencias como atleta y persona con discapacidad intelectual.

**Centrarse en el mejoramiento físico a través del deporte puede ayudar a tomar decisiones positivas en la vida diaria** que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar general. La integración frecuente del entrenamiento de mejoramiento

físico y la educación para la salud en la práctica deportiva y la competencia puede ayudar a los atletas a

- Reducir el riesgo de lesiones, mejorar el rendimiento deportivo y lograr lo mejor de ellos mismos.
- Aumentar el conocimiento en temas de salud.
- Aumentar la conciencia de los hábitos de salud personales.
- Mejorar los comportamientos de salud en actividad física, nutrición e hidratación



## Funciones de liderazgo

Los Capitanes de Mejoramiento Físico trabajarán en estrecha colaboración con sus entrenadores para ayudar a garantizar que la salud y el acondicionamiento físico sean un componente clave de la experiencia deportiva al participar en estos roles de liderazgo:

### 1 Liderar ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Los Capitanes de Mejoramiento Físico pueden asumir la responsabilidad de guiar a su equipo para completar rutinas de calentamiento y enfriamiento seguras y efectivas en todas las prácticas y competencias. Una rutina de **calentamiento** ayuda a los atletas a alcanzar un estado óptimo de preparación física y mental. 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.

Enfriamiento: Una buena rutina de enfriamiento permite que el cuerpo regrese a un estado de reposo de forma gradual y aumenta la velocidad de recuperación tras el ejercicio.

### 2 Enseñar hábitos saludables

Los Capitanes de Mejoramiento Físico enseñarán hábitos saludables que mejoren la forma física y el rendimiento deportivo a sus compañeros. Por ejemplo, los capitanes del mejoramiento físico utilizarán [Fit 5](#) para compartir lecciones sobre:

- Mantenerse activo fuera del deporte
- Comer alimentos saludables que mejoren el rendimiento
- Tomar bebidas hidratantes

Se espera que los Capitanes de Mejoramiento Físico compartan un consejo o una lección de educación para la salud en cada sesión de entrenamiento. También predicarán con el ejemplo en todos los puntos de la experiencia deportiva.



## Capacitación

El objetivo del curso de capacitación es proporcionar a los Capitanes de Mejoramiento Físico las habilidades y los conocimientos necesarios para promover el acondicionamiento físico a través del deporte y la competencia.

Primer año

Tema	Descripción	Tiempo estimado
<b>Lección 1:</b> Descripción general del mejoramiento físico	La buena condición física es el estado de salud y rendimiento óptimos que se produce a través de actividad física, nutrición e hidratación adecuadas. Aprenda sobre los conceptos básicos de actividad física, nutrición, hidratación y cómo educar a sus compañeros de equipo para practicar hábitos saludables en la práctica y en el hogar.	60 minutos
<b>Lección 2:</b> Liderar ejercicios de calentamiento y enfriamiento	Los calentamientos y los enfriamientos son partes importantes de cada entrenamiento, sesión de entrenamiento y competencia. Aprenda a liderar rutinas de calentamiento y enfriamiento seguras y efectivas que se adaptan a cada deporte.	60 minutos

El entrenamiento del primer año es obligatorio y constante en todos los Capitanes de Mejoramiento Físico.

Los atletas deben asistir al menos a un entrenamiento cada año para mantenerse activos como capitanes. Sin embargo, en cada año de capacitación, los Capitanes de Mejoramiento Físico reciben nuevas habilidades, roles y responsabilidades, según lo determine su Programa. Habrá módulos de capacitación adicionales disponibles para apoyar este enfoque de capacitación progresiva.



## Método de entrega y recursos

Puede utilizar estos recursos para ofrecer la capacitación de forma virtual o presencial.

### Libro de trabajo

El libro de trabajo se diseñó para que los participantes lo utilicen en las sesiones.

### Guía del Facilitador

La Guía del facilitador sirve para ayudar al equipo a dirigir la capacitación y el debate.

### Diapositivas de PowerPoint

Las diapositivas de PowerPoint se utilizarán como elementos visuales durante la discusión. La presentación incluye la capacitación para la Lección 1 y la Lección 2.

### Guía de Fit 5 y biblioteca de consejos de salud

La Guía de Fit 5 y la biblioteca de consejos de salud pueden ayudar a los Capitanes de Mejoramiento Físico a brindar educación sobre la salud.

### Guías de ejercicios de calentamiento

La guía de ejercicios de calentamiento **específicos para cada deporte** deben utilizarse antes de cualquier entrenamiento, práctica o competencia. Los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que mueven las partes del cuerpo en toda su amplitud.

### Guías de ejercicios de enfriamiento

La guía de ejercicios de enfriamiento **específicos para cada deporte** deben utilizarse después de cualquier entrenamiento, práctica o competencia. Una buena rutina enfriamiento permite que el cuerpo vuelva gradualmente a un estado de reposo y ayuda a la recuperación.

Puede acceder a todos los recursos para **Capitanes de Mejoramiento Físico** haciendo clic [aquí](#).

**¿Preguntas?** Envíe un correo electrónico a Gwendolyn Apgar, director de Mejoramiento Físico para el Rendimiento Deportivo:

[gapgar@specialolympics.org](mailto:gapgar@specialolympics.org)