



Special Olympics
Health
MADE POSSIBLE BY FOUNDATION
Golisano

Capitán Fitness

Descripción general

Capitán Fitness

Descripción general

? ¿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
Lección 1: 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
Lección 2: 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

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.