

# Múltiples Capitanes de Mejoramiento Físico en un equipo

A veces puede haber más de un Capitán de Mejoramiento Físico en un equipo deportivo, pero todos pueden participar de una forma u otra. Aquí hay algunas ideas sobre cómo esos Capitanes de Mejoramiento Físico pueden compartir roles y apoyarse mutuamente.

## Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

- Dirijan el calentamiento y el enfriamiento juntos y tórnense para dirigir los diferentes ejercicios.
- Si tiene dos Capitanes de Mejoramiento Físico en su equipo:
  - Un capitán puede dirigir el calentamiento al comienzo de la práctica.
  - Un Capitán de Mejoramiento Físico puede liderar el enfriamiento al final de la práctica.
- Divida a los miembros de su equipo en grupos, y cada Capitán puede dirigir el calentamiento y el enfriamiento de su grupo.
- Un Capitán de Mejoramiento Físico puede dar instrucciones mientras que el otro capitán demuestra el ejercicio.

## Consejos de salud

- Alterne quién comparte el Consejo de Salud en cada práctica.
- Asigne categorías de Consejos de salud a cada Capitán de Mejoramiento Físico
  - Por ejemplo, un Capitán de Mejoramiento Físico puede supervisar todos los Consejos de salud sobre nutrición y otro Capitán de acondicionamiento físico puede supervisar los Consejos de salud sobre actividad física.

## Orientación general

- Alterne quién es el líder de los Capitanes de Mejoramiento Físico en cada práctica.
  - Aunque usted no sea el capitán líder, recuerde ser un buen modelo y ayudar a sus compañeros de equipo.
- Si usted y los otros capitanes están juntos en varios equipos, también puede alternar el deporte.
  - Por ejemplo, un Capitán de Mejoramiento Físico ayuda a su equipo de baloncesto y el otro Capitán ayuda a su equipo de fútbol.
- Comuníquense entre sí. Si otro Capitán no puede asistir a la práctica, prepárese para ser el líder en esa práctica.