Shape, circle

Description automatically generatedNominación:



Capitán de Mejoramiento Físico

**Un Capitán de Mejoramiento Físico es un rol de liderazgo de un atleta en un equipo Deportivo, para liderar al equipo en actividades relacionadas con el fitness y los hábitos saludables. Los capitanes de mejoramiento físico sienten pasión por el acondicionamiento físico, el ejercicio y los comportamientos saludables y pueden transmitir esta mentalidad a sus compañeros de equipo.**

**Visión**

**Los capitanes de acondicionamiento físico alentarán y capacitarán a sus compañeros atletas para que estén saludables y en forma en todos los equipos de Olimpiadas Especiales.**

Usando sus habilidades de liderazgo y conocimiento de fitness, los capitanes pueden influir en las normas de sus compañeros de equipo, lo que a su vez puede afectar el comportamiento. Los equipos que tienen Capitanes de Mejoramiento Físico pueden:

* Completar el calentamiento y el enfriamiento apropiados en cada práctica o sesión de entrenamiento.
* Aprender consejos o lecciones de educación para la salud
* Recibir apoyo para practicar comportamientos saludables y alentarlos a participar en otros programas de salud/estado físico.

Los Capitanes de Mejoramiento Físico deben:

* Tener pasión por el ejercicio físico y los comportamientos saludables, así cómo modelar esto para sus compañeros de equipo.
* Actuar como una influencia positiva con sus compañeros de equipo.
* Ser confiable, responsable y respetuoso siempre
* Mostrar gran deportividad en todas las circunstancias y tener una gran actitud.
* Ser excelentes miembros del equipo y preocuparse genuinamente por quienes los rodean.
* Ser capaz de comunicarse efectivamente

**Liderazgo + Entrenamiento del Capitán de Mejoramiento Físico**

Luego de su nominación, se invitará a los Capitanes a completar el currículo de Liderazgo y Habilidades para el Liderazgo de Atletas de Olimpiadas Especiales. Esto brindará a los atletas capacitación en liderazgo, así como desarrollo personal y profesional que podrán aplicar a sus roles de liderazgo. El módulo de Capitán de Mejoramiento Físico proporcionará a los atletas información que les ayudará a introducir el fitness en su programa deportivo. Incluirá contenido sobre liderazgo en mejoramiento físico, componentes de mejoramiento físico, los beneficios del acondicionamiento físico, cómo liderar calentamientos y enfriamientos específicos del deporte y compartir concejos de salud.

“Me siento bien para guiar a mis compañeros de equipo en los calentamientos del equipo, motivarlos y prepararlos. Me gusta ayudarlos a sentirse bien y dar ideas para un estilo de vida saludable y predicar con el ejemplo. Me gusta liderar. Espero que mis compañeros de equipo mejoren al menos una cosa sobre su salud. Mi trabajo como Capitán Fitness es muy importante**.**”5

*Vince Egan, Special Olympics Colorado*



**Nominación: Capitán de Mejoramiento Físico**

Envíe un correo electrónico a [inserte la dirección de correo electrónico aquí] con la siguiente información sobre el atleta:

• Nombre y Apellido

• Información de contacto (correo electrónico y número de teléfono)

• [Equipo(s) en el que están]

• [Nombre del Sub-Programa al que pertenece]

• Deportes que practican

• Una breve razón de por qué está nominando al atleta para ser Capitán de Fitness