Capacitación Asistente Deportivo

Hoja de trabajo

**Lección 3: Entrenamiento** deportivo de Olimpiadas Especiales

**Capacitación de Asistente Deportivo**

Hoja de trabajo

**Instrucciones**

1. Explora lo que se necesita para prepararte para el puesto de Asistente Deportivo.
2. Revise el formato y los elementos de una entrenamiento deportivo de Olimpiadas Especiales.
3. Revise los materiales de Fit 5 y el cómo ayudar a los atletas a mejorar sus niveles de condición física.
4. Comprende por qué la división es importante para la misión de Olimpiadas Especiales.
5. Complete las actividades de la hoja de trabajo.

**Recursos**

* Olimpiadas Especiales Fit 5 - <https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5>
* Olimpiadas Especiales Fitness para Entrenadores - <https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fitness-for-sports-coaches>

**Elementos de un Entrenamiento Deportivo de Olimpiadas Especiales**

1. Calentamiento
2. Repaso de las habilidades previamente aprendidas
3. Introducir nuevas habilidades y ejercicios
4. Preparación para la competición
5. Estiramiento

**Actividad**: Coloque la letra de arriba al lado de la descripción que corresponde al elemento del entrenamiento. Trabaja solo o con tu mentor solo para completar esta actividad.

|  |  |
| --- | --- |
| **Carta** | **Descripción de la actividad** |
|  | Divídanse en grupos y jueguen o jueguen un juego corto. |
|  | Párate en un círculo y corre en tu lugar durante 30 segundos. Sigue esto con actividades de estiramiento mientras marchas en tu lugar. A estos se le llama estiramientos dinámicos. |
|  | Pide a un atleta del grupo que demuestre una habilidad de la práctica de la semana pasada. Haz que todo el equipo realice la habilidad varias veces. |
|  | Al final de la práctica, antes de que todos se vayan, haz algunos estiramientos ligeros. Este es un buen momento para repasar lo que aprendimos en esta práctica y escuchar anuncios para las próximas prácticas. |
|  | Observa a un entrenador demostrar una habilidad. Luego, todos los atletas repiten lo que el entrenador te acaba de mostrar. Divídanse en grupos y practiquen la habilidad. |

Compara tus respuestas con las de otros miembros de tu grupo. Solo hay una respuesta correcta para cada uno, por lo tanto, si hay diferencias, habla con tu grupo para ver si pueden elegir la respuesta correcta y comprender el por qué.

**Aptitud**

El estado físico es una parte importante del entrenamiento deportivo y de la salud en general. El programa Fit 5 proporciona a los atletas actividades para incorporar a su vida diaria para mejorar sus niveles de condición física. El aumento de los niveles de condición física tiene un impacto positivo en el rendimiento deportivo. Al alimentar e hidratar bien el cuerpo y al mejorar el acondicionamiento, flexibilidad, equilibrio y manteniendo un peso saludable, puedes desempeñarte mejor en el deporte.

1. Como asistente deportivo, ¿cuáles son algunas de las formas en que puede ser un modelo a seguir para sus atletas, mostrando buenos hábitos de acondicionamiento físico?

|  |
| --- |
|  |

1. Como asistente deportivo, ¿cuáles son algunas de las formas en las que puedes motivar a los atletas del equipo a incorporar el fitness en su día?

|  |
| --- |
|  |

**División para la competencia de las Olimpiadas Especiales**

De acuerdo con la misión de Olimpiadas Especiales, los atletas que compiten en deportes de OE deben tener una oportunidad justa cuando compiten contra otros atletas. Para garantizar una competencia justa, Olimpiadas Especiales divide a los atletas en grupos separados en función de:

* Edad
* Género
* Nivel de habilidad

Como Asistente Deportivo de Nivel 1, no serás responsable de evaluar o dividir a los atletas o equipos para la competencia. Sin embargo, es importante comprender cómo se agrupan los atletas para la competencia para que pueda ayudarlos a ellos, a sus familias y cuidadores a comprender esto. La división significa que cada atleta tiene la oportunidad de competir en una competencia justa, con otros atletas de un nivel de habilidad similar. Esto significa que incluso cuando los atletas que entrenas tienen niveles de habilidad muy diferentes, TODOS tendrán la oportunidad de una competencia justa. Como parte del equipo de entrenadores, los asistentes deportivos pueden desempeñar un rol importante a la hora de animar y motivar a sus atletas.

División de las Olimpiadas Especiales

Como todos los atletas, a los atletas de Olimpiadas Especiales les encanta **la emoción de la competencia**

y empujan sus límites para lograr una nueva marca personal

Olimpiadas Especiales utilizan un sistema único llamado **"división"** para dar a los atletas de todos los niveles la oportunidad de una competencia emocionante.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Etapa 1****Por lo general, ocurre antes de la competencia de los Juegos Mundiales** |  | **Etapa 2****Por lo general, ocurre en la apertura de la competencia de los Juegos Mundiales** |
| **Logotipo, Icono  Descripción generada automáticamente** | **Icono  Descripción generada automáticamente** |  | **Icono  Descripción generada automáticamente** | **Icono  Descripción generada automáticamente** | Género |
| **Icono  Descripción generada automáticamente** | Edad |
| **Icono  Descripción generada automáticamente** | Nivel de habilidad |
| Los entrenadores **presentan un tiempo** o distancia para cada atleta en deportes individuales. | En el caso de los deportes de equipo, los entrenadores presentan las **calificaciones de atletas o equipos** y/o su evaluación de habilidades. | Se llevan a cabo carreras de división, eventos con jueces o partidos cortos por equipos para evaluar los niveles de habilidad de los atletas o equipos en la competencia. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cuántos atletas o equipos hay en una división?** |  | **¿Cómo se establecen las divisiones?** |  | **¿Por qué dividir?** |
| **Mínimo de** | **Máximo de** |  | **No debe haber más de un 15%****De diferencia entre el atleta o equipo más calificado y el atleta o equipo menos calificado en cada división** |  | **La división hace que las competencias de Olimpiadas Especiales sean justas, empoderadoras y emocionantes** |
| **3** | **8** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logotipo  Descripción generada automáticamente con un nivel de confianza medio | Una competencia justa hace que los atletas y los equipos se esfuercen más y lleguen más lejos. Se trata de atletas que se enfrentan a un desafío, ¡y lo dan todo!**Todo lo que tienen que hacer... es SU mejor intento.** | Un código qr con cuadrados blancos  Descripción generada automáticamente |