Capacitación Asistente Deportivo

Hoja trabajo

Lección 5 – Poner en práctica lo aprendido

**Capacitación de Asistente Deportivo**

Hoja de trabajo

**Instrucciones:**

1. ¿Qué es una experiencia práctica y cómo se selecciona un equipo?
2. ¿Qué significa revisar y reflexionar y por qué es importante?
3. Completa las actividades de la hoja de trabajo.

**¿Qué es un Experiencia Practica?**

Una práctica es una oportunidad en el trabajo para poner en práctica los conceptos y herramientas que has aprendido en este curso. Esta oportunidad te brindará la experiencia que necesitas para ganar confianza como asistente deportivo en el desempeño de las funciones que te asignaron. Probar las herramientas y habilidades que has aprendido te ayudará a desarrollar una comprensión de lo que funciona en ciertas situaciones y entornos.

Al igual que practicar tu deporte, cuanto más practiques como Asistente Deportivo, mejor serás.

Lo ideal es que ya hayas identificado un entrenador principal, un equipo de entrenadores y atletas con los que trabajarás mientras aprendes a ser un asistente deportivo. Sin embargo, si no es así, aquí hay algunos elementos en los que pensar mientras planificas tu práctica.

**Cómo seleccionar tu experiencia practica**

Haz una lista de tres deportes que hayas practicado y disfrutado. No tienes que tener experiencia de juego en el deporte que elijas, pero hace que sea más fácil aprender a entrenar cuando ya estás familiarizado con el deporte. Por lo tanto, te recomendamos que realices tus prácticas en un deporte que hayas practicado como atletas:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. **¿Tienes algún conflicto de tiempo?**

Por ejemplo, ¿cuál es tu horario de trabajo? ¿Hay otros momentos en los que no estarías disponible? Debes asegurarte de estar disponible para todas las prácticas y competiciones programadas.

Trabaja con tu entrenador para comprender las expectativas sobre tu asistencia.

|  |
| --- |
|  |

1. **¿Cuál es tu plan de transporte? ¿Cómo llegarás y volverás de los entrenamientos y las competiciones?**

|  |
| --- |
|  |

1. **¿Quién es el representante del programa de Olimpiadas Especiales que lo ayudará a encontrar un entrenador y un equipo con quien trabajar?**

Programa una hora para hablar con esta persona y encuentra un lugar. Ten en cuenta esta información a continuación cuando programes la cita.

|  |  |
| --- | --- |
| Representante de Olimpiadas Especiales: |  |
| Número de contacto o correo electrónico: |  |
| Fecha / hora de su reunión: |  |
| ¿Quién te acompañará? |  |

**Reunión con su representante del Programa de Olimpiadas Especiales**

Esta es tu primera entrevista de trabajo como Asistente Deportivo de Olimpiadas Especiales. El representante del Programa OE evaluará tu profesionalismo, compromiso y deseo de hacer un buen trabajo. Es importante causar una buena impresión.

Algunas cosas para recordar:

* Llega a tiempo.
* Vístete profesionalmente. Usa ropa limpia que esté en buenas condiciones y zapatos deportivos. Vístete como un entrenador.
* Ten una actitud positiva.
* Responde a las preguntas de manera honesta y completa. Haz contacto visual.
* Lo más importante es agradecer al representante del programa por tomarse el tiempo para reunirse contigo y ayudarlo a encontrar una primera experiencia practica.

**Haz una lista de tres metas que te gustaría lograr en tu primera temporada (práctica):**

Aquí puedes desarrollar una lista (3-4 como máximo) objetivos que te gustaría lograr durante tu primera temporada como asistente deportivo. Debes llevar estos objetivos a tu primera reunión con tu entrenador.

Mantente abierto a las sugerencias, consejos y orientación de tu entrenado y de tu mentor, que te apoyarán en el perfeccionamiento de estos objetivos.

Recuerda usar objetivos **SMART**.

**S** – Específico

**M** – Medible

**A** – Alcanzable

**R** – Realista

**T** – Límite de tiempo

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Una vez que tenga su asignación de equipo de Olimpiadas Especiales, hay algunas cosas que puede hacer para garantizar el éxito:**

* Llega a tiempo, vístete apropiadamente.
* Preséntate al equipo.
* Observa y escucha.
* Pídele al entrenador instrucciones y comentarios específicos.

**¿Y ahora qué?**

Ahora que ha completado este curso y ha conseguido su primer trabajo como asistente deportivo de Olimpiadas Especiales, puedes pensar que el aprendizaje ha terminado. Los mejores entrenadores SIEMPRE están aprendiendo.

Una forma de hacerlo es **REFLEXIONANDO.** Esto significa que después de cada sesión, reflexionarán (¡pensarán!) sobre lo que sucedió durante la sesión. ¿Salió según lo planeado? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Tuvieron que cambiar el plan? ¿Por qué? ¿Qué cambio hicieron? ¿Fue un buen cambio?

Para mejorar en tu nuevo rol, deberás revisar y reflexionar sobre los deberes y responsabilidades que estás poniendo en práctica cada semana. Recuerda, la reflexión es una habilidad. Puede ser difícil cuando comienzas por primera vez. Se necesita mucha práctica. A veces, puede ser útil reflexionar con otra persona. Esto podría ser tan simple como sentarse a tomar una taza de café para hablar sobre cómo fue la sesión. Es muy importante escuchar las sugerencias y experiencias de otras personas, así como pensar en tu experiencia.

**Reflexionar y revisar para mejorar**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **¿QUÉ?** |  |  | **¿Y QUÉ?** |  |  | **¿Y AHORA QUÉ?** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Describa lo que sucedió |  |  | ¿Por qué es importante reflexionar? |  |  | ¿Qué harías diferente? |

**¿Qué significa revisar y reflexionar?**

Revisar y reflexionar significa tomarse un tiempo después de cada práctica para pensar en los elementos del entrenamiento, en lo que hiciste bien y en lo que podrías mejorar. Algunas cosas a tener en cuenta:

* En general, ¿cómo crees que fue el entrenamiento?
* ¿Te gusto?
* ¿Te comunicaste bien con los atletas y entrenadores?
* ¿Qué tareas realizaste?
* ¿Recibiste retroalimentación de los entrenadores?
* ¿Qué harás diferente en el próximo entrenamiento?

**Desarrolla tu propio plan de reflexión**

1. **Establezca un horario de reuniones con su mentor para revisar su práctica:**
   1. ¿Cómo se reunirán?

* En persona
* Teléfono
* Zoom
  1. Establezcan un horario de reuniones:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quién** | **Día/Fecha/Hora** | **Dónde** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

1. **¿Cómo registrarás tus sentimientos/observaciones?**

* Diario
* Grabación de voz
* Grabación de vídeo

1. **Ejemplos de preguntas para responder durante la revisión:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **¿Qué?** |  |

Piensa en lo que sucedió durante la sesión. Esto puede ser tanto lo que hicieron tus atletas, pero especialmente, ¿qué hiciste tú? ¿Cómo influyó en la experiencia que tuvieron los atletas?

* + - ¿Cuál era tu rol planeado en la práctica?
    - Describa lo que sucedió en la práctica.
    - ¿Qué hiciste de diferente a lo planeado?
    - ¿Qué salió según el plan?
    - ¿Cómo te comunicaste con los atletas y entrenadores?

**CONSEJO:** Puede ser fácil concentrarse en lo que sus atletas hicieron bien o no tan bien. Sin embargo, esta reflexión es sobre TI y tu aprendizaje. Así que trata de pensar en tus acciones y decisiones.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **¿Y qué?** |  |

Aquí, consideramos por qué hiciste lo que hiciste. También pensamos si fue una buena decisión o si cree que debe probar un enfoque diferente. Aquí nos centramos en cómo lo que haces influyó en la experiencia de tus atletas.

* + - ¿Cuál fue el resultado o lo que hiciste?
    - Si hiciste algo diferente, ¿por qué?
    - ¿Fue bueno el cambio? ¿Mejoró la sesión o la experiencia?
    - ¿Qué deberías seguir haciendo? ¿Por qué es un buen enfoque?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **¿Y ahora qué?** |  |

Finalmente, ahora que has pensado en lo que hiciste y por qué, piensa en lo que podrías hacer en tu próxima sesión. ¡Esta es la parte clave de la reflexión que influye en **tu aprendizaje!**

* + - ¿Qué quieres seguir haciendo?
    - ¿Qué te gustaría hacer de manera diferente? ¿Por qué?
    - ¿Cómo lo harás de manera diferente?
    - ¿Qué esperas que suceda la próxima vez?
    - ¿Cómo sabrás que funcionó bien?

**Tu turno**

**Ahora es un buen momento para practicar estos tres pasos del proceso de reflexión.**

Tómate un tiempo para pensar en una experiencia que hayas tenido en la que tengas la oportunidad de aprender algo. Podría ser en tu trabajo, cuando has aprendido una nueva habilidad o has tenido que hacer una nueva tarea. Podría ser pensar en un momento en el que estabas trabajando en el desarrollo de una habilidad en tu deporte.

Sea lo que sea, repasemos el ¿Qué ***?*, *¿Y qué?*, ¿y *ahora qué?***  etapas, y practica la aplicación de estas habilidades de reflexión.

Puede ser útil hablar sobre este proceso con tu mentor, o con otro asistente deportivo.

|  |  |
| --- | --- |
| **TAREA:** | **Describe la tarea, habilidad o actividad sobre la que vas a reflexionar. Esto debe ser lo más específico posible. Por lo tanto, piensa en un día en particular, una sesión de entrenamiento o un momento en el que estabas trabajando en esto.**  **Consulta las preguntas anteriores para guiarte.** |
| **¿Qué?** |  |
| **¿Y qué?** |  |
| **¿Y ahora qué?** |  |