

Entrenadores Físico para Equipos Deportivos

Guía para el Staff del Programa de Olimpiadas Especiales



Special Olympics
Health
FOUNDATION
POGGIORE GOLISANO

Esta guía tiene como objetivo apoyar al personal del Programa de Olimpiadas Especiales en la selección, incorporación, capacitación y apoyo a los Entrenadores Físicos. A lo largo de este recurso, se incluyen preguntas que te invitarán a reflexionar sobre estos temas. Está diseñada para utilizarse junto con la Guía de Activación para Entrenadores Físicos y la presentación de Capacitación.

El Papel y el Impacto de un Entrenador Físico

Un Entrenador Físico es un voluntario que colabora con los Entrenadores Principales de uno o más equipos dentro de un Programa de Olimpiadas Especiales para integrar actividades de acondicionamiento físico y educación en todas las fases de la experiencia deportiva. Esto permite que el Entrenador Principal se concentre en las habilidades deportivas, la estrategia y el desarrollo de los atletas, sabiendo que el acondicionamiento físico se está promoviendo con propósito y constancia. Los Entrenadores Físicos complementan a los Entrenadores Principales y no sustituyen el entrenamiento específico del deporte.

Por qué son Importantes los Entrenadores Físicos

Un Entrenador Físico mejora la cantidad, la calidad y la constancia del apoyo físico que reciben los atletas, al tiempo que alivia la carga de trabajo del Entrenador Principal. **Los Entrenadores Físicos ayudan a los equipos deportivos y Programas a:**

- Cumplir con los [Estándares Mínimos para una práctica saludable](#)
- Ampliar las oportunidades de preparación física más allá del entrenamiento deportivo habitual
- Proporcionar a los padres y cuidadores herramientas para apoyar el acondicionamiento físico de los atletas y sus familias
- Crear una cultura de acondicionamiento físico en torno a los atletas para mejorar el rendimiento deportivo, reducir el riesgo de lesiones y generar una mejor experiencia deportiva
- Fomentar la salud y el bienestar general

Los Estándares Mínimos para una práctica saludable definen los componentes que deben incluirse en toda práctica deportiva. Estos pueden ser liderados por entrenadores u otros líderes clave como capitanes fitness.

- 5 minutos de calentamiento con estiramientos dinámicos
- 5 minutos de enfriamiento con estiramientos estáticos
- Incluir ejercicios de el acondicionamiento en la práctica
- Aumentar el movimiento y reducir el tiempo de sedentarismo durante la práctica
- Hacer pausas para beber agua cada 15 a 20 minutos
- Fomentar alimentos saludables en las reuniones del equipo
- Compartir educación sobre la salud y recordatorios para mantenerse activos y saludables

REFLEXIÓN

¿Tu Programa tiene actualmente Entrenadores Físicos?

- ¿Cuántos?
- ¿En qué consiste su función?
- ¿Cuáles son los beneficios que has observado de tener Entrenadores Físico?

Identificación y Reclutamiento de Entrenadores Físicos

¡Cualquier persona que quiera trabajar con atletas de Olimpiadas Especiales, tenga interés en la salud y el acondicionamiento físico, y esté dispuesta a aprender puede convertirse en un Entrenador Físico!

Entre las personas idóneas para este rol se incluyen:

- [Asistentes Deportivos de Nivel 1](#)
- Profesionales certificados en salud, acondicionamiento físico o nutrición, como:
 - Entrenadores Personales
 - Instructores de Ejercicio en Grupo
 - Dietistas o Nutricionistas
 - Entrenadores de Fuerza y Acondicionamiento
 - Estudiantes universitarios que cursen carreras relacionadas con el acondicionamiento físico (ciencias del ejercicio, kinesiología, actividad física adaptada, nutrición, fisioterapia, dietética, etc.)
- Familiares interesados en apoyar el acondicionamiento físico
- Otros voluntarios en general

Consideraciones para la Contratación de Entrenadores Físicos

El Staff del Programa de Olimpiadas Especiales puede desempeñar un papel activo en la identificación y contratación de posibles Entrenadores Físicos. Comienza por hablar con los Entrenadores Principales para comprender sus necesidades de acondicionamiento físico y determinar si un Entrenador Físico trabajará con uno o varios equipos. Luego, comparte información clara sobre el puesto con los posibles voluntarios utilizando diversos canales de comunicación.

Establecer relaciones con gimnasios, centros recreativos e instituciones de educación superior también puede ayudar a ampliar la red de contactos. Por último, destaca las experiencias positivas de los atletas y los equipos con los Entrenadores Físicos para mostrar el impacto que tiene este rol.

REFLEXIÓN

Enumera a las personas que podrían encajar bien para el rol de Entrenador Físico:

Identifica organizaciones o instituciones que puedan apoyar con el reclutamiento:

Enumera tres acciones que tu Programa llevará a cabo esta temporada para reclutar Entrenadores Físicos:

1.

2.

3.



Capacitación de Entrenadores Físicos

Antes de convertirse en Entrenadores Físicos, los voluntarios deben completar estos módulos:

- El Plan de aprendizaje en [Línea Fitness Through Sport](#), de Olimpiadas Especiales, que incluye tres módulos de 45 minutos cada uno:
 - Entrenamiento Físico para el Entrenador Deportivo
 - Nutrición Deportiva para Entrenadores
 - Actividad Física para Entrenadores Deportivos
- Una **sesión de capacitación para Entrenadores Físicos dirigida por el Programa**

Si el voluntario es un profesional del acondicionamiento físico, también se recomienda que complete el [Módulo de Aprendizaje en Línea Inclusive Fitness](#) de Olimpiadas Especiales.

Además, es probable que tu Programa tenga otros requisitos mínimos para los voluntarios, tales como una verificación de antecedentes, medidas de salvaguarda y un curso de introducción a Olimpiadas Especiales.

Sesión de Capacitación para Entrenadores Físicos dirigida por el Programa

El staff del Programa tendrá acceso a una presentación de Capacitación para Entrenadores Físicos, que puede adaptarse a las necesidades y preferencias específicas de tu Programa. Algunas adaptaciones a considerar incluyen:

- Detalles específicos sobre tu Programa (deportes que ofreces, prioridades, estructura)
- Detalles sobre otros requisitos de capacitación
- Expectativas del rol y responsabilidades clave
- Preferencias de comunicación
- Asignación de entrenadores o equipos, si está disponible

El tiempo recomendado para esta sesión de capacitación es de 90 minutos. Esto permite tiempo suficiente para cubrir el material y deja espacio para preguntas y debate. La capacitación puede ser virtual o presencial, y el tamaño de los grupos se ajustará según el número de Entrenadores Físicos que se estén capacitando.

REFLEXIÓN

Elabora un plan de capacitación para Entrenadores físicos que tenga en cuenta:

- Los requisitos mínimos para ser voluntario en tu Programa de Olimpiadas Especiales
- Los módulos de Aprendizaje en línea obligatorios
- La realización de la Sesión de Capacitación para Entrenadores físicos Dirigida por el Programa



Apoyo Continuo

Brindar apoyo continuo garantiza que los Entrenadores Físicos se mantengan eficientes y comprometidos, al tiempo que te da la oportunidad de abordar cualquier inquietud o desafío que pudiera afectar su éxito. Para que este apoyo sea significativo, enfócate en fomentar una colaboración sólida, una comunicación clara y un compromiso constante a lo largo de la temporada. A continuación, te presentamos algunas estrategias clave:

1. **Aclara las Responsabilidades y Expectativas:** Brinda orientación a los Entrenadores Principales para que trabajen de manera eficaz con los Entrenadores Físicos. Establece responsabilidades, metas y expectativas claras al inicio de la temporada.
2. **Asignación Estratégica:** Asigna a los Entrenadores Físicos a los equipos según las necesidades y la disponibilidad. Un Entrenador Físico puede apoyar a varios equipos cuando sea apropiado.
3. **Seguimiento Periódico:** Aborda preguntas o desafíos de manera temprana y frecuente a través de reuniones de seguimiento programadas.
4. **Celebración y Reconocimiento:** Comparte historias de éxito y reconoce a los Entrenadores Físicos por sus contribuciones. Esto podría consistir en reconocer a los Entrenadores Físicos como el 'Voluntario del Mes'. Ofrecer reconocimiento puede ayudar a retener a los Entrenadores Físicos más destacados.
5. **Colaboración entre Salud y Deporte:** ¡No tienes que hacerlo solo! El personal de Salud y Deporte puede trabajar en conjunto para reclutar, capacitar y apoyar a los Entrenadores Físicos y a los Entrenadores Principales con quienes colaboran.

REFLEXIÓN

¿Cómo definirás tu Programa el éxito de los Entrenadores Físicos y qué métricas se utilizarán para medir el impacto? Ejemplos: número de Entrenadores Físicos capacitados, retroalimentación de los atletas y entrenadores, retos del equipo.

¿De qué maneras pueden los Entrenadores Físicos mejorar los resultados de los atletas y el rendimiento, y cómo se evaluará esto?

¿De qué maneras y con qué frecuencia reconocerás a los Entrenadores Físicos por su contribución?



¡Gracias!

Gracias por ofrecer este importante puesto de voluntariado y por dar un paso más hacia la creación de una cultura de acondicionamiento físico para los atletas. Con un proceso de reclutamiento claro, una capacitación de alta calidad y el apoyo continuo del Programa, los Entrenadores Físicos pueden tener un impacto significativo en el desarrollo y la participación de los atletas.

Si tienes más preguntas, por favor ponte en contacto con fitness@specialolympics.org.

Recursos Clave de Capacitación para Entrenadores Físicos

- [Guía de Activación del Entrenador Físico](#)
- [Presentación de la Capacitación del Entrenador Físico](#)
- [Plan de Aprendizaje en Línea de Mejoramiento Físico a través del Deporte](#)
 - [Mejoramiento Físico para el Entrenador Deportivo](#)
 - [Nutrición Deportiva](#)
 - [Actividad Física para Entrenadores Deportivos](#)
- [Módulo de Aprendizaje en Línea Sobre Mejoramiento Físico Inclusivo](#)

Las actividades de Salud de Olimpiadas Especiales cuentan con el apoyo de diversas fuentes; entre ellas, en Estados Unidos, la Subvención Número NU27DD000021 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., con \$18.1 M (64 %) financiados con fondos Federales de EE.UU. y \$10.2 M (36 %) aportados por fuentes no federales.

Este contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.