

ESCUELA DE FUERZA

GUÍA DE ENTRENADOR



Olimpiadas
Especiales



¡HOLA ENTRENADORES!

La aptitud física debe ser parte de cada práctica. Esta guía de entrenamiento incluye juegos sencillos que van a motivar a sus atletas a hacer ejercicio y les va enseñar la importancia de mantenerse en forma. Úsalos con los videos de ejercicio de la Escuela de Fuerza que puedes encontrar en [SpecialOlympics.org](https://www.SpecialOlympics.org). Anima a tus atletas a hacer ejercicio regularmente con estos videos.



BEISBOLISTAS DE LAS GRANDES LIGAS
GLEYBER TORRES Y WILLSON CONTRERAS



CALENTAMIENTO

Un buen calentamiento prepara los músculos de los atletas para el ejercicio. La actividad aeróbica y el estiramiento dinámico son los mejores para calentar. Asegúrate de calentar durante 5 a 10 minutos antes de cada sesión de ejercicio.



PRÁCTICA ACTIVA

Planifica tus prácticas de manera que se reduzca el tiempo de inactividad y se obtenga el máximo rendimiento de la actividad física. Esto ayuda a mantener a sus atletas comprometidos y mejora sus oportunidades para mantenerse en forma.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Utiliza esta guía para divertirse con el acondicionamiento físico. Dedica de 10 a 15 minutos a cada práctica a una sesión de acondicionamiento. Diferentes ejercicios ayudan a los atletas de diferentes maneras. Los ejercicios de fuerza ayudan a reducir el riesgo de lesiones y ayudan a los atletas a saltar más alto, patear más fuerte, lanzar más lejos y moverse más rápido. Los ejercicios de resistencia aumentan el aguante y la energía, y ayudan a los atletas a superar prácticas y competencias más largas y desafiantes.



ENFRIAMIENTO

Enfriar el cuerpo después de hacer ejercicio ayuda a reducir el riesgo de lesiones y dolor muscular. Encuentra buenos ejercicios para enfriar con las tarjetas y videos de **Fit 5 Flexibilidad**. Asegúrate de enfriar durante 5 a 10 minutos después de cada sesión de ejercicio.



MÁS ALLÁ DEL EJERCICIO

Tus atletas necesitan apoyo y motivación para alcanzar los niveles adecuados de actividad física para obtener beneficios para la salud y mejoras deportivas. Olimpiadas Especiales recomienda hacer ejercicio 5 días a la semana. Cada sección de esta guía incluye ideas para la tarea. Úsalas para animar a tus atletas a desarrollar buenos hábitos de ejercicio en casa. Recompensa a los atletas con elogios y refuerzo positivo por mantenerse físicamente activos en los días que no tienen práctica.



NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

La nutrición y la hidratación son importantes para ser un atleta saludable. Una buena nutrición e hidratación pueden mejorar el enfoque de un atleta, su energía y su recuperación. La Escuela de Fuerza ofrece recursos adicionales para familias y cuidadores para mejorar esto en casa. Como modelo a seguir para tus atletas, puedes hacer tu parte para reforzar estos mensajes y poner un ejemplo positivo también. Recuérdales que la comida es combustible y la comida saludable alimenta los cuerpos saludables. El agua es siempre la mejor opción de bebida, así que motiva a tus atletas a mantenerse hidratados con agua al entrenar y en casa.



CONSEJOS PARA COMPRAR SALUDABLE

Comer alimentos saludables ayuda a los atletas a hacer su mejor esfuerzo. Comer saludable en casa empieza con lo que compramos. Te damos algunos consejos que van a ayudar a tus atletas a elegir saludable cuando vayan al mercado:

- Come antes de comprar. Ir al supermercado con el estómago vacío puede llevar a comprar alimentos poco saludables. Asegúrate de comer una comida completa y saludable antes de ir al mercado para evitar las compras impulsivas.
- Compra frutas y verduras en temporada. Las encuentras más frescas, con mejor sabor y, por lo general, son más económicas.
- Busca ingredientes integrales. Comidas con trigo integral, arroz integral, avena y maíz contienen más fibra y vitaminas.
- Utiliza las **etiquetas de información nutricional** para comparar alimentos y encontrar lo que sea mejor para ti.
- Elige alimentos que sean altos en fibra dietética, vitaminas y minerales, y que sean bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares agregadas.



CONSEJOS PARA COCINAR SALUDABLE

Hacer comidas y snacks saludables puede ser divertido, delicioso y ayuda a nutrir tu cuerpo. Haz que tus atletas prueben estos consejos cuando cocinen en casa:

- Prepara los ingredientes por adelantado. Corta las verduras y refrigéralas en contenedores herméticos para tenerlas listas cuando las necesites.
- Prueba formas más saludables de cocinar como hornear, rostizar, asar o cocinar a vapor en lugar de freír.
- Haz porciones extras de tus comidas saludables favoritas para comer durante la semana.
- Usa carnes magras (pollo, pavo) o proteína vegetal como los frijoles en tus comidas tradicionales.

Complementa los siguientes materiales con la guía **Fit 5** para obtener consejos fáciles que puedes compartir al entrenar.

Gracias, entrenadores y cuidadores, por todo lo que hacen,
- Tus amigos en Olimpiadas Especiales

FLEXIONA TU FLEXIBILIDAD

Estírate y muévete con tus atletas para aumentar su flexibilidad y estar listos para comenzar una buena sesión de entrenamiento. Hazles saber a tus atletas que estos ejercicios ayudan a mantener sus cuerpos flexibles y los protegen de lastimarse durante sus entrenamientos.



DELETREA TU EJERCICIO

¡Pon a tus atletas a cargo! Pídeles que elijan palabras (como su nombre o animal favorito) y que las deletreen. Luego, hagan el estiramiento dinámico o ejercicio asociado con cada letra. Si no estás seguro de cómo se debe hacer alguno de los ejercicios, revisa los videos de Escuela de Fuerza o las tarjetas de **Fit 5** como referencia.

¡Deletrea una palabra (como tu nombre) con estos ejercicios!

A	Golpes Grand Slam	N	Zancadas en Corto
B	Brincos Beisboleros	O	Golpes Grand Slam
C	Giros de Brazos	P	Balanza y Atrapa
D	Balanza y Atrapa	Q	Molinos de Lanzador
E	Sentadillas	R	Marcha a la Carrera
F	Fondo en Banca	S	Sentadillas
G	Bases Abajo	T	Bases Abajo
H	Plancha de Poder	U	Fondo en Banca
I	Giros de Brazos	V	Molinos de Lanzador
J	Paso Perfecto	W	Giros de Brazos
K	Brincos Beisboleros	X	Burpees de Aguante
L	Molinos de Lanzador	Y	Plancha de Poder
M	Marcha a la Carrera	Z	Zancadas en Corto



TAREA

Pídele a tus atletas que usen esta hoja de trabajo para deletrear su nombre antes de ir a dormir dos veces esta semana.

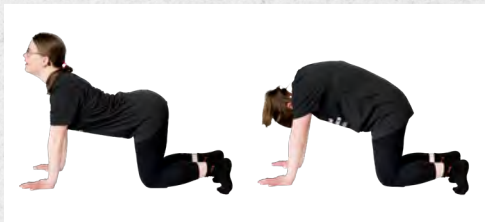
FLEXIONA TU FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTO DE ZOOLÓGICO

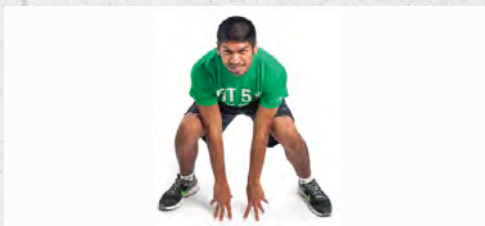
Calienta o enfría con estos ejercicios de estiramiento basados en algunos favoritos del reino animal.

Estiramientos de calentamiento



Gato/vaca:

Comienza sobre las manos y las rodillas. Respira hacia adentro y arquea la espalda, empujando el estómago hacia el piso y con la mirada hacia arriba. Respira hacia afuera, arquea la espalda hacia arriba, baja la cabeza y mira tu ombligo. Respira hacia adentro y regresa a la posición inicial.



Salto de rana

Comienza parado con los pies separados. Flexiona las rodillas y la cadera para ponerte en cuclillas. Toca el piso con las manos. Salta verticalmente con los brazos levantados. Cae en cuclillas, con las manos tocando el piso.



Caminata de pato

Baja tu cuerpo hasta ponerte en cuclillas con los brazos rectos frente a ti para mantener el equilibrio. Manteniendo esta posición, camina 20 pasos hacia atrás, luego hacia enfrente hasta regresar a tu posición inicial.

Estiramiento para enfriar



Estiramiento de mariposa

Siéntate en el suelo con las plantas de los pies tocándose. Deja que tus rodillas caigan hacia el suelo. Tus pies deben estar cerca de tu cuerpo. Siéntate erguido e inclínate hacia adelante sobre sus pies. Podrás sentir un estiramiento en el interior de la parte superior de las piernas. Mantén la posición durante 30 segundos.



Postura del perro boca abajo

Empieza boca abajo sobre las rodillas y con las manos apoyadas en el suelo. Los pies separados a la altura de la cadera, alineados con las manos. Apoya los dedos de los pies en el suelo y, lentamente eleva las rodillas del piso, pegando el abdomen a las piernas mientras estiras las piernas todo lo que puedas. Los talones deben estar tocando el suelo y la cabeza se queda hacia abajo. Mantén la postura por 30 segundos.



TAREA

Pídele a tus atletas que hagan un ejercicio de estiramiento cada noche.

RETA TU RESISTENCIA

Haz que tus atletas se entusiasmen con el ejercicio de resistencia con estos divertidos juegos que los harán sudar y sonreír. Hazles saber que estos ejercicios desarrollan corazones y pulmones saludables, lo que les ayudará a practicar sus deportes favoritos por más tiempo.



EJERCICIO LANZA UNA MONEDA

Agrega un poco de suerte a la rutina de ejercicio de tus atletas. Pídeles que lancen una moneda para decidir qué ejercicio van a hacer. Lanza una moneda cuatro veces por cada juego. Trata de hacer 3 series con descansos de 30 segundos entre cada uno. Utiliza la siguiente tabla para empezar:

Lanza la moneda	Cara	Escudo
1. ^a vez	30 segundos de Molinos de Lanzador	30 segundos de Marcha a la Carrera
2. ^a vez	30 segundos de Golpes Grand Slam	30 segundos de Zancadas en Corto
3. ^a vez	30 segundos de Saltos de Tijera	30 segundos de Sentadillas
4. ^a vez	30 segundos de Paso Perfecto	30 segundos de Brincos Beisboleros

Consulta los videos de Escuela de Fuerza y las tarjetas de **Fit 5 de Aptitud Física** para ver cómo hacer cada ejercicio. Modifica el número de ejercicios para adaptarse a la habilidad atlética de cada uno de tus participantes.



TAREA

No necesitas un gimnasio para hacer ejercicio. Toma las escaleras en lugar del elevador o la escalera eléctrica. En lugar de reunirte con un amigo en casa, vayan a caminar juntos. Bájate del autobús una parada antes de la tuya y camina la distancia restante. En tu siguiente entrenamiento, haz que cada persona le diga al grupo lo que hicieron en la semana para hacer un poco más de ejercicio.

RETA TU RESISTENCIA



MARCHA A LA CARRERA REMIXED

Comienza tocando música movida mientras que los atletas marchan o trotan en su lugar y poco a poco vayan subiendo las rodillas lo más que puedan. Periódicamente, pausa la música. Hazles saber que cuando la música pare, que ellos también se detengan. Cuando la música comience de nuevo, ellos también pueden comenzar. Observa quién puede parar y comenzar de nuevo más rápido. Intenta jugar durante 10 a 15 minutos. ¡Este ejercicio hará que todos se diviertan!



TAREA

Pide a tus atletas que hagan dos caminatas o trotes de 10 minutos entre prácticas esta semana. Trata de organizar un chat en grupo a través de mensajes de texto o por redes sociales para ayudar a mantener a todos motivados.






ESFUERZA TU FUERZA

Haz que tus atletas se emocionen con los ejercicios de fuerza. Hazles saber que estos ejercicios les ayudan a desarrollar sus músculos y fortalecer sus huesos, lo que hace que sus cuerpos estén sanos y fuertes.

BÚSQUEDA DEL TESORO DE FUERZA

Recorta estas tarjetas y escóndelas alrededor de la habitación. Pide a tus atletas que busquen todas las tarjetas. Si encuentran una tarjeta, les toca dirigir al grupo al realizar ese ejercicio. Haz que repitan ese ejercicio de 2 a 3 veces, enfocándose en corregir su postura. ¡Quien encuentre más tarjetas gana!

¿No tienes impresora? No hay problema. Que tus atletas tomen turnos eligiendo un número del 1 al 5. Luego, haz que todos realicen el ejercicio asociado con ese número.

1	2	3	4	5
30 segundos de Plancha de Poder	10 Abdominales	10 Levantamiento de Pierna (por cada una)	10 Sentadillas	10 Encogimiento de Hombros
Mantén tu cuerpo horizontalmente del suelo con ambas manos, como si estuvieras a punto de hacer una lagartija. Mantén el estómago apretado y la espalda recta.	Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Lleva los brazos hacia las rodillas, luego baja a la posición inicial.	Haz equilibrio contra una pared o silla. Lentamente levanta la pierna frente a ti lo más alto que puedas. Luego, bájala lentamente. Haz 10 por cada pierna.	Párate frente a una silla con los brazos extendidos frente a ti. Dobla las caderas y las rodillas hasta que estés sentado en la silla. Ahora párate, usando solo tus piernas.	Párate recto con los brazos abajo a los lados. Sostén unas pesas pequeñas (o botellas de agua). Encoge sus hombros hacia tus orejas. Sostén, luego baja de nuevo.
				

TAREA

Pide a tus atletas que hagan una plancha (o plancha modificada) por 30 segundos o 10 lagartijas contra la pared dos noches en esta semana. Anímalos a poner una alarma o alerta en su teléfono para recordarles.

ESFUERZA TU FUERZA

FÚTBOL DE CANGREJO

Esta forma de fútbol ejercita tus tríceps y los tendones de tus músculos. Necesitarás un espacio grande, como un gimnasio o una sala grande abierta, y una pelota de fútbol u otra pelota liviana. Divide a los atletas en dos equipos. Coloca dos conos en cada extremo del espacio que serán las porterías. Haz que los atletas se sienten en el suelo, pongan sus brazos detrás de sus espaldas y caminen usando sus brazos y piernas. Todos los movimientos deben hacerse en esta posición. Usando solo sus pies, deben pasar la pelota entre ellos para intentar anotar. Jueguen durante 15 a 20 minutos. ¡El equipo que anote más goles gana!



TAREA

Desafía a tus atletas a hacer 2 series de prensas de hombros, levantamiento lateral de brazos o vuelos posteriores en casa usando botellas de agua. No necesitas pesas para hacer ejercicios en casa, se pueden usar botellas de agua o latas de comida.



Encuentra las instrucciones a detalle de cada ejercicio en <https://media.specialolympics.org/resources/health/fitness/Fitness-Fit-5-Guide-Spanish.pdf>

ENTRENA TU EQUILIBRIO

Haz que tus atletas se emocionen al hacer ejercicio con estos juegos de equilibrio. Diles cómo el equilibrio los ayuda a mantener el control de sus cuerpos y les ayudará a mantenerse en pie y evitar caídas.



EL INSTRUCTOR DICE

¡Haz que los atletas tomen turnos para ser instructores! Permite que elijan entre los diferentes ejercicios de equilibrio en la tarjeta y dílos mientras la clase imita lo que hacen. Cambiar de ejercicio a ejercicio anima a que los atletas presten atención para ver qué tan bien pueden imitar lo que está haciendo el instructor.

Ejercicios:



Balanza y Atrapa



Paso Perfecto



Bases Abajo

Consulta el video #4 de la Escuela de Fuerza para ver cómo hacer cada ejercicio.



TAREA

Haz un grupo de textos o mensajes por redes sociales. Esta semana, pídele a tus atletas que hagan un ejercicio de equilibrio todas las mañanas cuando se despierten y luego envíen mensajes de texto al grupo sobre el ejercicio que hicieron. No importa qué ejercicio elijan, pídeles que lo hagan por al menos 1 minuto.

ENTRENA TU EQUILIBRIO



CAMINA EL LABERINTO

Listo para retar a tus atletas con más ejercicios de equilibrio? Crea un laberinto de cintas y haz que tus atletas lo recorran. Pídeles que caminen por el laberinto poniendo un pie frente al otro y que su talón toque los dedos del otro pie en cada paso. Pon algunas "X" donde tienen que hacer 5 Brincos Beisboleros antes de seguir caminando.

Consulta el video #3 de la Escuela de Fuerza para ver cómo hacer los Brincos Beisboleros.



TAREA

Puedes usar todo tipo de pelota para el ejercicio de Balanza y Atrapa. Pide a tus atletas que hagan dos series de este ejercicio en casa con cualquier tipo de pelota deportiva grande que tengan (pelota de voleibol, básquetbol, fútbol, etc.) entre ahora y su próxima práctica. Pídeles que tomen una foto y la compartan en línea usando el hashtag **#SaludInclusiva | #InclusiveHealth**.