

SCHOOL OF STRENGTH

GUÍA DE ENTRENADORES



Special
Olympics



HOLA ENTRENADORES!

El estado físico debe ser parte de cada práctica. Esta guía de entrenamiento incluye juegos sencillos que entusiasmarán a sus atletas con el ejercicio y les ayudará a enseñarles la importancia que tiene la buena aptitud física. Úselos con los videos de ejercicios de la Escuela de Fuerza que se encuentran en el sitio web: SpecialOlympics.org. Anime a sus atletas a entrenar regularmente con estos videos y seguir su progreso en su Fitness Tracker.



SUPERESTRELLA DE WWE BECKY LYNCH

CALENTAMIENTO

Un calentamiento prepara los músculos de los atletas para el ejercicio. Actividad aeróbica y estiramientos son los mejores para esto. Asegúrese de calentar durante 5-10 minutos antes de cada sesión de ejercicio.

PRÁCTICA ACTIVA

Planifique sus prácticas de manera que reduzca el tiempo de inactividad y maximice la actividad física. Esto ayuda a mantener a sus atletas comprometidos y mejora sus oportunidades para mantenerse en forma.

ACONDICIONAMIENTO

Use este libro de entrenamiento para divertirse con el acondicionamiento. Dedique de 10 a 15 minutos de cada práctica a una sesión de acondicionamiento. Diferentes ejercicios ayudan a los atletas de diferentes maneras. Los ejercicios de fuerza disminuyen el riesgo de lesiones y ayudan a los atletas a saltar, patear, lanzar y moverse más alto, más lejos y más rápido. Los ejercicios de resistencia aumentan la resistencia y la energía, y ayudan a sus atletas a superar prácticas y competencias más largas y desafiantes.

ENFRIAMIENTO

El enfriamiento ayuda a disminuir el riesgo de lesiones y dolor después de la práctica. Encuentre buenos ejercicios de enfriamiento con las tarjetas y videos Fit 5. Asegúrese de realizar ejercicios de enfriamiento durante 5-10 minutos después de cada sesión de ejercicio.

MÁS ALLÁ DEL EJERCICIO

Sus atletas necesitan apoyo y estímulo para alcanzar los niveles adecuados de actividad física para obtener beneficios para la salud y mejoras deportivas. El Fit 5 recomienda estar activo durante 5 días a la semana. Cada sección de este libro de entrenamiento incluye ideas para la tarea. Úselos para alentar a sus atletas a desarrollar buenos hábitos de ejercicio en casa. Pídales que usen el Fitness Tracker como una forma de documentar sus actividades adicionales y seguir su progreso. Recompense a los atletas brindando elogios y refuerzo por mantenerse físicamente activos en los días sin práctica.

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

La nutrición y la hidratación son importantes para un atleta saludable. La buena nutrición e hidratación pueden mejorar el enfoque del atleta, su energía y su recuperación. La Escuela de Fuerza ofrece recursos para familias y cuidadores para mejorar esto en el hogar. Como modelo a seguir para sus atletas, puede hacer su parte para reforzar estos mensajes y modelar un comportamiento positivo. Recuérdeles que la comida es combustible, y que la comida sana alimenta los cuerpos sanos. El agua siempre es la mejor opción de bebida, por lo tanto, anime a sus atletas a mantenerse hidratados con agua en la práctica y en el hogar.

Complemente estos materiales con la Guía Fit 5 para obtener consejos fáciles de compartir en la práctica.

¡Gracias entrenadores por todo lo que hacen!
— *Tus amigos en Olimpiadas Especiales*

MEJORA TU FLEXIBILIDAD

Estírese y muévase con sus atletas para aumentar su flexibilidad y calentarlos para iniciar una sesión de entrenamiento. Informe a sus atletas que estos ejercicios les ayudarán a mantener sus cuerpos flexibles y les protegerán de lastimarse durante sus entrenamientos.



DELETREA TU ENTRENAMIENTO

¡Ponga a los atletas a cargo! Pídeles que elijan palabras (como su nombre o animal favorito) y que las deletreen. Luego haga el estiramiento dinámico o ejercicio asociado con cada letra. Si no está seguro de cómo hacer uno, consulte los videos de la Escuela de Fuerza o las tarjetas Fit 5 como referencia.

Deletrea una palabra (trata con tu nombre) con los ejercicios abajo!

A	Golpes Rápidos	N	Balanceo de Piernas
B	Elevaciones de Pierna Recta	O	Golpes Rápidos
C	Levantamiento de Brazos y Piernas	P	Rebote y Equilibrio (en su lugar)
D	Rebote y Equilibrio (en su lugar)	Q	Rebote y Equilibrio (atrás y adelante)
E	Balanceo de Piernas	R	Rotación Fija
F	Rotación de Brazos	S	Balance en una Rodilla
G	Postura en una Sola Pierna	T	Postura en una Sola Pierna
H	Balance en una Rodilla	U	Rotación de Brazos
I	Levantamiento de Brazos y Piernas	V	Rebote y Equilibrio (ida y vuelta)
J	Caminando en una Línea	W	Levantamiento de Brazos y Piernas
K	Rotación de Brazos	X	Rotación de Brazos
L	Rebote y Equilibrio (en su lugar)	Y	Balance en una Rodilla
M	Balanceo de Piernas	Z	Postura en una Sola Pierna



TAREA

Pídale a sus atletas que usen esta hoja de trabajo para deletrear su nombre antes de acostarse dos veces esta semana. Recuérdeles que enumeren todos los ejercicios que hacen en sus Fitness Trackers.

MEJORA TU FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTOS DE ZOO

¡Caliente o enfríe a sus atletas con estos estiramientos basados en algunos de los favoritos del reino animal!

Estiramientos de Calentamiento



Camino del Cangrejo

Siéntese en el suelo. Coloque los brazos detrás de la espalda y camine hacia atrás con los brazos y las piernas. Camine por 30 segundos.



Oruga

Comience en una posición plana acostado horizontalmente. Camine con sus pies hacia sus manos hasta que su cuerpo forme un arco. Ahora camine con los brazos hacia adelante hasta que esté nuevamente horizontal. Repita 5 veces.



Camino del Pato

Baje su cuerpo hasta ponerse en cuclillas, manteniendo las manos rectas frente a usted para mantener el equilibrio. Manteniéndose en cuclillas, camine hacia atrás durante 20 pasos, luego hacia adelante para regresar a su punto de partida original.

Estiramientos de Enfriamiento



Estiramiento de Mariposa

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies tocándose. Deja que tus rodillas caigan hacia el piso. Tus pies deben estar cerca de tu cuerpo. Siéntate recto e inclínate hacia adelante sobre tus pies. Debe sentir un estiramiento en el interior de la parte superior de las piernas. Sostenga por 30 segundos.



Estiramiento de la Pantorrilla

Párese frente a una pared. Ponga sus manos contra la pared a la altura de los hombros. Ponga un pie delante del otro. Doble los codos e inclínese hacia la pared. Sentirá un estiramiento en las pantorrillas. Mantenga la rodilla trasera recta y las caderas hacia adelante. Asegúrese de que sus talones permanezcan en el suelo. Cambie sus pies y repita el estiramiento, manteniéndolo durante 30 segundos.



TAREA

Pídale a sus atletas que hagan un ejercicio de flexibilidad todas las noches y que escriban qué ejercicio hicieron en su monitor. En su próxima práctica, pídeles a todos que den un ejemplo de un ejercicio que les haya gustado.

ENCIENDE TU RESISTENCIA

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

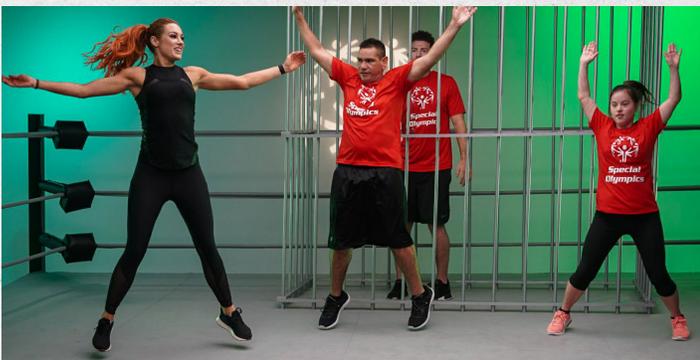


EJERCICIO: LANZA UNA MONEDA

Agregue un poco de suerte al entrenamiento de sus atletas. Pídales que tiren una moneda para decidir qué ejercicio harán a continuación. Lance su moneda 4 veces por juego. Intente hacer 3 series, con un descanso de 30 segundos entre cada serie. Use la tabla a continuación para comenzar:

Lanzamiento	Cara	Cruz
1ero	30 Segundos de Vueltas de Victoria	30 Segundos de Alpinistas
2do	30 segundos de Golpes Rápidos	30 Segundos de Saltos Abriendo y Cerrando Extremidades
3ero	30 Segundos de Sentadillas y Salto	30 Segundos de Saltos de Rana
4to	30 Segundos de Saltos hacia Adelante	30 Segundos de Saltos de Lado a Lado

Consulte los videos de la Escuela de Fuerza y las tarjetas Fit 5 Fitness para ver cómo hacer cada ejercicio. Modifique el número de ejercicios para que se ajuste a la capacidad atlética de sus participantes.



TAREA

No necesita un gimnasio para hacer ejercicio. Tome las escaleras en lugar de ascensores o escaleras mecánicas. En lugar de reunirse con un amigo en casa, salgan a caminar juntos. Bájese del autobús una parada antes y camine la distancia extra. En su próxima práctica, ¡haga que cada persona le diga al grupo una cosa que hicieron esa semana para disfrutar de ejercicio adicional!

ENCIENDE TU RESISTENCIA



VUELTAS DE VICTORIA REMIXED

Comience tocando música alegre mientras sus atletas trotan en su lugar y luego gradualmente avance hasta subir las rodillas. Periódicamente, pause la música. Hágales saber que cuando la música se detiene, ellos se detienen. Cuando la música comience a sonar, ellos comienzan de nuevo. Vea quién puede parar y luego comenzar más rápido. Intente jugar durante 10-15 minutos. ¡Esto hará que todos se diviertan!



TAREA

Pídale a sus atletas que hagan dos caminatas o trotes de 10 minutos entre prácticas esta semana. Intente crear un chat grupal a para ayudar a mantener a todos motivados.

APRENDA SOBRE LA FUERZA

Haga que sus atletas se animen con los ejercicios de fuerza. Hágales saber que estos ejercicios desarrollan músculos y huesos, lo que hace que sus cuerpos estén sanos y fuertes.

BÚSQUEDA DEL TESORO DE FUERZA

Recorte estas tarjetas y escóndalas por la habitación. Instruya a sus atletas para que encuentren todas las tarjetas. Si encuentran una tarjeta, pueden llevar al grupo a hacer ese ejercicio. Haga que repitan cada ejercicio 2–3 veces, enfocándose en la forma correcta. ¡El que recoja más tarjetas gana!

¿Sin impresora? No hay problema. Túrnense para que sus atletas escojan un número entre 1 y 5. Luego, haga que todos hagan el ejercicio asociado con ese número.

1	2	3	4	5
30-Segundos Plancha Sostenida	10 Abdominales	10 Levantamiento de Pierna	10 Sentadillas	10 Encogimiento de Hombros
Mantén tu cuerpo horizontalmente del suelo con dos 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 baje nuevamente.	Haga equilibrio contra una pared o silla. Lentamente levante la pierna frente a usted lo más alto que pueda. Luego, bájela lento. Haga 10 por cada pierna.	Párese frente a una silla con los brazos extendidos frente a usted. Doble las caderas y las rodillas hasta que esté sentado en la silla. Ahora párate, usando solo tus piernas.	Párese recto con los brazos hacia abajo a su lado. Sostenga unas pesas pequeñas (o botellas de agua). Encoja sus hombros hacia sus orejas. Sostenga, luego baje de nuevo.
				

TAREA

Pídale a sus atletas que hagan una plancha durante 30 segundos o un conjunto de 10 flexiones de pared dos noches esta semana. Aliéntelos a configurar una alarma o alerta en su teléfono para recordarles.

APRENDA SOBRE LA FUERZA

FÚTBOL CANGREJO

Esta forma de fútbol ejercita tus tríceps y los tendones de tus músculos. Necesitará un espacio grande, como un gimnasio o sala grande abierta, y una pelota de fútbol u otra pelota liviana. Divida a los atletas en dos equipos. Coloque dos conos en cada extremo del espacio para actuar como arquería. Haga que los atletas se sienten en el suelo, coloquen 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. Juegue durante 15-20 minutos. ¡El equipo que haga más goles gana!



TAREA

No necesita pesas para hacer ejercicios en casa. Desafíe a sus atletas a hacer 2 series de 2 series de prensas de hombros, levantamiento lateral de brazos o vuelos posteriores en casa usando botellas de agua.



Encuentre instrucciones detalladas para cada ejercicio en resources.specialolympics.org

MEJORA TU EQUILIBRIO

Haga que sus atletas se entusiasmen con los ejercicios de equilibrio con estos juegos de equilibrio. Deje que sus atletas sepan que el equilibrio los ayuda a mantener el control de sus cuerpos, lo que les ayudará a mantenerse en pie y evitar caídas.

EL INSTRUCTOR DICE

¡Haga que los atletas se turnen para ser instructores! Permítales elegir entre diferentes ejercicios de equilibrio listados y dígalos mientras la clase imita lo que hacen. Cambiar de ejercicio a ejercicio fomenta que los atletas presten atención para ver qué tan bien pueden igualar lo que está haciendo el instructor.

Ejercicios:

				
Rebote y Equilibrio (en su lugar)	Caminando en una Línea	Balance en una Rodilla	Elevaciones de Pierna	Rebote y Equilibrio (atrás y adelante)

Consulte el Video # 4 de la Escuela de Fuerza para ver cómo hacer cada ejercicio.



TAREA

Haga un grupo de WhatsApp o mensajes. Pídale a sus atletas que hagan un ejercicio de equilibrio todas las mañanas esta semana cuando se despierten y luego envíen mensajes de texto al grupo sobre el ejercicio que hicieron. No importa qué ejercicio elija, pídale que lo hagan por al menos 1 minuto. ¡No dejes que se olviden de escribirlo en sus Fitness Trackers!

MEJORA TU EQUILIBRIO



CAMINA EL LABERINTO

¿Por qué conformarse con caminar una línea? Cree un laberinto de cintas y haga que tus atletas lo recorran. Haga una "X" donde tienen que rebotar y equilibrarse 5 veces antes de poder seguir caminando.

Consulte el Video #4 de la Escuela de Fuerza para ver cómo hacer estos ejercicios.



TAREA

No necesitas un balón para hacer un Balance en una rodilla. Desafía a tus atletas a elegir cualquier objeto doméstico de peso ligero para hacer Balance en una rodilla entre ahora y su próxima práctica (botella de agua, lata de sopa, balón de fútbol, baloncesto, etc.). Haga que tomen una foto y la traigan a su próxima sesión de entrenamiento. El que haga Balance en una rodilla con el objeto más loco gana.