

Guía de Entrenamiento Adaptativo

Esta guía los ayudará desarrollar actividades físicas adaptativas y prácticas para seguir trabajando “más” como un/a entrenador/a deportivo/a del desarrollo juvenil para mejorar las habilidades deportivas y las habilidades necesarias para tener éxitos en la vida. Sobre todo, trabajaremos bajo dos principios rectores: **1) Mentalidad De Crecimiento; y 2) Entrenando Para Lograr Resultados**

Nuestro primer principio, la mentalidad de crecimiento, asegurará nuestra capacidad para seguir creyendo no solamente en el desarrollo de habilidades en nuestros atletas, pero también en nuestra habilidad como entrenador/a para adaptar a cualquier reto los atletas, los deportes, o el COVID-19 nos presentara. Nuestro segundo principio de entrenar para lograr resultados asegurará que nos enfoquemos en los resultados que deseamos para nuestros atletas en el deporte o sus habilidades necesarias y que nosotros podamos adaptar nuestras actividades para practicar esas habilidades.

Lo que sigue es una guía para ayudarlos a cambiar sus planes de entrenamiento para desarrollar habilidades a pesar de las restricciones del COVID-19.

Principios del Entrenamiento a Distancia

Estaremos entrenando en una situación por la cual no estamos acostumbrados, y que por lo tanto será una novedad para nuestros atletas. Para seguir creando espacios seguros y positivos en línea además de buenos ambientes para el desarrollo de habilidades, debemos aprender de los expertos en estas áreas. Aquí hay unos **buenos consejos para conectarse en clases en línea**, y nos enfocaremos en cuatro de las adaptaciones.

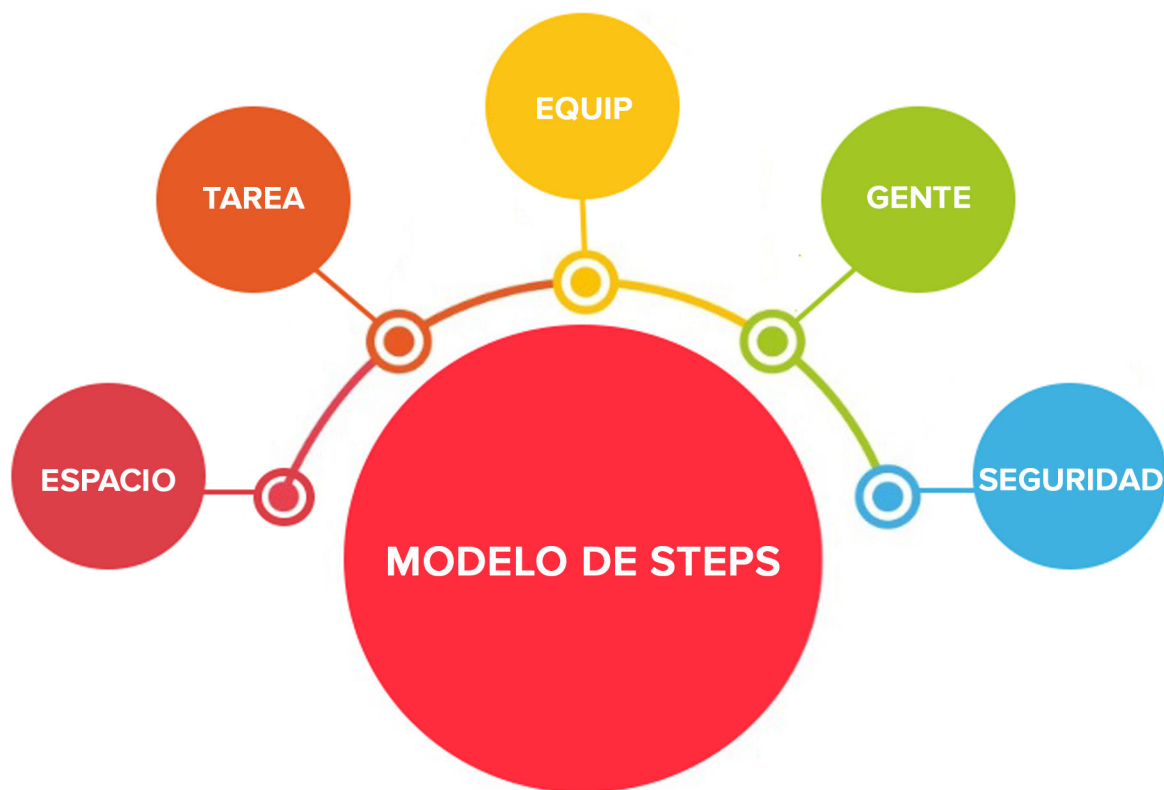
- 1 Conexión** - Debemos asegurar que le damos oportunidades a nuestros jóvenes para que se comunican entre ellos. Sabemos que las relaciones con adultos atentos son muy importantes a los jóvenes, así que el hecho de crear estas oportunidades para hacer conexiones son cruciales. **Este artículo** de Edutopia tiene unos consejos interesantes sobre cómo pensar a hacer estas conexiones.
- 2 Control** - Dándole la priorización a la voz del jugador y varias opciones le puede dar los jóvenes más control sobre su conexión al equipo y sus sesiones. Déjalos escoger las actividades, dirigir una demostración, o establecer una meta.
- 3 Colaboración** - Dando oportunidades para colaboraciones auténticas atrae a los jóvenes, y cualquier manera en la cual podemos crear esas oportunidades en línea ayudará a los jóvenes sentirse más protegidos y involucrados.
- 4 Desafío** - Nadie quiere participar en una sesión que no los motiva a desarrollar. En términos educativos, esto se llama “La Zona del Desarrollo Proximal,” o el espacio de habilidades más allá de lo que somos capaces. Podemos pensar en esto como creando seguridad no porque estamos empujando los atletas afuera de su elemento, sino con el desarrollo sus habilidades para ampliar su elemento.

Adaptando Los Juegos

Como entrenadores, necesitamos la capacidad de modificar nuestras sesiones a las habilidades individuales de los jóvenes, así como el equipo entero. La competencia desarrolla la confianza, y investigaciones, como el trabajo de Dr. Robert Brooks **“Island of Competence”**, nos enseña que el desarrollo de habilidades en los jóvenes -como el deporte!- puede resultar en la capacidad de desarrollar habilidades en otras áreas como en la casa, el trabajo, y en la escuela.

Una manera para asegurar un gran desarrollo de habilidades son con los Principios STEPS.

El concepto de STEPS fue diseñado para ayudar la enseñanza y el aprendizaje. Utilizando STEPS es un enfoque fácil para ayudar a los entrenadores adaptar sus prácticas/lecciones cuando estén limitados en unas de estas áreas y también para dirigir el entrenamiento a lograr resultados. Este enfoque ayuda a los entrenadores modificar sus prácticas a título personal. El enfoque de STEPS, desarrollado por Ken Black y Pamela Stevenson son:



<https://bit.ly/2RwcsJh>

ESPACIO

Piense en cómo puede alterar el ESPACIO que usa para sus prácticas/lecciones. Con la nueva restricción de “refugiarse en lugar” por COVID-19, cómo cambiarán nuestros espacios para crear oportunidades para el desarrollo de habilidades? Ejemplo: Practicando con una pelota en los espacios pequeños (con cuidado!) puede mejorar tus habilidades, y estos [buenos ejercicios de béisbol](#) pueden ocurrir donde sea.

TAREA

Cuando planeas una práctica, la TAREA es el método que usarás para enseñar habilidades individuales. A pesar de las circunstancias, modifica la TAREA para desarrollar sus resultados. Ejemplo: Cuando queremos hacer ejercicio no y podemos correr o montar en bicicleta, podemos intentar un video como [The Fitness Marshall](#) o otros ejercicios del Up2Us Sports Embajador [Adam Rosante](#).

EQUIPO

Utilice diferentes opciones de equipo para permitir que todos en su sesión tengan la oportunidad de aprender y sentir éxito. Cambiando el tipo de equipo para las prácticas/lecciones puede ayudar a los jóvenes que no tienen equipo en su casa. Ejemplo: En vez de usar una pelota de fútbol en la casa, intenta el [Toilet Paper Roll Challenge](#), o utiliza este [video de America SCORES](#) para que los jóvenes puedan crear su propia pelota!

GENTE

Sabemos que la aislación social significa que no podemos juntar nuestros equipos. Cuando estamos solos, o solo con nuestras familias, todavía podemos practicar el desarrollo de habilidades, solo con un número de gente diferente. Jugadores de tenis pueden pegar una pelota contra la pared, corredores pueden hacer una [carrera virtual](#), y jugadores de fútbol americano pueden usar conos o sillas para simular defensores.

SEGURIDAD

Vamos a incluir una quinta sección a este modelo porque reconocemos que los jóvenes, especialmente los que han sufrido trauma, necesitan un lugar seguro. Como entrenadores, debemos asegurarnos que estamos creando un espacio SEGURO para aprender y crecer. Estas directrices del CDC nos ayudarán seguir siendo saludables y podemos dejar a nuestros jóvenes saber que todavía nos preocupamos por ellos usando maneras creativas como llamadas de [ZOOM](#) (gratis para hasta 100 gente y por 45 minutos!), escribiendo tarjetas postales, y más.

Planeando Para Lograr Resultados

Usando este formato para planear sus prácticas lo ayudará seguir siendo intencional sobre las habilidades y los deportes que quiera desarrollar en los jóvenes, y que sus actividades sigan promoviendo ese desarrollo. [Empiece con este sitio](#) para aprender nuevas ideas sobre cómo mejorar esas habilidades. La columna a la derecha sirve para tomar nota de sus adaptaciones, y está de ese lado porque queremos seguir concentrando en actividades e resultados, y después adaptarlos cuando sea necesario o beneficial.

	Resultados Deseados de Habilidades Deportivas	Resultados Deseados de Habilidades para la Vida	Actividades	Adaptaciones Necesarias de STEPS
Tiempo Informal				
Calentamiento				
Practica de Habilidades				
Tiempo del Equipo				
Sesión Posterior				