



RECOMENDACIONES PARA LA REINSECCIÓN

La CADA observando las diversas medidas tomadas por los gobiernos nacionales, provinciales y municipales y sujetas a ellas en cada jurisdicción para el retorno a las actividades de entrenamiento público, ha dispuesto hacer conocer algunas recomendaciones. Teniendo en cuenta así mismo las indicaciones de tipo medico individual de cada uno, se mencionan algunos aspectos:

1- MEDIDAS PREVENTIVAS

SOCIAL

- Uso de barbijo, para protegernos de alguna cercanía, y para proteger al resto si somos portadores sanos.
- Aislamiento social (mantener distancia de referencia 1-2m)
- Actividad preferentemente al AIRE LIBRE.
- En caso de ser un lugar cerrado, GIMNASIO, pocas personas en su interior y dependiendo del espacio (3-4 personas en un ambiente de 10m cuadrados). Atender la situación que cualquier implemento del Gimnasio puede estar contaminado (barras, discos, bandas...) y que si las tocamos y luego nos tocamos la cara (boca, ojos) nos estaremos contaminando y/o infectando.
- Evitar contacto físico

HIGIENE

- Lavarse las manos frecuentemente, para ello el lugar debe contar con jabón y papel para secarse las manos.
- Evitar llevarse manos a la cara. El virus nos llega por contacto se superficies contaminadas y luego nos contaminamos nosotros mismos tocándonos la cara
- Alcohol al 70 % para las manos, en caso de ser posible
- En lugares cerrados prever una desinfección cada 15 días.
- Diariamente pasar lavandina con agua en pisos y superficies de contacto mas frecuentes (colchonetas, barras, discos, escritorio, sillas).

2- LA ACTIVIDAD FÍSICA



En SEGUNDO lugar, deberíamos poder identificar a los atletas que pudieron hacer algún tipo de actividad durante este tiempo y aquellos que no tuvieron esa posibilidad, sabiendo eso la alternativa serían diferentes en ambos casos.

A esto debo aclarar que más allá de la posibilidad de contar con algún material o espacio físico específico o no, TODOS podrían aprovechar EN ESTA CUARENTENA a trabajar la Flexibilidad, ya que no necesita ni un espacio específico ni material alguno. También todos los trabajos de CORE son apropiados en estos días.

Sin trabajo específico planificado en la cuarentena:

- Enfocarse en restaurar funciones (correcta movilidad de ejercicios básicos. Mucho tiempo sentados frente al televisor o haciendo trabajos)
- Desarrollar progresivos trabajos de zona media.
- Reanudar trabajos de resistencia de base, con protocolos diversos, buscando los más generales aprovechando en mayor medida la suspensión de la mayoría de las competencias importantes.
- Trabajar fuerza básica, si no contamos con gimnasios habilitados puede ser una buena opción el trabajo con el propio peso, saltos etc. Todos los trabajos gimnásticos son buenos para este fin, incluso podríamos darle más relevancia al trabajo excéntrico o isométrico.

Toda esta sugerencia va depender en mayor medida del nivel y la edad de los deportistas. Pudiendo avanzar más rápido según su capacidad. Pero creo importante se comience con esas premisas.

Con trabajo específico planificado:

- Evaluación correcta para identificar el impacto real de lo trabajado individualmente.
- Intensificación del trabajo de zona media.
- Fuerza de base o ejercicios que puedan desarrollar sin un Gimnasio disponible. (cuestas, lastres, lanzamientos pesados, Ejercicios gimnásticos isométricos)
- Fuerza resistencia de base a intensidades más elevadas.
- Trabajo técnico

3- LOS GRUPOS y EL USO DE ESPACIOS

- Los atletas U20- ADULTOS, actividad diaria en un solo turno de 3 a 3 horas y media.
- Evitar más de 4-6 atletas por vez en esos horarios
- Edades formativas, U18-U16-U14, 2 a 3 sesiones semanales dependiendo edad y con autorización de los padres, con ellos mantener grupos reducidos con sesiones de 2 a 2 hs y media preferentemente al aire libre.

COMISION TECNICA DE CADA



CONSIDERACIONES MEDICO/FISIOLOGICAS EN PERIODO DE CUARENTENA Y REINSERCIÓN DEPORTIVA Y SOCIAL

CUARENTENA: Debido a la situación que estamos viviendo circunstancialmente se ven alterados todos nuestros hábitos y costumbres (**Alimentación, Actividad física, Descanso-sueño, Relaciones Sociales-Familiares, Relaciones con el Medio ambiente**) en forma brusca y aguda, a lo cual nos podemos “acomodar/aclimatar” de acuerdo a nuestra capacidad Psico-emocional, y de organización por los primeros 5 a 7 días. Luego comienza un proceso de Adaptación General a la nueva forma de vida ya con cambios Fisiológicos que se verán reflejados en las Capacidades Psicofísicas en el siguiente orden:

- Pérdida de Capacidades Máximas con Neuromotoras (Velocidad max, Fuerza Max, Potencia). Se pierde y recupera rápido (2 a 5 días, 1 a 2 estímulos entrenantes).
 - Si hubo tiempo prolongado de inactividad pérdida de estructura de fuerza (miofibrilla-célula-hipotrofia) más de 3 semanas (leve), más de 8 a 12 semanas (moderado con cambios estructurales, células y tejidos). Se requerirá de un Mesociclo para recuperación de estructura de base.
- Pérdida de Potencia Anaeróbica y Tolerancia Láctica. Se pierde luego de 72 hs, se recupera en un microciclo, con 3 estímulos específicos.
 - Si hubo cambios estructurales celulares, y pérdida de Potencia Aeróbica se requerirá, un mesociclo para recuperación de estructuras celulares, tejidos y órganos.
- Pérdida de Potencia Aeróbica, ocurre luego de las 3 semanas con pérdidas de densidad capilar y mitocondrial.
- Pérdida de capacidad y Resistencia Aeróbica, comienza a perder luego de la primera semana por cambio de umbral anaeróbico y luego de las tres semanas por cambios celulares.
- Pérdida de Fuerza Máxima Dinámica e Isométrica, luego de las 3 semanas con el cambio estructural celular (hipotrofia miofibrillas) y luego de 8 a 12 semanas por pérdida de estructura de tejidos.
- Alteraciones Psico-emocionales que no son de mi Incumbencia Profesional, como conducir.

A la vista de consideraciones marcadas y en relación a nuestro deporte (Atletismo) requiere en todas sus disciplinas expresión de máxima en capacidades físicas, y que la Cuarentena se ha prolongado a más de 8 semanas, con la consecuencia biológica de pérdida de Adaptación Metabólica Energética y Metabólica plástica (a excepción de quien pudiera haber contado con herramientas específicas para mantener el Rendimiento Físico y sus hábitos en un contexto totalmente modificado); considero conveniente que, luego de levantada la cuarentena se considere programar un período de Adaptación Gral de 7 días, seguido y combinado de periodo de Adaptación Específico de capacidades físicas Básicas de 6 semanas, seguido luego período con especificad en la disciplina y competencias no oficiales por 3 a 4 semanas para luego Programar Competencias Oficiales del Nivel competitivo anterior a la cuarentena.



Las excepciones pueden ser consideradas luego de Examen Médico-deportivo, Exámenes bioquímicos, y evaluaciones físicas con test comparables con puestas a punto anteriores.

DR. SOUTO DARÍO OSCAR.

CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS Y DE MANEJO EMOCIONAL EN PERIODO DE CUARENTENA Y REINSERCIÓN DEPORTIVA Y SOCIAL

Ya hablamos en la publicación anterior de la Ansiedad como una de las emociones principales que pueden aparecer en estos momentos. Recordemos que una de las características de ella es que nos lleva a realizar las actividades en una forma desordenada, con un exceso de activación o acelerando los tiempos.

Después de un período de modificación de la actividad de la forma en la que nos era habitual, hay muchas probabilidades que nos desesperemos por querer recuperar el “tiempo perdido”, por eso es importante tener en cuenta algunas cuestiones:

EN CUARENTENA	POST CUARENTENA
Mantener una RUTINA ADAPTADA a las circunstancias (tiempos, lugares, etc.) del quedarse en casa	Mantener una RUTINA de INGRESO PROGRESIVO a las actividades que nos eran habituales antes de la cuarentena, máxime en las <u>actividades deportivas</u> . Para ello toman relevancia (más que siempre!!), el rol del ENTRENADOR con la planificación del proceso del entrenamiento deportivo.
Sostenimiento de ACTIVIDADES RECREATIVAS	Recordar incorporarlas y sostenerlas en la vida diaria. Tener momentos de recreación (de las más placenteras para cada uno)
Y COMPETITIVAS (Recordemos que al deporte lo define lo competitivo, la agonística)	Una de las cuestiones que los ENTRENADORES deberían considerar dentro del entrenamiento es la realización de actividades COMPETITIVAS, ya sean con otros (teniendo en cuenta las relaciones sociales) o para con uno mismo.
Realizar actividades que promuevan EMOCIONES de índole POSITIVAS (bailar, cantar, jugar, etc.)	Seguir realizando este tipo de actividades y principalmente cuando las sensaciones de FRUSTRACION, se empiecen a presentar debido al rendimiento deportivo en los entrenamientos.
ENTRENAR EN COMPAÑIA, si no se puede en forma presencial, realizarlo en forma virtual	Continuar realizando entrenamientos en compañía, para los entrenadores, realizar trabajos que pongan a más de un atleta a entrenar juntos, esto permitirá compartir vivencias, emociones y ayudará a positivizar las frustraciones. Ayudará saber que “somos varios en la misma situación”
APROVECHAR NUEVAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO: involucrando y generando nuevas conexiones neuronales. Con nuevos	Seguir entrenando con ejercicios de neuroentrenamiento, ADQUIRIDOS EN CUARENTENA. No involucrarlos de forma novedosa en la salida de la cuarentena. No estresar más al deportista y al

<p>ejercicios que involucren nuevas variables (resoluciones matemáticas, lenguaje, diferentes formas y colores, etc.)</p>	<p>entrenador! Queriendo hacer cuestiones que no le eran habituales. Es esperable que con el tiempo que se le puede haber dedicado a la adquisición de nuevos conocimientos se quieran probar y renovar formas de entrenamiento, pero esperar para introducir cambios. Comenzar por lo conocido y luego que se haya adaptado nuevamente al entrenamiento en espacios habituales, comenzar con las novedades</p>
<p>La ACTIVIDAD INTELLECTUAL ES UN BUEN ALIADO DEL ENTRENAMIENTO Y VICEVERSA.</p>	<p>Si bien es un aliado, en este momento también, quienes estudian, se verán con bastante carga de esta índole ya que todos “querrán recuperar el tiempo perdido”. En este caso será necesario trabajar con deportistas y entrenadores para conciliar los tiempos y redefinir orden de prioridades de las diferentes actividades, considerando el nuevo calendario académico y deportivo.</p>
<p>IDENTIFICAR los momentos que aparecen las EMOCIONES, y de qué índole son, para poder abordar con ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO que sean óptimas para abordar la misma.</p>	<p>Seguir con el trabajo sobre uno mismo, pudiendo IDENTIFICAR LAS EMOCIONES que surjan, y en qué momentos. Sigue siendo una oportunidad para ampliar el autoconocimiento y las diferentes estrategias de afrontamiento. Es importante aquí tener en cuenta que consultar con un profesional Psicólogo especialista en Deporte, podrá colaborar en el abordaje de las mismas, cuando sean contrarias al placer y/o al rendimiento deportivo.</p>
<p>Mantener una COMUNICACIÓN EFECTIVA Y ACTIVA, con los integrantes de los equipos deportivos</p>	<p>Continuar con una COMUNICACIÓN EFECTIVA Y ACTIVA, ahora en forma presencial, pero no dejar de hacerlo en forma virtual si es necesario. Es importante aquí, poder poner en práctica la ESCUCHA ACTIVA, (silenciar los pensamientos propios mientras escucho al otro) y sólo luego intervenir.</p>
<p>Aparición de sentimientos de FRACASO, ante la sensación de que el rendimiento no es el que se esperaba. Una TECNICA DE AFRONTAMIENTO es la de FIJAR OBJETIVOS DE RENDIMIENTO y llevando una HOJA DE AUTOREGISTRO con los rendimientos obtenidos.</p>	<p>Redefinir los OBJETIVOS DE RENDIMIENTO para esta nueva etapa considerando que es PROGRESIVO el PROCESO ADAPTATIVO. Continuar con las HOJAS DE AUTOREGISTRO, para ver la evolución del rendimiento y registrar también las EMOCIONES que van apareciendo a cada situación de entrenamiento.</p>
<p>OBJETIVOS REALISTAS, DESAFIANTES, pero sin que lleven a una SOBREVIGILANCIA</p>	<p>En éste período hay que REDEFINIR los OBJETIVOS, de acuerdo al calendario competitivo que se presente, entendiendo que habrá un período de adaptación y que los mismos tienen que ir siendo evaluados de acuerdo a la evolución del estado de rendimiento y al surgimiento de las EMOCIONES</p>

<p>RELAJACION Y VISUALIZACION, dos técnicas que nos ayudan a sobrellevar estos tiempos, entendiendo la necesidad de sistematización de las mismas.</p>	<p>La continuidad de la utilización de estas técnicas DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN será importante y colaborará en el ACORTAMIENTO de los tiempos de REINSERCIÓN y MEJORA DEL RENDIMIENTO</p>
<p>Centrase en los que SE TIENE Y NO EN LO QUE FALTA. Estar ABIERTO a los cambios.</p>	<p>En este período sigue siendo imprescindible centrarse en lo que SE TIENE Y LO QUE SE PUEDE CONTROLAR, en vez de ENOJARSE por lo que no se tiene, no se alcanza o no se puede controlar. Poder continuar ABIERTO A LOS CAMBIOS, será importante, aunque aquí se prevé una continuidad más estable.</p>
<p>El MIEDO, NO es una EMOCION NEGATIVA, ya que nos ayuda a preservarnos, pero es importante MODULARLO</p>	<p>Lo más probable es que aquí y en las primeras salidas aparezca algo de MIEDO, pero sabiendo que si lo MODULAMOS nos ayudará a preservarnos. Siguiendo las indicaciones que nos dio el Doc, podremos minimizar los RIESGOS y bajará nuestra sensación de MIEDO</p>
<p>Tiempos de cierta CRISIS, que dependerá de la forma en que cada uno la aborda que sea una OPORTUNIDAD de nuevos aprendizajes y de FLEXIBILIDAD MENTAL, tan necesaria para ADAPTARNOS ACTIVA Y SALUDABLEMENTE A ESTA REALIDAD</p>	<p>Seguir trabajando la FLEXIBILIDAD MENTAL, no ayudará a volver a ADAPTARNOS PROGRESIVA Y SALUDABLEMENTE a una REALIDAD QUE YA NOS ERA CONOCIDA, pero no por ello, debemos desesperarnos y apurar tiempos.</p>
<p>Siempre existe la posibilidad de BUSCAR AYUDA PROFESIONAL, con un profesional especializado en deportes</p>	<p>Esta posibilidad sigue vigente.</p>

El volver a las pistas se va asemejar con la vuelta luego de una lesión, por ello es necesario hacerlo en FORMA PROGRESIVA.

Es posible que aparezcan sensaciones de FRUSTRACION, principalmente por el hecho de que “yo ya había hecho la pre temporada”, por ejemplo y no pude competir y ahora “volvi atrás”. Esta situación es lógica y esperable pero NO es NEGATIVA, tratar de POSITIVIZARLA y convertir en DESAFIO del nuevo entrenamiento siguiente.

Tener presente que salir de este DISTANCIAMIENTO SOCIAL, NO IMPLICA ALEJAMIENTO SOCIAL, por ello será importante seguir con relaciones sociales sea de forma virtual o de forma presencial, manteniendo las recomendaciones del personal de salud. Llegar un rato antes al entrenamiento para charlar y compartir emociones y sensaciones, tanto entre entrenadores y deportistas como con deportistas entre si.

Dar los fundamentos de porque se realiza cada ejercicio, planificar juntos entrenadores y deportistas, siempre ayudará a la apropiación del proceso deportivo y a la consecuente sensación de seguridad con la redundancia en el aumento de la confianza a la hora de entrenar y competir.

Dr. Laura Tallano -Psicóloga

“Se agradece a todos los miembros de la familia atlética, la predisposición para las actividades que se están llevando a cabo en estos difíciles momentos, y hace llegar los mejores deseos para todos en la seguridad de que tendremos las fuerzas necesarias para superar las dificultades que este acontecimiento nos obliga”

