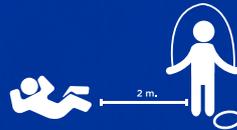




ETAPA DE VUELTA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA POST COVID - 19



ETAPA 0

ENTRENAMIENTO EN CASA



Etapa sanitaria

Quedate en casa.

Condiciones

Aislamiento total.

Tiempo estimado de duración:

8 semanas y contando.

Medidas sanitarias

Individual o con convivientes. Con elementos que se encuentran en la casa. Higiene rigurosa personal y de zona de entrenamiento.

Actividades de equipo

Todas las comunicaciones e interacciones dentro del equipo son virtuales.

Movilidad

General: Tobillo - Cadera - Torax - Hombro.

Fuerza

Plan adaptado a condiciones individuales:
Altas repeticiones - Variar tipo de contracción muscular - Agregar sobrecarga a traves de ejercicios unipodales - Zona Media.

Potencia

A través de: Saltos - Lanzamientos - Fuerza rápida con propio cuerpo.

Destreza de movimiento

Técnica de: Aceleración - Velocidad lanzada - Agilidad - Ejercicios en pared - Desplazamientos sin resistencia - Espacios reducidos - Sin toma de decisiones.

Fisio

Seguimiento individual online y general por monitoreo TSO. Adaptaciones a rutinas y ejercicios según necesidad individual. Derivación kinesio en área por región según necesidad individual.

Condición física

Inespecífico: Circuitos propio cuerpo - Tabatas - Intermitentes - Bici - Remo, etc.

Contacto

Suelo.

Rugby

Destrezas según autorización - Sugerencias de: pase, duelo, pie, posturas, saltos line out.

Recuperación

Tejido blando - Flexibilidad - Movilidad.

Nutrición

OBJETIVOS PRINCIPALES:

MANTENER EN ESTADO ÓPTIMO LA SALUD Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
DISMINUIR EL RIESGO DE LESIONES AL REGRESAR.
POTENCIAR EL RENDIMIENTO.

ESTRATEGIAS: HIDRATACIÓN | TOMAR AL MENOS 30 cc/kg DE AGUA por día.
Monitorear el color de la orina. Hidratarse constantemente durante los entrenamientos.

TIMING: realizar AL MENOS las 4 comidas principales. Armar platos COMPLETOS, combinando TODOS LOS NUTRIENTES.

PROTEINAS: consumir en todas las comidas. AL MENOS 20g de proteínas en DESAYUNO Y MERIENDAS y POST-ENTRENO y AL MENOS 40g en ALMUERZOS Y CENAS. Consultar a la nutricionista sobre qué alimentos cubren estas demandas.

POST-ENTRENO: realizar colaciones completas (HIDRATOS + PROTEÍNA + FRUTA + LÍQUIDO).

VITAMINAS Y MINERALES: consumir AL MENOS 3 frutas por día. Consumir AL MENOS 2 porciones de vegetales.

VIT D: exponerse al sol al menos 20 minutos por día, 2-3 veces x semana.

GRASAS SALUDABLES: consumir todos los días alimentos fuente de grasas buenas (frutos secos, pescados, aceite de oliva, palta, aceitunas, semillas).

DESCANSO: dormir 7-8 hs por noche.



ETAPA 1

ENTRENAMIENTO EN SOLITARIO



Etapa sanitaria

Se puede salir a hacer actividades al aire libre con distanciamiento social.

Medidas sanitarias

En zonas permitidas por autoridad sanitaria. Distanciamiento social. Cambio íntegro de indumentaria al volver a casa. Medidas de higiene.

Condiciones

Flexibilidad para correr en la calle.

Actividades de equipo

Todas las comunicaciones e interacciones dentro del equipo son virtuales.

Tiempo estimado de duración: 2 - 4 semanas aprox.

Movilidad

General: Tobillo - Cadera - Torax - Hombro.

Fuerza

Plan adaptado a condiciones individuales:
Altas repeticiones - Variar tipo de contracción muscular - Agregar sobrecarga a través de ejercicios unipodales - Zona Media.

Potencia

A través de: Saltos - Lanzamientos - Fuerza rápida con propio cuerpo - Opción D.D.L.O. para los que tienen material.

Destreza de movimiento

Técnica de: Aceleración - Velocidad lanzada - Agilidad - Ejercicios en pared - Desplazamientos sin resistencia - Espacios reducidos - Sin toma de decisiones.

Fisio

Idem Fase 0 + atención en consultorio según normas y posibilidad de cada región.

Condición física

Sumar volumen a baja intensidad:
Métodos continuos - Tiempo - Fartlek - Intervalados - Intermitentes.

Contacto

Suelo.

Rugby

Destrezas según autorización - Sugerencias de: pase, duelo, pie, posturas, saltos line out.

Recuperación

Tejido blando - Flexibilidad - Movilidad.

Nutrición

OBJETIVOS PRINCIPALES:

MANTENER EN ESTADO ÓPTIMO LA SALUD Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
DISMINUIR EL RIESGO DE LESIONES AL REGRESAR.
POTENCIAR EL RENDIMIENTO.

ESTRATEGIAS: HIDRATACIÓN | TOMAR AL MENOS 30 cc/kg DE AGUA por día.
Monitorear el color de la orina. Hidratarse constantemente durante los entrenamientos.

TIMING: realizar AL MENOS las 4 comidas principales. Armar platos COMPLETOS, combinando TODOS LOS NUTRIENTES.

PROTEINAS: consumir en todas las comidas. AL MENOS 20g de proteínas en DESAYUNO Y MERIENDAS y POST-ENTRENO y AL MENOS 40g en ALMUERZOS Y CENAS.
Consultar a la nutricionista sobre qué alimentos cubren estas demandas.

POST-ENTRENO: realizar colaciones completas (HIDRATOS + PROTEÍNA + FRUTA + LÍQUIDO).

VITAMINAS Y MINERALES: consumir AL MENOS 3 frutas por día. Consumir AL MENOS 2 porciones de vegetales.

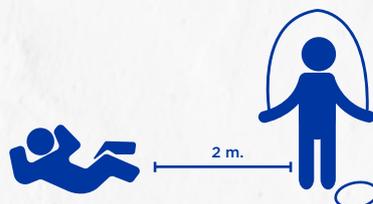
VIT D: exponerse al sol al menos 20 minutos por día, 2-3 veces x semana.

GRASAS SALUDABLES: consumir todos los días alimentos fuente de grasas buenas (frutos secos, pescados, aceite de oliva, palta, aceitunas, semillas).

DESCANSO: dormir 7-8 hs por noche.



ETAPA 2



ENTRENAMIENTO EN PEQUEÑOS GRUPOS

Etapa sanitaria

Pequeños grupos sin contacto.

Condiciones

Flexibilidad para entrenar en instituciones según protocolo.

Tiempo estimado de duración:

2 - 4 semanas aprox.

Medidas sanitarias

En lugares permitidos. Grupos pequeños respetando el N máximo permitido por la autoridad sanitaria. Respetando distancia social, distancia al correr. Sin contacto. Medidas de higiene al máximo. Sin elementos comunes. Chequeo previo de temperatura y síntomas (app). Participan solo los asintomáticos y que no hayan tenido síntomas los últimos 14 días. Mantener fijos los integrantes del grupo.

Actividades de equipo

Presencia de Pf's o coaches. Distancia mínima de 2 metros. Chequeo previo de temperatura y síntomas (STAFF). Participan solo los asintomáticos.

Movilidad

Evaluación y prescripción de ejercicios según resultados - En campo o gimnasio previo al entretenimiento.

Fuerza

Ejercicios primarios - Técnica - Adaptación anatómica - Volumen e intensidad en aumento progresivo - Variar tipo de contracción muscular - Ejercicios auxiliares - Zona media.

Potencia

A través de: Saltos - Lanzamientos - Fuerza rápida con propio cuerpo - Incorporar D.D.L.O.

Destreza de movimiento

Técnica de: Aceleración - Velocidad lanzada - Agilidad - Ejercicios en pared - Desplazamientos sin resistencia - Espacios reducidos - Inicio a la toma de decisiones.

Fisio

Screening y evaluación por grupo e ind. en centro de entrenamiento (Movilidad - Control motor - Simetría - Ind - Etc.) Reinicio de actividad kinésica en centros según protocolos. Recuperación específica individual.

Condición física

Mantener volumen - Aumento progresivo de la intensidad de carrera (M/M) - Incorporar aceleraciones - Desaceleraciones.

Contacto

Suelo - Escudos y bolsas (según protocolo).

Rugby

Destrezas según autorización - Sugerencias de: pase, duelo, ruck, tackle, pie, postura, scrum, saltos line out.

Recuperación

Tejido blando - Flexibilidad - Movilidad.

Nutrición

RETORNO A LAS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

Asistir con tapabocas.

Lavarse las manos con alcohol en gel y/o jabón al llegar y al retirarse.

Dejar en el auto las pertenencias personales o traer solo lo necesario.

Dejar en la entrada el calzado: ingresarán descalzos o en medias a la consulta.

Los jugadores pasarán de a uno a medirse y los demás esperarán en otro lugar, sin aglomerarse.

Las mediciones serán más espaciadas para poder higienizar las herramientas entre cada jugador.

Puntualidad: los jugadores serán citados anteriormente.

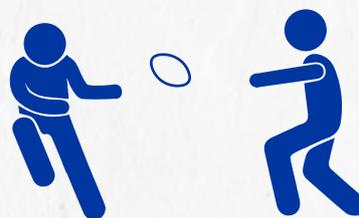
Colocación de repelente OBLIGATORIO, posterior a su medición. En el establecimiento habrá repelente SÓLO PARA URGENCIAS. Llevar uno propio y no compartir.

Si se presentan síntomas (tos, fiebre, dificultad respiratoria) o se estuvo en contacto con personas diagnosticadas o sospechadas de COVID19, se debe suspender la actividad y comunicarlo lo antes posible.



ETAPA 3

ENTRENAMIENTO EN EQUIPO



Etapa sanitaria

Grupos más grandes sin contacto.

Condiciones

Flexibilidad para entrenar en instituciones según protocolo.

Tiempo estimado de duración:

2 - 4 semanas aprox.

Medidas sanitarias

En lugares permitidos. Grupos pequeños respetando el N máximo permitido por la autoridad sanitaria. Respetando distancia social, distancia al correr. Contacto mínimo (destrezas con mínimo contacto). Medidas de higiene al máximo. Sin elementos comunes. Chequeo previo de temperatura y síntomas (app). Control de ingreso y permanencia. Participan solo los asintomáticos y que no hayan tenido síntomas los últimos 14 días. Mantener los integrantes del grupo.

Actividades de equipo

Presencia de Pf's o coaches. Distancia mínima de 2 metros. Reuniones del grupo en espacios abiertos, con distancia social o virtuales. Chequeo previo de temperatura y síntomas (STAFF). Participan sólo los asintomáticos.

Movilidad

Ejercicios generales: Específicos según evaluación - En campo o gimnasio previo y post al entrenamiento.

Fuerza

Ejercicios primarios - Técnica - Fuerza sub máxima - Fuerza máxima - Volumen en disminución - Intensidad en aumento - Variar tipo de contracción muscular.

Potencia

A través de: Saltos - Lanzamientos - Fuerza rápida con propio cuerpo - D.D.L.O.

Destreza de movimiento

Técnica de aceleración - Velocidad lanzada - Agilidad - Desplazamientos con / sin resistencia - Ejercicios cerrados y abiertos en la toma de decisiones - Competencias.

Fisio

Preparación para el entrenamiento de equipo. Normalización de tareas según protocolos. Recuperación individual y grupal.

Condición física

Volumen - Metros a alta intensidad de carrera (M/M) - Velocidades cercanas al máximo. Repetir aceleraciones - Desaceleraciones - Cambios de direcciones.

Contacto

Suelo - Escudos y bolsas (según protocolo) con inicio a la toma de decisión.

Rugby

Destrezas según autorización: pase, duelo, ruck, tackle, pie, scrum, saltos line out.

Recuperación

Tejido blando - Flexibilidad - Movilidad.

Nutrición

HIDRATACIÓN

Las BOTELLAS DE HIDRATACIÓN SON PERSONALES, una de agua y otra de bebida deportiva etiquetadas con nombre, las cuales no se comparten.

Se asignará un lugar a cada jugador para colocar sus botellas, respetando el distanciamiento con otros.

Se deben desechar los envases en los cestos de basura.

Asegurarse de consumir entre 30-70cc/kg/día.

Monitorear la hidratación (color de la orina, asistencia a testeos de hidratación).

SUPLEMENTACIÓN

Cada jugador deberá llevar dentro de un shaker su suplementación dosificada, ya que no estará disponible la suplementación popular.

Al depósito de suplementación sólo tendrá acceso el nutricionista encargado. POR FAVOR, PEDIR SUPLEMENTACIÓN O BEBIDA A QUIÉN CORRESPONDA.

COLACIONES

Cada jugador deberá llevar su colación pre/intra/post entrenamiento. NADA SE COMPARTE. Énfasis en 4 R de recuperación.

ALMUERZOS

En caso de ser necesario cada jugador recibirá su comida porcionada en envases individuales y descartables.

Ensalada condimentada o condimentos individuales + plato principal + postre + bebida individual.

Respetar distancia entre individuos.

Consumir café en envases térmicos individuales.



ETAPA 4

ENTRENAMIENTO PARA LA COMPETENCIA



Etapa sanitaria

Permiso de contacto.

Condiciones

Flexibilidad para entrenar en instituciones según protocolo.

Medidas sanitarias

Entrenamiento tradicional. Máxima higiene de espacios, personal y materiales. Chequeo previo de temperatura y síntomas (app). Control de ingreso y permanencia. Participan solo los asintomáticos y que no hayan tenido síntomas los últimos 14 días.

Actividades de equipo

La mayor parte de las actividades de equipo en espacios abiertos con distancia social y medidas de higiene.

Tiempo estimado de duración: 2 - 4 semanas aprox.

Movilidad

Ejercicios generales: Específicos según evaluación - En campo o gimnasio previo al entrenamiento.

Fuerza

Ejercicios primarios - Técnica - Fuerza sub máxima - Fuerza máxima - Volumen mínimo - Variar tipo de contracción muscular.

Potencia

A través de: Saltos - Lanzamientos - Fuerza rápida con propio cuerpo - D.D.L.O.

Destreza de movimiento

Técnica de aceleración - Velocidad lanzada - Agilidad - Desplazamientos con / sin resistencia - Ejercicios cerrados y abiertos en la toma de decisiones - Competencias.

Fisio

Preparación para la competencia. Normalización de tareas según protocolos.

Condición física

A través del rugby: Volumen - Metros a alta intensidad de carrera (M/M) - Velocidades máximas - Repetir aceleraciones - Desaceleraciones - Cambios de direcciones y contacto.

Contacto

Suelo - Escudos y bolsas - Lucha - Sin protección.

Rugby

Todos los hábitos y destrezas del deporte en ejercicios y juegos.

Recuperación

Todos los métodos.

Nutrición

HIDRATACIÓN

Las BOTELLAS DE HIDRATACIÓN SON PERSONALES, una de agua y otra de bebida deportiva etiquetadas con nombre, las cuales no se comparten.

Se asignará un lugar a cada jugador para colocar sus botellas, respetando el distanciamiento con otros.

Se deben desechar los envases en los cestos de basura.

Asegurarse de consumir entre 30-70cc/kg/día.

Monitorear la hidratación (color de la orina, asistencia a testeos de hidratación).

SUPLEMENTACIÓN

Cada jugador deberá llevar dentro de un shaker su suplementación dosificada, ya que no estará disponible la suplementación popular.

Al depósito de suplementación sólo tendrá acceso el nutricionista encargado. POR FAVOR, PEDIR SUPLEMENTACIÓN O BEBIDA A QUIÉN CORRESPONDA.

COLACIONES

Cada jugador deberá llevar su colación pre/intra/post entrenamiento. NADA SE COMPARTE. Énfasis en 4 R de recuperación.

ALMUERZOS

En caso de ser necesario cada jugador recibirá su comida porcionada en envases individuales y descartables.

Ensalada condimentada o condimentos individuales + plato principal + postre + bebida individual.

Respetar distancia entre individuos. Consumir café en envases térmicos individuales.

