



PARANA 21 DE MAYO DE 2020

PROTOCOLO DE REINICIO DEL VÓLEIBOL EN CLUBES DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

Importancia de la actividad física y el deporte

La Federación Entrerriana de Voleibol, muestra su interés en acompañar el desarrollo de una vuelta adecuada y paulatina del deporte, para ser implementadas como políticas de salud nacional y regional a fin de promover la salud física y psíquica como así también la mantención de capacidades técnicas, motrices y fisiológicas. El mundo actual, particularmente en los últimos 30 años, ha tenido un viraje hacia el sedentarismo de manera alarmante, que ha llevado al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles con un consiguiente incremento de los costos en salud sin lograr soluciones realmente efectivas. La prevención de las mismas a través de intervenciones para evitar las adicciones, mejorar la cultura nutricional y la práctica de actividad física adecuada y vigorosa, constituyen los pilares de acción para disminuir el impacto de este flagelo en nuestra generación y las siguientes. Tanto la actividad física aeróbica como la de fortalecimiento muscular son beneficiosas. Los beneficios para la salud ocurren para niños y adolescentes, adultos jóvenes, de mediana edad y adultos mayores, por lo cual, los beneficios son muy superiores a la posibilidad de resultados adversos. La actividad física da la gente la oportunidad de divertirse, disfrutar del deporte que aman, mejorando la autoestima, disminuyendo el stress, la ansiedad y la depresión, llegando a promover una norma de conducta social saludable.

OBJETIVO:

Incorporar a socios en los clubes y poder así dar continuidad a la existencia institucional y sustento a las familias de empleados y colaboradores de esas instituciones deportivas.

Ante la conocida situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio; los deportistas se vieron imposibilitados de continuar con su actividad. Al interrumpir sus entrenamientos, se truncan deseos, encuentros y la ansiada competencia. Esos valores no se recuperan de un día para otro, es un proceso que nos llevará semanas de trabajo en el club. Pero ese trabajo deberá ser programado, ordenado y por sobre todo seguro para todos los participantes: jugadores, dirigentes, entrenadores y empleados. Estimamos oportuno desarrollar un protocolo de comportamiento social, en especial para la enseñanza del vóley formativo. Observamos características distintivas del deporte que podrían ser adecuadas para poder seguir dando clases sin incurrir en el peligro del esparcimiento y/o contagio del particular y peligroso virus covid19. La práctica deportiva y el entrenamiento se llevan a cabo y desarrolla en un ámbito lo más parecido al lugar donde luego se realice la competencia. Ese ámbito son generalmente los clubes y no el living o patio de una casa familiar. Estos 50 días de aislamiento, hizo que las condiciones físicas de los deportistas se hayan disminuido, pero sabemos que no fue en vano. Ahora viene la etapa de volver a recuperar esas capacidades y de insertarnos en la actividad muy lentamente. A tal efecto se desarrolla a continuación una idea proactiva para solucionar los dos objetivos mencionados: sostener la vida de la institución y recuperar la actividad de nuestros deportistas y niños en formación.

ESPACIO FISICO

Este protocolo está diseñado para aplicar en canchas propias de los clubes o playones deportivos. El modelo que se detalla es para aplicar en una cancha de vóley (espacio de 20 x 30 m), de contar con 2 (dos) canchas se podría duplicar las cantidades que se consideran en este modelo.

ES DE VITAL IMPORTANCIA CONTAR CON LOS ESPACIOS HIGIENIZADOS PARA EL NORMAL CURSO DE LA ACTIVIDAD, APLICANDO EL DISTANCIAMIENTO Y LA PERSONALIZACIÓN DE CADA ELEMENTO A UTILIZAR COMO TAMBIEN LOS SECTORES DE TRABAJO.

DESINFECCIÓN Y CUIDADOS GENERALES

Reunión General de presentación de los protocolos para contener al COVID-19 entre directivos, empleados del club, dirigentes de vóley y entrenadores a cargo.

- 1- Capacitación del personal de trabajo para poder reconocer síntomas de COVID-19 y poder actuar mediante medidas de evacuación y comunicación con el personal de salud.

2- Difusión de los protocolos y recomendaciones del Ministerio de Salud. Exhibiendo números de teléfonos que ofrecen las autoridades para activar protocolos de atención a casos sospechosos.

3- Toda persona que ingrese al club deberá ser sometida al control de temperatura y desinfección de calzado y manos.

4- Los vestuarios y duchas permanecerán cerrados, los deportistas deben venir cambiados desde la casa. El acceso a baños será con ingreso de una persona por vez, los demás deberán esperar afuera haciendo la fila con distanciamiento.

5- No se permitirá el ingreso de padres al gimnasio donde se realiza el entrenamiento. Para ello se incentivará la difusión de las medidas de prevención:

a) El traslado al club deberá realizarse caminando, en bicicleta, moto, en auto, de manera individual, no en grupo.

b) Los jugadores deberán usar el barbijo social (tapa boca, nariz y mentón como establece la reglamentación provincial), al llegar y al regresar a su casa.

c) El establecimiento deberá suministrar alcohol en gel o solución hidroalcohólica para todas las personas.

6 -Todas las personas que ingresen al club, los socios y el personal de trabajo, deberán higienizarse las manos al ingresar (mediante el lavado, o con alcohol en gel o solución hidroalcohólica).

7- Las instalaciones del club deberán seguir pautas de limpieza y desinfección, disponer de personal especial para el control de la higiene y la limpieza, tanto en el acceso al club como en los lugares de entrenamientos.

8- Deberá haber elementos de higiene personal para los jugadores, tanto en el lugar de la actividad como en los sanitarios. (Alcohol en gel, pañuelos descartables, jabones, etc.).

9- Se deberá organizar el espacio de trabajo y el espacio común de acceso.

EL ACCESO A LA INSTITUCIÓN:

1- Serán admitidos al entrenamiento todos los jugadores que se encuentren asintomáticos.

2- El personal deberá trabajar con los elementos básicos de protección personal (barbijos, guantes, mascarás). La provisión de los elementos será obligación de los dirigentes y/o encargados de las entidades deportivas para garantizar las condiciones sanitarias con seguridad y responsabilidad.

3- Si presenta dificultades respiratorias o síntomas de resfrío común, congestión, dolor de garganta y /o estornudos, no deberá presentarse a entrenar.

INGRESO A LA CANCHA

Luego de pasar por el ingreso al club, los chicos se dirigen al gimnasio donde serán recibidos por el entrenador o profesor.

- A- Durante el entrenamiento cada jugador debiera disponer de una toalla individual, una botella de agua de uso exclusivo, barbijo y kits de limpieza propio (toallas desinfectantes o alcohol en gel).
- B- - No tocarse la cara, los ojos y la nariz.
- C- - Cubrirse la nariz y la boca cuando se estornuda con el pliegue del codo o con pañuelo descartable y tirarlo.
- D- - Repetir el lavado de manos o la higienización con solución hidroalcohólica cada 30 minutos o al cambiar de recinto, por ejemplo, el traslado de la cancha al gimnasio.
- E- - Evitar los contactos personales, saludos, besarse, saludos de manos, etc.
- F- - Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que usen frecuentemente los deportistas: pelotas y elementos de señalización.
- G- - Usar barbijo o tapa boca antes y después del entrenamiento.
- H- - No compartir indumentaria: cada deportista deja su mochila y abrigo en un lugar del gimnasio determinado por el entrenador, a un metro de los objetos de otro compañero.
- I- - No salivar o escupir, debe hacerlo en el sanitario o con pañuelos.
- J- - No beber de los mismos recipientes (cada jugador debe tener su propia botella).

INICIO DE LA ACTIVIDAD: ENTRENAMIENTOS –

ETAPA I

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL ENTRENAMIENTO

- Realizar clases y/o entrenamientos de vóley, en grupos reducidos y respetando el protocolo de higiene y salud.
- Trabajar la condición física general y específica.
- Desarrollar las técnicas individuales del vóley con o sin pelota.

Espacio Físico – Organización de la sesión

- Se tomará como espacio de trabajo una cancha de vóley: de 20 a 30 mts.

- Estos espacios podrán ser dentro de un gimnasio o al aire libre.
- En cada entrenamiento podrán participar hasta un máximo de 12 jugadores, 1 entrenador y 1 asistente.
- Los entrenamientos deben estar previamente planificados e informados a sus jugadores para evitar aglomeraciones innecesarias.
- Organizar grupos de entrenamientos con horarios distanciados, evitando la concentración de personas en los ingresos y egresos de la institución.
- La frecuencia semanal será de 2 entrenamientos por semana de 1 hora como mínimo y de hasta 2 hs como máximo, dependiendo de la edad o categoría de los deportistas (esto incluye el precalentamiento, trabajo principal y el final con los ejercicios de estiramientos o relajación).
- Cada jugador llegara listo como para comenzar el entrenamiento. Las mochilas con los elementos personales serán depositadas, separadas unas de otra, en espacio determinado a tal efecto.
- La hidratación será personal, no habrá posibilidad de utilización de bidones o similares.
- Al finalizar el entrenamiento, cada jugador recogerá sus pertenencias saliendo del campo para completar el cambio de ropa post entrenamiento fuera del mismo.
- No ingresará otro equipo al campo hasta tanto no esté desocupado en su totalidad por el equipo anterior.
- **B- Metodología de trabajo**
- En todo momento para la etapa I (semana 1 y 2), los trabajos serán individuales.
- Cada deportista realizará su rutina en el espacio asignado, el que siempre será aproximadamente, de 4 x 4 metros, manteniendo distancia de sus compañeros.

Trabajos a Realizar con y sin pelota

- Ejercicios individuales de preparación física, desarrollando la fuerza de brazos, piernas y zona media, utilizando el propio cuerpo o elementos como cajones, vallas, etc.
- Ejercicios de coordinación general y específica: con conos, fajas, tablillas, escaleras, etc.
- Ejercicios de desplazamientos dentro de su espacio, desarrollando velocidad de reacción, y agilidad.
- Técnica individual. Gestos técnicos sin pelota: defensa (caídas); entrada de ataque; otros.
- Técnica individual con 1 pelota por jugador. Realizar gestos del vóley con distintos niveles de ejecución. Pasos metodológicos; incrementando la dificultad etc. Dentro de su espacio desarrollar, toque de dedos, toque de antebrazos y otros que el entrenador desee trabajar, pero siempre manteniéndose dentro de su espacio.
- Frente a una pared , espacio de 4 metros para cada uno, realizar sin pelota :entrada de ataque, desplazamientos de bloqueo.
- Frente a una pared en forma individual, cada uno con una pelota trabajar.
 - ⇒ Toque de dedos
 - ⇒ Toque de antebrazos
 - ⇒ Trabajo de brazo y mano de ataque
 - ⇒ Saque priorizando distintos aspectos técnicos: lanzamiento, golpe, etc.
 - ⇒ Saque contra la pared y recepción del saque.

Etapa 2

CARACTERÍSTICAS FENERALES

- ✦ En esta etapa se puede empezar a entrenar hasta grupos de 18.
- ✦ Evitar contacto físico.
- ✦ No se permitirá el desplazamiento a otras localidades ni la competencia..
- ✦ Las medidas higiénicas de las instalaciones se mantendrán como la fase anterior

Etapa 3

- ✦ Los entrenamientos se desarrollaran con normalidad
- ✦ Las medidas de higiénicas de las instalaciones se mantendrá como las etapas anteriores.
- ✦ Las precauciones personales serán las mismas que las dos etapas anteriores.
- ✦ Se recomienda la no asistencia de público a los entrenamientos.

Etapas 4


- ✦ Se permitirá el desplazamiento a otras localidades y la competencia en general.
- ✦ Las medidas higiénicas de las instalaciones se mantendrán como en las etapas anteriores en cuanto a los turnos y limpieza en general.
- ✦ Se podrán utilizar los vestuarios.
- ✦ La capacidad del público será del 50 %.

Al finalizar la clase y antes que ingrese un nuevo grupo

Se reúne al grupo (manteniendo la distancia de seguridad) se informa el trabajo del próximo entrenamiento y se les recuerda las medidas de bioseguridad.

Al retirarse deben lavarse las manos y colocarse el barbijo al salir a la calle.

Todos los elementos utilizados deben desinfectarse con alcohol 70 % (elementos deportivos, pelotas, parantes, etc.)



CARRERA