

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS TRAS EL CONFINAMIENTO (COVID 19)

La RFEA a través de sus Servicios Médicos y en coordinación con la Dirección Deportiva ha elaborado el presente documento en el que se aportan una serie de recomendaciones dirigido a atletas y entrenadores sobre como retomar los entrenamientos de una forma segura al finalizar la etapa de confinamiento en la que nos encontramos. Se trata de recomendaciones generales que sirven de base para su desarrollo posterior en función de una serie de variables como el tiempo de confinamiento, la actividad que se haya podido realizar, la edad y de la especialidad atlética.

Este documento solo pretende ser una guía de ayuda que os asista en vuestra vuelta a la actividad, pero no existe una única forma o concepto para recorrer ese camino, por eso, cada entrenador/a podrá valorar las características y condiciones de cada atleta de forma individualizada.

El principal objetivo es adaptar el entrenamiento minimizando el riesgo de posibles lesiones o sobrecargas que penalicen aún más el rendimiento de el/la atleta. Es muy importante realizar actividades de incorporación y readaptación al entrenamiento durante las tres-cuatro primeras semanas eludiendo así posibles lesiones por un entrenamiento no adaptado y afrontando con garantías la vuelta a la normalidad.

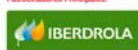
A continuación, se enumeran nuestras recomendaciones:

1. El periodo de adaptación que necesitaremos una vez que se vuelva a entrenar dependerá en primer lugar, del tiempo que se ha estado inactivo, de la edad del/la atleta, su nivel de rendimiento, prueba, si ha estado lesionado/a, tiene aumento o disminución de peso corporal, etc. Aconsejable, entre tres y cuatro semanas.
2. El confinamiento provoca la desadaptación de las estructuras de músculos y tendones. Aunque muchos/as deportistas han realizado entrenamientos alternativos, las estructuras no estarán adaptada al gesto deportivo específico. Tened en cuenta que la realización de entrenamientos alternativos durante el confinamiento ha podido adaptar las estructuras a otras mecánicas (gestos), por lo que pueden derivar en diferentes patologías.
3. El éxito de una buena recuperación del estado óptimo para entrenar, dependerá de la capacidad de incorporación progresiva de los medios de entrenamiento que se utilizan habitualmente, estando atentos a como se va adaptando cada atleta y evitando sobrecargas excesivas.

Socio Patrocinador:



Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Proveedores Oficiales:



Instituciones:



4. NO es recomendable pensar que se ha podido mantener el nivel físico/técnico previo al confinamiento. Las capacidades han cambiado totalmente, y es necesario hacer un “reset”.
5. Las tres-cuatro semanas de adaptación a la normalidad del entrenamiento deben estar marcadas por el principio de PROGRESIÓN, desde un punto de partida comparable al que se tiene al inicio de la temporada y posteriormente ir valorando individualmente la capacidad de adaptación y la progresión. Por lo tanto, se recomienda comenzar con calma, NO dejarse llevar por el exceso de motivación ni por lo que veas que realizan otros/as. Cada atleta es diferente. Plantear entrenamientos progresivos tanto en volumen como en intensidad.
6. INDIVIDUALIZACIÓN del entrenamiento en base al estado físico/técnico, nivel deportivo, edad, prueba y aspiraciones personales del atleta.
7. OBJETIVOS: replantearse los objetivos para tenerlos claros a corto y medio plazo, programar y planificar el entrenamiento en consonancia con estos objetivos.
8. Repasa las lesiones previas al parón o aquellas que son más habituales en cada atleta, y prever las posibles sobrecargas y molestias que podrían aparecer casi de inmediato.
9. De la situación vivida se puede salir reforzado, no agobiarse por acciones que no podemos controlar es importante y sí saber adaptarse a las acciones que tengamos a nuestro alcance. Sé flexible y disfruta del día a día.
10. Te proponemos un microciclo de tres semanas de reinicio muy progresivo:
 - Entrenamientos básicos de movilidad y tonificación con entrenamientos de intensidad moderada, ponderada carga de entrenamientos aeróbicos y no realizar grades rodajes.
 - Entrenamiento de fuerza a velocidad de ejecución moderada, control total del movimiento, sin perder la movilidad, e ir incrementando muy progresivamente la carga de entrenamiento aeróbico (kilometraje) según las especialidades.
 - Reinicio muy progresivo a los entrenamientos pliométricos o trabajos excéntricos de fuerza.
 -

Y ten en cuenta que: A **MÁS DESCANSO, MÁS INACTIVIDAD, MÁS EDAD Y MÁS LESIONES PREVIAS, NECESITARÁS MÁS TIEMPO DE ADAPTACIÓN.**

Confiamos en que estas recomendaciones sean de utilidad para atletas y entrenadores.

Socio Patrocinador:



Patrocinadores Principales:



Patrocinadores Oficiales:



Proveedores Oficiales:



Instituciones:

