***Recomendaciones Generales***

***Planifica tu actividad y procura no enfermarte:***

*-Quédate en tu casa y entrena SÓLO durante esta etapa*

*-Entrena sin excesos para no comprometer la inmunidad*

*-Mantén una dieta equilibrada acorde a tus necesidades*

*-Hidrátate en forma adecuada a la actividad y condiciones ambientales*

*-Procura un descanso reparador*

*-Mantente conectado sin abusar de la tecnología*

*-Realiza ejercicios de relajación y de meditación*

*-Si tienes alguna condición de salud especial, seguí los lineamientos de tu médico de cabecera y no abandones los tratamientos.*

**Servicio de Clínica Deportiva**

* **Evitar dentro de lo posible el desentrenamiento**, no perder todo lo que se haya logrado estar en la mejor forma (psico-físico), y lograr que en la vuelta , se tarde mucho menos tiempo en llegar al estado previo.
* **Promover la vigilancia y controles especiales adecuados al alto rendimiento**: cargas de entrenamiento, ingreso y consumo de calorías, cuidados fisioterapéuticos y niveles de estrés psicofísicos.
* **Cuidados y controles asociados a alguna patología de base** que viene siendo tratada, con mayor énfasis si se relacionan a los grupos de riesgo de morbimortalidad de COVID-19.
* **Mantenerse en contacto con todo el equipo de colaboradores** para minimizar las pérdidas y evitar los riesgos asociados al confinamiento y a la pandemia.

**Servicio de Nutrición Deportiva**

1. Monitorear el peso corporal periódicamente con una balanza precisa, para evitar grandes fluctuaciones sobre el peso ideal y permitir hacer los ajustes necesarios.
2. Debe tenerse muy presente el correcto lavado de alimentos con agua segura, así como de las manos para su manipulación.
3. Tener una rutina y seguir un plan de comidas (desayunos, almuerzos, meriendas, cenas, y colaciones de ser necesarias) para evitar consumir más calorías por tentación o aburrimiento.
4. En el caso de agregar colaciones o entre comidas, optar por aquellas bajas en calorías (ej. frutas frescas, pepinos, tomates, zanahorias, infusiones sin azúcar, gelatina light, etc.), evitando o limitando el consumo/frecuencia de otras con más calorías (ej. quesos duros, frutas secas y desecadas, chocolates y otras golosinas, bizcochos de grasa, etc.).
5. Consumir al menos medio plato de verduras en almuerzos y cenas, y dos a tres frutas al día; en variedad de tipos y colores para ambos grupos.
6. Aportar alimentos ricos en vitamina D (ej. atún, caballa, leche fortificada) por sus funciones sobre la salud ósea, sistema inmune e inflamación asociada al ejercicio, entre otras; y exponerse al sol diariamente *de forma segura* (por ej. en jardín, patio, balcón) para permitir su formación.
7. Consumir proteínas de alta calidad (ej. leche o yogur en desayunos y meriendas, almuerzos y cenas con contenido de carnes magras en grasa o de queso/huevo), para ayudar a mantener la masa muscular (de forma asociada al entrenamiento). Los vegetarianos deben alcanzar estos requerimientos a través de combinaciones de distintas proteínas vegetales.
8. Tratar de canalizar el estrés: la alimentación emocional es común, y en un momento muy estresante como el actual se puede recurrir a la comida más fácilmente. La ayuda psicológica puede ser muy importante en estos casos
9. Mantenerse hidratado consumiendo líquidos antes, durante y después de los entrenamientos que se realicen
10. Los menores de edad no deben tomar bebidas alcohólicas. Los mayores deben tener en cuenta que estas bebidas aportan calorías (“vacías”, en la inmensa mayoría de los casos) que pueden llevar a aumentos de peso graso, más aún en las condiciones de aislamiento actuales

**Servicio de Kinesiología Deportiva**

1. Realiza un programa de entrenamiento solamente en tu propio domicilio indicado por tus preparadores físicos o entrenadores.
2. Mantén el horario habitual en que realizabas tus entrenamientos, te será mas rápido volver a la actividad.
3. Si practicas deportes en conjunto pueden planificar entrenamientos todos juntos. Conectarte y realizarlo en grupo ayuda a motivarse y mantener la unión del equipo dándoles mayor confianza.
4. Si necesitas rehabilitación de alguna lesión deportiva comunicate con tu kinesiólogo para continuar con el plan de tratamiento.
5. Las redes sociales te ayudaran a pasar de manera mas entretenida los días, pero no abuses de las horas que estas con tus teléfonos móviles.
6. Evitarás contracturas de la musculatura cervical y dorsal, cefaleas, tendinitis del dedo pulgar y músculos de la mano y muñeca.
7. Como prevención, realiza pausas de descanso sumado a ejercicios de elongación y movilidad.
8. Realizar ejercicios de relajación y meditación son muy efectivos en estas situaciones de aislamiento social.

**Servicio de Biomecánica**

* 1 – Siempre pensar y diseñar las tareas de entrenamiento con mayor similitud a la tares de competencia.
* 2 – Siempre conservar y potenciar los ángulos de incursión del gesto de competencia.
* 3 – Siempre respetar las velocidades de ejecución.
* 4 – Establecer un método simple de valoración de rendimiento.
* 5 - Respetar la programación y el orden de las tareas de los entrenadores.
* 6 – Respetar los horarios y cantidad de sesiones de entrenamiento.
* 7 – Valorar objetivos y con los implementos disponibles rediseñar tareas específicas.

**Servicio de Psicología Deportiva**

**Algunas RECOMENDACIONES**

* Es importante vivir el momento, no adelantarse, evitar los pensamientos catastróficos.
* Focalizar en lo que sí puedo hacer; armar una rutina para cada día de la semana y replantearla semanalmente.
* Proyectarse en el regreso al deporte y en cómo quieren estar cuando eso suceda tanto física como mentalmente.
* Cuidar la alimentación, hidratación y horas de sueño.
* Armar e implementar junto con el preparador físico un plan de entrenamiento considerando los elementos que disponen y de acuerdo a las necesidades del deporte que practican.
* Ponerse metas cortas y accesibles.
* Es importante que se permitan hacer cosas que habitualmente no pueden.
* Esta etapa en que vivimos requiere un asilamiento físico, no es mental, espiritual ni social.
* Mantener la comunicación con su entrenador y cuerpo técnico. No distanciarse de sus compañeros. Estar vinculado con el ambiente deportivo.
* Ser considerado con uno mismo, con los diferentes estados emocionales que se presentan y ser tolerantes y considerados con los demás.
* Trabajar en sus casas física y mentalmente, cuando se entrenan físicamente, la técnica va del músculo a la mente y cuando visualizan y lo hacen bien, la técnica va de la mente al músculo.
* Las técnicas de relajación y meditación ayudan a tener la mente tranquila y controlada.
* Son muy útiles las técnicas de respiración frente a los estados de ansiedad.
* Pedir ayuda y sentirse acompañado es fundamental para sortear esta crisis
* Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

**Fisiología del Ejercicio**

* Entrenamiento de las Capacidades Condicionales para el mejor bienestar, conducta saludable y preservación de la performance.

. Resistencia

. Fuerza

. Velocidad

. Movilidad

. Capacidad Coordinativa

* Control de peso diario.
* Perímetro umbilical, brazo relajado y contraído ( anotar la diferencia ) y cuádriceps por encima de la rótula. Anotarlo semanalmente.
* Intensidades de Entrenamiento

Resistencia aeróbica: por encima del 50-60% de la Velocidad Aeróbica Máxima.

Resistencia Anaeróbica: por encima del 90% de la Velocidad anaeróbica Máxima.

Fuerza: por encima del 70% de la Fuerza Máxima.

Velocidad: Máxima Intensidad.

**Podología deportiva**

1. Evitar consultas podológicas en centros hospitalarios o sanatoriales, salvo en casos de extrema necesidad, manteniendo el aislamiento social preventivo y obligatorio.
2. Evitar pasar tiempo prolongado sin el calzado usado habitualmente para la práctica deportiva.
3. Realizar todo el acondicionamiento físico, con dicho calzado, evitando el uso de ojotas, chinelas, etc, que alteren la información habitual de la pisada.
4. No cortarse las uñas con otro elemento que no sea el alicate habitual utilizado, en el caso que lo hagan personalmente.
5. Continuar con el uso de los soportes plantares oportunamente indicados.

**Entrenamiento Visual**

Mantener el entrenamiento de las diferentes habilidades visuales

* Atención
* Velocidad de reacción
* Anticipación
* Memoria Visual
* Visión Periférica

Asesoramiento acerca de aplicaciones o links donde poder entrenarlo. Contactarnos

**Cardiología Deportiva**

1. Realizar actividad física de intensidad moderada puede reforzar el sistema inmunológico.
2. Respetar la entrada en calor para poder preparar al cuerpo antes del ejercicio y evitar sobrecargar en forma brusca el sistema cardiovascular.
3. Se sugiere entrenar dentro de casa en ambientes ventilados evitando los extremos de temperatura (frío - calor). Durante el entrenamiento, la frecuencia, intensidad y tiempo deben ser supervisados en forma remota y permanente por sus profesores, entrenadores y preparadores físicos.
4. La vuelta a la calma debe ser guiada con ejercicios de recuperación de menor intensidad en forma progresiva, evitando su terminación abrupta (se evitan mareos y palpitaciones).
5. En caso de contar con cardio-tacómetros controlar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

6. Respetar los criterios de hidratación en tiempo y forma.

7. Respetar las horas de descanso necesarias para una ideal recuperación.

**Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte del Ce.NARD  
Autores de las recomendaciones por servicio**

* Coordinador Médico: Dr. Enrique Prada
* Infectología Deportiva::Dra. Viviana Gallego
* Deportología Clínica: Dra. Viviana Gallego y Dr. Sergio Caivano
* Cardiología Deportiva: Dr. Enrique Prada, Dr. Enrique Balardini
* Nutrición Deportiva: Lic. Roberto Baglione, Lic. María Eugenia Caracciolo
* Psicología Deportiva: Lic. Nelly Giscafré y equipo: Lic. Lorena Gaivizzio, Lic. Ianina Echodas, Lic. Martín Lamas
* Kinesiología Deportiva: Lic. Ana Cannavo y equipo: Lic. Claudio Farina, Lic. Roxana Nusblat, Lic. Hugo Vildoza, Lic. Andrés Nieto, Lic. María José Domínguez, Lic. Carina Rise, Lic. Gerardo Carbajal
* Odontología: Dr. Martín Pisarenko
* Podología: Lic. Marcelo Giroldi
* Fisiología: Marcelo Cardey, Gustavo Aquilino, Claudio Gillone, Matías Castaño
* Entrenamiento visual: Mariela Arangio, José Tripodi, Gustavo Bagnasco
* Biomecánica: Gustavo Represas y equipo: Andy Di Nezza, Martín Frattini
* Docencia e Investigación: Dr. Luis Parrilla

**INFORMACIÓN**

Ante cualquier consulta, comunicarse con el Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte al área correspondiente:

**Servicio Médico:** serviciomedico@deportes.gov.ar

**Fisiología del Ejercicio:**  laboratoriofisiologiacenard@gmail.com

**Biomecánica:** grepresas@deportes.gov.ar

**Entrenamiento Visual**: mariearangio@Hotmail.com