

Recomendaciones metodológicas para la reincorporación gradual a la práctica de actividades deportivas y el alto rendimiento en un escenario post Covid-19.

MsC. Paulo Hernández Eduardo. Especialista en Defensa Nacional. Metodólogo Inspector de Alto Rendimiento.

RESUMEN

Esta ponencia propone recomendaciones metodológicas para el diseño de planes y competencias en un entorno post Covid 19, basado en la conveniencia de aplicarlo por fases en correspondencia con el posible calendario internacional de cada deporte y las adecuaciones en las fechas de los eventos multidisciplinarios juegos olímpicos, juegos centroamericanos y sus clasificatorios, además de tener en cuenta los ajustes de las federaciones internacionales que tendrán que ser adecuadas por las diferentes federaciones nacionales. Las recomendaciones metodológicas y sanitarias que se emiten serán de utilidad y aplicación a todo el personal que tributa al alto rendimiento, practicantes sistemáticos, árbitros/jueces, entrenadores, activistas y personal técnico o auxiliar imprescindible que participa en la fase correspondiente, en los terrenos de juego o en espacios anexos necesarios para desarrollar su labor. en todo caso, su implementación y cumplimiento demanda de un proceso de concientización formativa institucionalizada desde el inder como organización rectora. Se proponen cuatro fases, con énfasis en dos diseñadas para una vuelta gradual a la práctica de actividades físicas y deportivas, limitando en lo posible el riesgo de contagio y contraer la enfermedad, teniendo en cuenta el seguimiento médico.

INTRODUCCIÓN

En los documentos rectores que sustentan las políticas emanadas por el movimiento deportivo cubano, se deja patente que el ser humano es el recurso más importante de que dispone el país, es centro de todas las decisiones encaminadas hacia el mejoramiento integral de su calidad de vida.

De igual forma en las *Bases del plan nacional de desarrollo económico y social hasta el 2030: visión de la nación, ejes y sectores estratégicos*, se deja claro el papel de la planificación socialista como categoría rectora, definitoria del sistema de dirección, a través de la cual se diseñan los objetivos a alcanzar.

En este sentido cobra gran importancia la propuesta de esta ponencia que tiende a contribuir al mantenimiento de la salud de la población en general, a partir de una reincorporación gradual a su vida cotidiana, con énfasis en la realización de actividades

físicas y deportivas en un entorno seguro y saludable sobre la base del esfuerzo y responsabilidad personal, y contribuyendo al espectáculo, a la recreación de la población y a la satisfacción de los máximos resultados en los diferentes eventos en los que se asista.

Cobra especial sentido, el acatamiento de normas de higiene y sanidad que permita la convivencia armónica en un entorno libre de factores de riesgos de contagio y un ambiente de sanidad y salud.

Construcción de la situación problemática: La introducción en Cuba del virus SARS-COV-2 causante de la enfermedad Covid 19, provocó una ruptura en el ciclo normal y planificado de la vida de los atletas del movimiento deportivo, fueron suspendidas las competencias para las cuales se habían realizado los diseños de la preparación, tanto nacionales como internacionales, incluidos los eventos clasificatorios y juegos olímpicos en TOKIO 2020, lo cual trajo consigo modificaciones y adecuaciones en el deporte y la vida deportiva, ruptura del diseño de los planes y programas previstos, así como afectaciones y modificaciones en las aspiraciones personales de la familia deportiva y los públicos que veían en esta competencia su posibilidad de realización en su deporte, la recreación y la satisfacción de sus gustos y preferencias deportivas.

Precisamente las limitaciones analizadas y valoradas en el párrafo anterior fundamentan la existencia del **problema científico**: ¿Cómo diseñar los planes de entrenamiento y las competencias para la reincorporación gradual a los centros de formación deportiva y combinados deportivos en la fase post Covid-19?

Por ello se propone como **objetivo general**:

Proponer recomendaciones metodológicas para el diseño de los planes de entrenamiento, que permitan la realización de actividades deportivas en un entorno seguro y saludable sobre con vista a las competencias y la reincorporación a los centros de formación deportiva.

Materiales/metodología

Los métodos empleados en el trabajo facilitaron el estudio de las situaciones existentes y que influyen en el problema objeto de estudio. Además permitieron el análisis de fundamentos del proceso de preparación deportiva de los atletas para realizar la propuesta. En otro aspecto fueron empleados en el procesamiento teórico de la información correspondiente al enfrentamiento a la pandemia de la COVID-19.

Discusión/resultados

El reinicio de las actividades en las escuelas del sistema deportivo cubano, deberá realizarse por fases, lo que facilitará una readaptación desde un período de crisis hacia la gradual nueva normalidad, ello estará acompañado de un riguroso proceso de educación y formación sanitaria desde la actividad, que contribuya a la preparación integral de todos y la adquisición de mayor conciencia en su comportamiento y modo de actuación que sea coherente con el distanciamiento social necesario para preservar su salud.

Es importante consignar que en la estrategia trazada por el INDER para la fase de recuperación post Covid-19, las tareas esenciales de la 1^{ra} etapa en cada una de sus fases están relacionadas con:

- Capacitación de las estructuras de dirección y los profesores en todos los niveles.
- Medidas organizativas que permitan crear las condiciones para desarrollar cada fase y las que continúan.
- Cumplimiento de las medidas higiénico-sanitarias a tener en cuenta en cada fase y de manera general.

En tal sentido los objetivos de trabajo y las funciones específicas que desarrolla el Organismo, se centran, entre otras en el retorno a las escuelas del sistema de educación deportiva a todos los estudiantes-atletas estratégicos y reinicio de los procesos docentes y de preparación deportiva, así como restituir en los combinados deportivos los servicios de deporte, actividad y recreación físicas.

Por ello lo que se propone es pertinente asumirlo, como un reforzamiento a las acciones ya previamente diseñadas.

Metodología para la planificación de trabajo post COVID-19 para el deporte.

Uno de los objetivos básicos de esta propuesta es el interés y la necesidad de organizar y proyectar la etapa posterior al Covid-19 sobre la planificación, ejecución, control, evaluación y seguimiento del proceso de la preparación de los deportistas en el seno del movimiento deportivo cubano.

Lo anterior fundamentado sobre la base de los diferentes modelos de la planificación tradicional y/o contemporánea, para ciclos cortos de preparación y a las particularidades individuales y circunstancias en las que se desarrollaran los programas de enseñanza y planes de entrenamiento según corresponda.

Ambas propuestas de planificación deberán definir con claridad, los siguientes aspectos:

1. Fundamentación del Modelo de Planificación del Entrenamiento Seleccionado.
2. Objetivos Generales y Específicos de dicho modelo.
3. Mesociclos y Tipos de Mesociclos que lo componen.
4. Microciclos y Tipos de Microciclos que lo componen.
5. Tiempo máximo de las sesiones de entrenamiento por día.
6. Relación Trabajo Descanso que se plantea.
7. Test médico, Test Pedagógicos y tipos de Test que se aplicaran durante esta Etapa de trabajo.
8. Relación y control de atletas afectados
9. Teniendo en cuenta las limitaciones de todo orden existentes en la actualidad y posterior a ella, que topes, competencias, concentrados, etc. Planea realizar para garantizar el éxito de este plan atípico de entrenamiento.

Las acciones se materializarán en fases graduales y correspondientes, del modo que sigue:

Fase 1: Entrenamiento individual o básico

Fase 2: Entrenamiento medio

Fase 3: Entrenamiento total pre-competición

Fase 4: Estabilidad post Covid Competición Controles Médicos deportivos, entrenamiento y competencia.

Hacemos énfasis en las acciones metodológicas en las dos fases post Covid, partiendo del estadio en que se encuentra nuestro país en el presente mes de junio del 2020.

Propuesta No 1: Compensación

Propuesta No 2: Controles Médicos deportivos, entrenamiento y competencia.

Significar que el tiempo que transcurre en cada caso, así como el paso hacia otra debe planificarse teniendo en cuenta lo siguiente:

Antes de iniciar las fases de trabajo post Covid 19, se hace necesario un proceso de compensación, nivelación o familiarización que permita la reinserción gradual y la creación de condiciones previas para el reinicio de las actividades, la cual puede transcurrir con los siguientes objetivos:

OBJETIVOS:

1. Reorganizar las escuelas y unidades deportivas.
2. Acondicionar las áreas de entrenamiento.
3. Realizar de los test físicos generales y/o especiales.
4. Atender las deficiencias más notables hasta lograr su nivelación.
5. Realizar reuniones técnicas y metodológicas.
6. Presentar los proyectos o Planes de entrenamiento.

Una vez terminada la contingencia y publicada de manera oficial las fechas de las competiciones, se realizarán los ajustes correspondientes a los planes de entrenamiento y se discutirán de manera presencial con las comisiones nacionales y el equipo técnico metodológico para sus análisis y aprobaciones.

Fases

Fase 1: Entrenamiento individual o básico

Todos los deportistas para comenzar a entrenar deben pasar una prueba de presencia de material genético viral. Los positivos por coronavirus no podrán iniciar la práctica deportiva.

El entrenador personal o preparador físico hará llegar, y siempre de manera no presencial, un plan de pre-entrenamiento diario que puedan realizar solos. Los clubes e instituciones deportivas podrán nombrar un coordinador para el cumplimiento general del protocolo, así como un jefe médico, con formación en COVID-19, y comunicar la identidad de ambos un día antes de comenzar a entrenar.

Evitar el uso de instalaciones cerradas, debiéndose buscar alternativas. El deportista llevará guantes y evitará tocar objetos o equipamientos de uso colectivo. Insiste el protocolo en el aumento del volumen ventilado y la fuerza espiratoria al realizar deporte, en carrera a pie distancia de dos metros.

Las instalaciones deportivas deben tener puntos de control de acceso, provistos de material de desinfección y aislamiento, además de controles de temperatura. Recomiendan el vehículo privado para los traslados del domicilio al centro de entrenamiento.

Escuelas de alto rendimiento (Centros de entrenamiento).

Los centros de entrenamiento deberán cumplir, para esta fase o las sucesivas, las siguientes reglas:

- Antes de la reapertura, habrá que hacer una limpieza y desinfección general a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas.
- También habrá que realizar limpieza y desinfección más a menudo, mínimo dos veces al día, especialmente de las superficies de contacto manual como picaportes, pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros y baños, entre otros.
- Disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, Equipos de Protección Individual, equipos para realizar test si se trata de personal sanitario, entre otros), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de SALUD Y IMD.
- Se deberá hacer un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
- En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso.

Fase 2: Entrenamiento medio

En esta etapa se retomarán los entrenamientos y en el caso de los deportes de equipo, el trabajo táctico no exhaustivo. Sería aconsejable realizar esta fase en forma de concentración, viviendo los deportistas en el centro de entrenamiento con residencia, salvo algunas excepciones.

Las medidas preventivas serán similares a la fase anterior, aunque en el caso de tener que salir del recinto como en ciclismo o deportes acuáticos, mantener las medidas de protección y, en los deportes de equipo, mantener el trabajo físico y técnico individual y realizar algunos trabajos tácticos colectivos, pero en grupos reducidos. El cuerpo técnico deberá llevar mascarilla y guantes y respetar la distancia mínima de dos metros.

Los deportistas no podrán compartir material, en la medida de lo posible o con desinfección tras cada uso, ni bebidas ni alimentos. Tampoco material sanitario ni de primeros auxilios. No habrá personal de apoyo ni utileros por lo que los deportistas portarán ellos mismos material de refresco o auxiliar.

Escuelas de alto rendimiento Centros de entrenamiento

De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase de entrenamiento individual o básico. - Se reforzarán las medidas en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido antes. - En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno. - El alojamiento se realizará en habitaciones individuales, donde la limpieza se extremará, desinfectando cuidadosamente, especialmente las superficies de mayor contacto. En cada habitación se suministrarán mascarillas y guantes.

Fase 3: Entrenamiento total pre-competición Compensación

Se intensificará el entrenamiento y en los deportes de equipo se permitirá el trabajo táctico exhaustivo. También en régimen de concentración y en total, esta fase junto a las dos primeras debe sumar un mínimo de tres a cuatro semanas.

Grupos de hasta 14 personas en el complejo deportivo de competición para intentar que coincidan el número mínimo de personas en el terreno de juego. El cuerpo técnico debe mantener las medidas de la segunda fase: mascarilla, guantes y dos metros de distancia.

Seguirá primando el entrenamiento físico al aire libre, pero en esta etapa se permitirá que se intensifique el uso de los gimnasios con desinfección cuidadosa y se evitará compartir material en la medida de lo posible.

Centros de entrenamiento

De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase previa y de entrenamiento medio. - Se mantendrán las medidas de seguridad en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido en el punto II 1.3. - En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno. - El alojamiento se realizará en las mismas condiciones que en la fase de entrenamiento medio, y se seguirá manteniendo la obligación de disponer de al menos dos habitaciones libres, equipadas para poder vivir temporalmente y con ventilación, para poder aislar a contagios sobrevenidos o personas que deban pasar cuarentena, que no puedan ser trasladadas a su domicilio. - Al igual que en la fase de entrenamiento medio, cuando el deportista y personal técnico imprescindible no tengan acceso o medios para alojarse en

un centro o instalación adecuada para esta fase, se ayudará a identificar otras instalaciones, privadas o públicas, ya disponibles y oportunamente para atender estos casos excepcionales.

Fase 4: Competición Controles Médicos deportivos, entrenamiento y competencia

Llegará cuando las autoridades lo decidan. El protocolo ya advierte que ahora es difícil concretar medidas específicas, aunque como regla general, todas las competencias serán a puerta cerrada, al menos hasta que exista una garantía sanitaria que anule el riesgo que conlleva para el público.

Podría permitirse el uso de hasta un 50% del aforo y volver a la utilización normal de los centros de entrenamiento, aunque con habitaciones individuales y gimnasios segmentados. Con espacios de separación delimitados y señalizados.

En las competencias que requieran el ingreso de material y personal foráneo en territorio ecuatoriano se coordinará con el Ministerio de Asuntos Exteriores y se le aplicará el mismo régimen restrictivo a todo el personal y material implicado.

Recomendaciones Metodológicas para entrenadores, atletas e instructores.

Estas tiene como objetivos: Mantener al menos de manera limitada la actividad Física y Técnica de los Atletas en sus casas, durante la recuperación de la contingencia. (Planes Individuales) y ocupar el tiempo libre de los coordinadores e instructores en esta etapa, mediante el desarrollo de diversas actividades metodológicas impartidas en Línea y/o de manera virtual, que permitan el fortalecimiento de varios rubros que forman parte de la preparación Científico – Pedagógica de los mismo, profundizando en aspectos medulares como:

- a) La Capacitación y Actualización de los coordinadores y Técnicos.
- b) La elaboración de documentos Normativos que sirvan de guía para el desarrollo del trabajo Técnico – Metodológico en los diferentes niveles de Actuación en la Entidad. (Elaboración de Manuales, Programas de Preparación de los Deportistas por Disciplinas Priorizadas y Potenciales, etc.).
- c) La Investigación Científica de la Actividad Físico – Deportiva relacionada con las necesidades de los diferentes Programas.
- d) Los Intercambios de Experiencias entre los expertos.

De igual forma se precisan otros elementos de interés.

- Que los jefes de proyectos con sus coordinadores estructuren planes de entrenamientos Individuales para los atletas y en particular para los Priorizados, los cuales puedan desarrollarse en su casa y ser supervisados de manera virtual apoyado por la tecnología (Videos, Charlas, etc.).
- Desarrollar a través de los jefes de proyectos y en coordinación con los coordinadores de las diferentes disciplinas y zonas, los contenidos temáticos del Plan de Capacitación de los instructores, acorde a las necesidades individuales de los mismos, así como de las exigencias de sus niveles de actuación (Iniciación Deportiva y Talentos).
- Que los metodólogos Técnicos de las diferentes disciplinas sean los encargados de aplicar dicho plan, mediante la creación de grupos de contactos, los cuales permitan que a los entrenadores les llegue la información clara sobre las tareas que debe desarrollar durante esta etapa de contingencia, en la que no están desarrollando actividades Directas Atleta - Entrenador, así como la creación de un banco de datos con los resultados de las evaluaciones parciales de los mismos, a tenor de los contenidos temáticos estudiados.
- Promover la investigación científica en el seno de cada zona, orientando líneas de investigativas para cada disciplina de temáticas generales o ramales, partiendo de las deficiencias o insuficiencias Pedagógicas, Técnicas y Metodológicas, detectadas durante las visitas y controles realizados por el Departamento, a las diferentes disciplinas deportivas.
- Promover a nivel de grupos emergentes e Inter grupos, los intercambios de experiencias propiciado por este Plan, en virtud de extrapolar las experiencias y los conocimientos adquiridos por los entrenadores en sus diferentes niveles de actuación.

CONCLUSIONES

La recomendaciones metodológicas contribuirán a la planificación que permita propiciar un retorno seguro, gradual y equilibrado a los entrenamientos, la competición del deporte, la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas ofreciendo el más alto nivel posible de supervisión.

Es una propuesta focalizada en la seguridad de las personas y en la legítima expectativa de la vuelta a la normalidad de todo el sector deportivo, clave desde el punto de vista

social y económico para la paulatina entrada de nuestro país en la nueva normalidad en un entorno de grave crisis sanitaria.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución aprobados por el 6to y 7mo Congresos del Partido.
2. Bases del plan nacional de desarrollo económico y social hasta el 2030: visión de la nación, ejes y sectores estratégicos.