

Protocolos de actuación

VUELTA A ENTRENAMIENTOS ÁREA DEPORTIVA





Protocolo de actuación



PREPARACIÓN FÍSICO - TÉCNICO

Personal a cargo

 PREPARACIÓN FÍSICO - TÉCNICO



Luis Montaña
Asistente Técnico

Hubert Bodhert
Director Técnico

Rafael Rivera
Preparador físico

Ramón Tabares
Preparador físico



ONCECALDAS®

FÍSICO · TÉCNICO · ONCE CALDAS S.A.

Protocolo de actuación



PREPARACIÓN FÍSICO - TÉCNICO





fase 1.2

junio 18 a 15 de julio



Planeación de regreso a actividades presenciales.

Planeación, programación de protocolos, asesorías, reuniones.

fase 3

16 de julio al
19 de agosto

Retorno a actividades individuales



Grupos de 10 jugadores
trabajos individualizados

Componentes de carga

Sistemas energeticos aerobicos y
anaerobicos lacticos y alacaticos
(capacidad y potencia)

Fuerza (resistencia, hipertrofia,
funcional, pliometrias)



ONCECALDAS®



Velocidad (reacción, aceleración,
desplazamiento, gestual)

Prevención de lesiones (core,
propiocepción)

Recuperación postentrenamiento
método analítico

fase 4

13 al 26 de agosto

Retorno de actividades grupales



Actividades grupales
intersectoriales y sectoriales
(4vs. 4 hasta 7vs.7)



ONCECALDAS®

Actividades de equipo
método jugado
(8vs. 8 hasta 11vs.11)





Fase de competencia

inicio el 27, 28, 29 de agosto



Actividades grupales
intersectoriales y sectoriales
(4vs. 4 hasta 7vs.7)

Actividades de equipo
método jugado
(8vs. 8 hasta 11vs.11)

Protocolo de actuación

 | PORTEROS



Personal a cargo

 PORTEROS



Mario Marín M.
Entrenador de porteros

Protocolo de actuación

 | PORTEROS



ONCECALDAS®

10 de julio

Pruebas médicas
RT- PCR-NEGATIVA



16 de julio

Entrenamientos
individuales



12 de agosto

24 días





13 al 19 de agosto

Entrenamientos
grupales



27 de agosto

Competencia



aspectos

a entrenar



Físicos

Fuerza
Resistencia
Velocidad
Flexibilidad



Técnicos

Seguridad manos
Control - pase
Vuelos
Despejes
Juego aéreo



Cognitivos

Toma de decisiones
Concentración
Reacción
Psicología



Tácticos

Ubicación
Líbero
Inicio y salida
Respaldos



16 al **23**
Julio

Fuerza
Core
Intermitente
Acciones técnicas
Coordinativas
Flexibilidad

6 días

24 al **2** de agosto
Julio

Fuerza
Core
Intermitente
Potencia (pliometría)
Acciones técnicas mixtas
Coordinativas
Flexibilidad

9 días

3 al **12**
Agosto

Fuerza
Core
Intermitente
Acciones técnicas mixtas
Coordinativas
Flexibilidad

9 días



13 al **19**
Agosto

Entrenamiento
grupal

Por definir

20 al **26**
Agosto

Entrenamiento
específico
concentración

Por definir

27 al **29**
Agosto

Inicio
competencia

Por definir

material

de entrenamiento 



(6) Balones · (3) TRX · (12) vallas · (12) conos · (18) platillos

Protocolo de actuación

Ψ | PSICOLOGÍA



Personal a cargo

Ψ | PSICOLOGÍA



Pablo Felipe Jaramillo
Psicólogo del deporte

fase 1

junio 18 al 15 de julio

Valoración del Target

1.  **Valoración del estado emocional - mental del deportista, cuerpo técnico, médico y utileros (tamizaje)**

Aquí se realiza mediante medio digital la aplicación de una escala que de cuenta de condiciones ligadas a estados emocionales no adecuados que sirvan como señal de alerta para la realización de un acompañamiento individual y del promedio del colectivo tanto jugadores como cuerpo técnico, médico, utilería entre otros que estén por orden de protocolo vinculados con el desarrollo del juego.



ONCECALDAS®

2.



Entrega del plan personal de metas y habilidades psicológicas a entrenar.

Tiempo estipulado para el momento de la actividad



entre 7 y 10 minutos

- Por persona desde su celular o computador
- 15 días (aprox) antes del inicio de las prácticas en cancha
- 8 días previo a la realización de la prueba C-19

Llenado de primera fase (Metas)



fase 2

10 al 15 de julio



Preparación mental para el ingreso al campo

Proceso conocido como desensibilización sistemática para asociar los espacios abiertos en los jugadores previo a la llegada al campo. (Trabajo de imaginación guiada)



Tiempo estipulado para el momento de la actividad



3 minutos al día

- Tres veces por semana durante dos semanas previas al arribo al campo
- 4 días (aprox) antes del inicio de las prácticas en cancha



ONCECALDAS®



fase 3

julio 16 a 12 de agosto

Enfoque · fase práctica individual

Dinámica de enfoque



Ejercicio realizado previo a la primera semana de prácticas en campo.
(Trabajo de imaginación guiada con estímulos cinésicos y auditivos)



Tiempo estipulado para el momento de la actividad

25 minutos una vez a la semana
Primera semana de práctica



ONCECALDAS®

Acompañamiento individual



Después de la valoración, se realiza el listado y ordenamiento de acompañamientos individuales según el caso para cualquier persona involucrada en la práctica. (Guía de acompañamiento personal de metas)



Tiempo estipulado para el momento de la actividad

30 minutos una vez a la semana
Paralelo a la fase de prácticas individuales

Activación neurocognitiva



Retomar ejercicios de movilidad y concentración desde casa o en campo según se genere la dinámica. Entrenamiento específico de porteros (Neurocognitivo)



Tiempo estipulado para el momento de la actividad

8 minutos al día, una vez por semana
Paralelo a la fase de prácticas individuales



Ejercicio de resignificación de factores motivacionales externos (Reemplazo del público)

Aquí es importante contar con el apoyo de comunicaciones, la parte locativa del estadio, además de incluir a la barra para la realización de la actividad. Es importante que los jugadores

sientan que los hinchas siguen conectados, en cada ingreso al estadio (Zona mixta o espacio virtual).



Tiempo estipulado para el momento de la actividad

Varias veces a la semana
periodicidad aún no definida



fase 4

desde el 27 de agosto



Inicio de competencia

Charlas en la concentración (virtual) con el plan específico de competencia, activación y distensión.



ONCECALDAS®



Verificación del estado emocional individual y colectivo.
Ajustes al plan específico de competencia posterior y
acompañamientos individuales a raíz de las sensaciones en
cada partido.



ONCECALDAS®

Protocolo de actuación

 | MÉDICO



Personal a cargo

🩺 | MÉDICO



Gustavo Vinasco
Médico

fase 0

junio 18 al 15 de julio



Planeación



Recepción de protocolos



Socialización de protocolos



Aplicación de cronograma de actividades y protocolos MinSalud

fase 1

10 al 15 de julio

Condición de salud



Encuesta epidemiológica
40 personas



Toma de muestras
PCR

fase 1

10 al 15 de julio

Condición de salud

3.



Toma de exámenes
Tamizaje

4.



Compactación de
Historia clínica

fase 2

de julio 26 a 19 de agosto

Ejecución

1.



Recepción
de resultados

2.



Cumplimiento
de requisitos

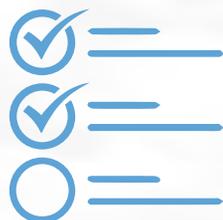


fase 2

de julio 26 a 19 de agosto

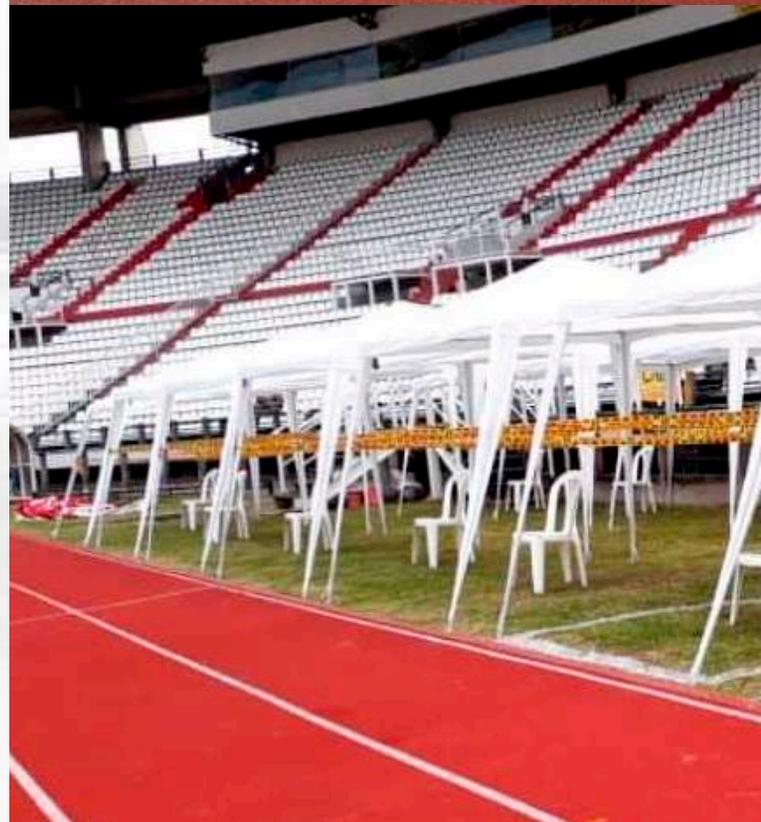
Ejecución

3.



Verificación

de implementación de protocolos de bioseguridad en las sedes.



fase 3

de julio 26 a 19 de agosto

Vigilancia

cumplimiento estricto de protocolos individuales y entrenamientos



Asesoría externa con núcleo familiar por parte de la empresa GRAM



ONCECALDAS®

DEPARTAMENTO MÉDICO · ONCE CALDAS S.A.

fase 3

de julio 26 a 19 de agosto

Vigilancia

Verificación de
información interna y
externa



Seguimiento de pruebas
rápidas cada 4 a 6 días



ONCECALDAS®

DEPARTAMENTO MÉDICO · ONCE CALDAS S.A.



Compactación de todos los protocolos dados por cada área implicada en la ejecución de los entrenamientos.

Protocolo de actuación

 | FISIOTERAPIA



Personal a cargo

 FISIOTERAPIA



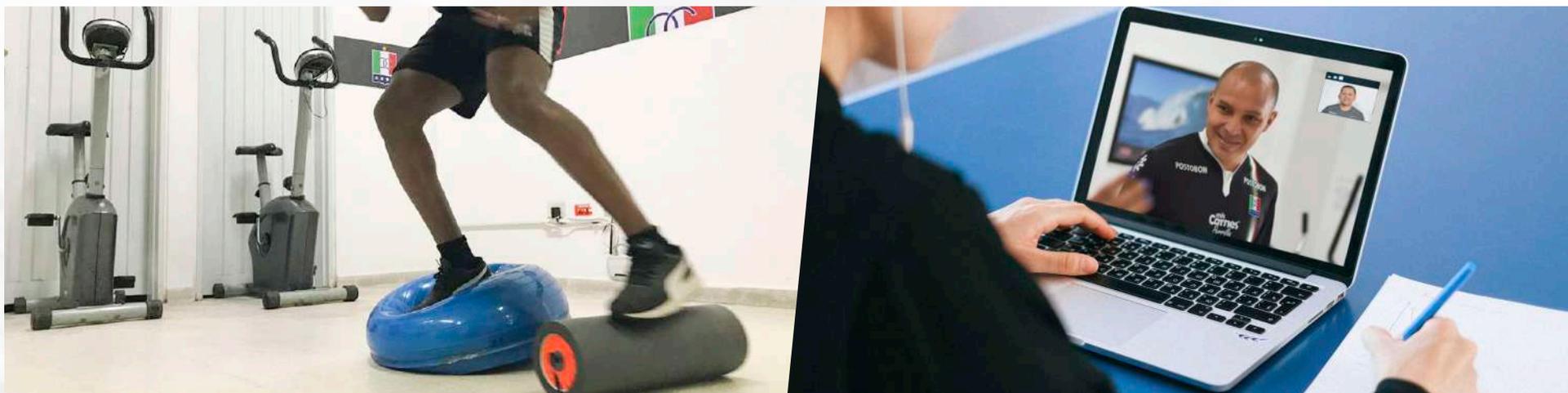
Juan Carlos Guzmán
Fisioterapeuta

Karol Bibiana García
Fisioterapeuta

fase 1

junio 18 al 15 de julio

Prescripción de tratamiento



Fisioterapia preventiva



Fisioterapia digital



fase 2

10 al 15 de julio

Condición de salud



10 de julio

Toma de muestras



10 al 15 de julio

Preventivo a través de fisioterapia digital como estrategia de prevención de lesiones, mantenimiento de la función muscular y estabilidad articular.

fase 3

de julio 15 a 19 de agosto

Entrenamiento bajo riesgo

1.



Preventivo
de consultorio

- Atención de máximo 3 pacientes
- Atención casos agudos con alteraciones de tipo muscular, articular, tendinoso, entre otros.

Entrenamiento individual julio 16 al 12 de agosto
Entrenamiento grupal 12 al 19 de agosto





Preventivo de consultorio

- Atención casos de antecedentes
 - Pos qx (lca – lcm – meniscales)
 - Lesiones musculares previas
 - Lesiones articulares previas
 - Lesiones tejidos blandos
- Atención con técnicas con medios físicos básicos de termoterapia, electroterapia, técnicas de liberación miofascial

Entrenamiento individual julio 16 al 12 de agosto
Entrenamiento grupal 12 al 19 de agosto





Preventivo de campo

Acciones orientadas a prevenir lesiones bajo prescripción individual en sesión dirigida a sesión 10 jugadores donde se implementaran trabajos de:

- Mantenimiento de patrones de movimiento de acuerdo al gesto deportivo





2.

Preventivo de campo

- Liberación miofascial estirando y disminuyendo la tensión de las fascias para favorecer el movimiento de las estructuras contiguas restaurando el movimiento normal.
- Flexibilidad dinámica mejorando el rango de amplitud articular por mejora en la elongación muscular.



ONCECALDAS®

DEPARTAMENTO MÉDICO · ONCE CALDAS S.A.



2.

Preventivo de campo

- Aumento y mantenimiento del arco normal de movilidad en el tobillo como prevención de lesiones de lca.
- Fortalecimiento excentrico hacia la estabilida articular y la resistencia a la fuerza.
- Acompañamiento en trabajos de core, propiocepción, fuerza, coordinación, pliometria de caracter preventivo en conjunto con preparador físico.



ONCECALDAS®

DEPARTAMENTO MÉDICO · ONCE CALDAS S.A.



Acompañamiento durante el entrenamiento al médico en atención de los jugadores que entrenan.





Recuperación:



- Masaje con roller
- Flexibilidad dinámica
- Crio masaje
- Electroterapia
- Vaso compresión



fase 4

20 al 26 de agosto

Concentración entrenamiento específico · grupal

Trabajo de fases anteriores de manera presencial y de acuerdo a lineamientos actuales



Fase de competencia
inicio el 27 de agosto



ONCECALDAS®

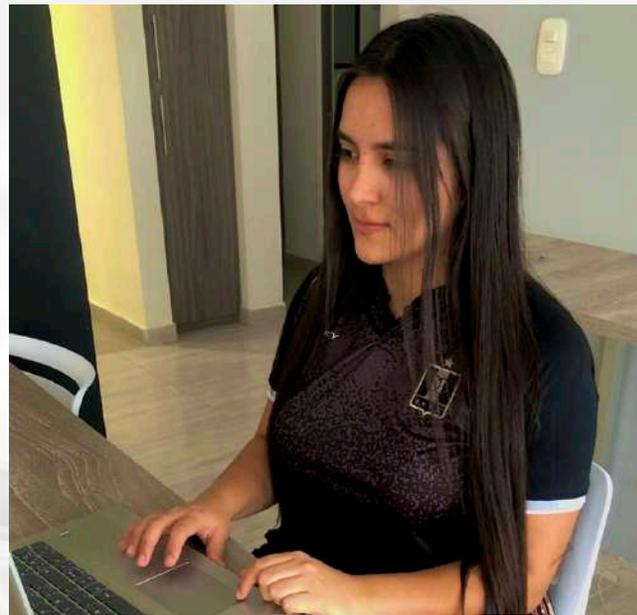
Protocolo de actuación

 | NUTRICIÓN

Personal a cargo



NUTRICIÓN



Gabriela Castillo Bolaños

Nutricionista



ONCECALDAS®

ÁREA NUTRICIÓN · ONCE CALDAS S.A.

fase 1

junio 18 al 15 de julio



Educación nutricional virtual como estrategia para aportar al rendimiento deportivo, prevención de lesiones y mantenimiento de una adecuada composición corporal. temas: alimentación saludable, composición corporal, hidratación adecuada, suplementación.



Direccionamiento de planes de alimentación, hidratación y recomendaciones para mantener una composición corporal adecuada.



Valoraciones antropométricas ingreso a temporada: **(08 de julio)**



ONCECALDAS®

ÁREA NUTRICIÓN · ONCE CALDAS S.A.

fase 2

10 al 15 de julio

Diagnóstico individual sobre estado antropométrico y exámenes bioquímicos



11 al 15 de julio

Diagnóstico nutricional a través de la toma de datos antropométricos y exámenes bioquímicos



10 de julio
Exámenes bioquímicos



Prescripción de tratamiento nutricional virtual para mejorar composición corporal, como estrategia de prevención de lesiones y aumento de rendimiento, de acuerdo al diagnóstico nutricional, teniendo en cuenta diferentes estrategias nutricionales.



ONCECALDAS®

ÁREA NUTRICIÓN · ONCE CALDAS S.A.

fase 3

de julio 26 a 19 de agosto

Estrategias nutricionales: planes de alimentación, hidratación personalizada, refrigerios pos entrenamientos, suplementación.

- Se realizará direccionamiento de planes de alimentación de manera virtual para cumplir objetivos personales.
- Protocolo de actuación área de nutrición Once Caldas equipo profesional.

Entrenamiento individual julio 16 al 12 de agosto
Entrenamiento grupal 12 al 19 de agosto



fase 3

de julio 26 a 19 de agosto

- **Hidratación individual:** se realizará una serie de calculos donde se establece cantidad, tipo y horarios de hidratante para cada deportista, antes, durante y después de entrenamiento.
- **Refrigerios pos entrenamiento:** importantes para la recuperación muscular, se dará instrucciones personalizadas sobre tipo de alimentos, horarios y cantidades adecuadas en gramajes.

Entrenamiento individual julio 16 al 12 de agosto
Entrenamiento grupal 12 al 19 de agosto





suplementación

Iniciando entrenamientos en cancha la intensidad aumentará progresivamente, por esta razón se direccionará algunos suplementos de forma personal para evitar lesiones, aportar a la recuperación muscular y mejorar rendimiento.



suplementación

- Los insumos nombrados anteriormente se deberán llevar desde casa en recipientes desechables como botellas, bolsas plásticas y bolsas ziploc para llevar cumplimiento de protocolo.
- Las anteriores actividades se evaluarán día a día de forma virtual, para llevar un control sobre las estrategias nutricionales.



ONCECALDAS®

fase

4

20 al 26 de agosto

Trabajos específicos para
competencias modificación
estrategias nutricionales



Se trabajarán las fases anteriores de manera presencial y virtual dependiendo la actividad, modificando estrategias nutricionales y siguiendo los protocolos actuales.



Fase de competencia

inicio el 27 de agosto

Seguimiento nutricional

Ejecución de minuta de alimentos para concentraciones dependiendo el lugar de competencia



ONCECALDAS®

ÁREA NUTRICIÓN · ONCE CALDAS S.A.