

Club Atlético Carlos Paz



***Propuesta de Protocolo para el
retorno a los entrenamientos de
los jugadores del club***

Villa Carlos paz 20/5/2020

INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

Estimado Secretario de Turismo y Deportes de Villa Carlos Paz Sebastián Boldrini, los directivos del Club Atlético Carlos Paz, nos dirigimos a usted a fin de expresarle el apoyo a todas las medidas de excepción que están tomando en relación con el Decreto DNU 297/20 del Poder Ejecutivo Nacional y que hacen al bienestar general de nuestros ciudadanos. Ante la situación de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio nos propusimos como Institución elaborar un protocolo de seguridad sanitaria para hacer posible la práctica deportiva- recreativa, con el fin de ayudar a paliar la crisis que afecta tanto a la población en general y a los clubes en particular. Creemos que podemos hacer un aporte en la organización de la vida social de nuestros niños, adolescentes y jóvenes brindando actividades que mantengan niveles saludables tanto en lo físico como en lo mental y emocional. Nuestra institución cuenta con personal comprometido y suficiente (profesores de Educación Física, entrenadores, administrativos y de mantenimiento) como para desarrollar las actividades de manera segura, a los que se les sumarán los instrumentos higiénicos necesarios para el cumplimiento de dicho protocolo. Este Protocolo pretende desde siempre respetar las normativas que se dictan a

nivel Mundial OMS, Nacional, provinciales y municipales a través de los ministerios correspondientes.

PROTOCOLO DE SEGURIDAD

- Los jugadores deberán venir ya cambiados y obligatoriamente con:
 - a. Barbijo
 - b. Mochila
 - b1. Alcohol en gel o diluido en agua
 - b2. Toalla
 - b3. Botella con agua para hidratación personal
 - b4. Bolsa de nylon
 - Todas las actividades propuestas se desarrollarán al aire libre.
 - Al llegar al ingreso; cada jugador deberá hacer fila a la espera de los controles manteniendo una distancia entre sí de al menos 2 metros.
 - Cada jugador pasará por todas las normas de control de ingreso y será recibido por un personal del club quién guiará al grupo (no más de 12) hacia el sector previamente asignado.
 - En cada sector lo recibirá el entrenador para realizar la clase.
 - A todos los profesores se les tomará la temperatura antes del comienzo de la clase.

- Los profesores además de su rol como entrenador de fútbol, capacitarán a los alumnos en materia de medidas de seguridad para cuidar la salud de todos.
- Todos los jugadores menores deberán concurrir a la práctica con nota de autorización firmada por un responsable de la familia para la práctica deportiva. También deberá aclarar los medios de movilidad que utilizará el menor.
- La institución enviará notificación con la información sobre las pautas organizativas y sanitarias a todas las familias
- No se permitirá la permanencia de los jugadores fuera del horario establecido según su edad.
- Los horarios se restringirán de 09:00 hs a 19:00 hs.
- En caso de presentar síntomas (fiebre, tos) no se permitirá el ingreso y se llamará a la familia y/o institución sanitaria.
- Para preservar la salud y evitar factores de contagio cada jugador que participa de la clase contará con un balón (1) el cual utilizará durante todo el entrenamiento. Una vez finalizada la práctica, el jugador se encargará de guardarlo en un bolso porta pelotas y de allí se procederá a su desinfección.
- Finalizada la práctica también se procederá a desinfectar el resto de los elementos utilizados (conos, tortugas, etc.).
- Entre la finalización de una clase y el comienzo de la siguiente hay una separación de 15 minutos para evitar contacto entre jugadores de diferentes categorías.

- Una vez finalizada la práctica el profesor se encarga de que vayan saliendo de a un jugador por vez con una diferencia de 15 segundos entre uno y otro.
- En caso de menores que son dejados y buscados por los padres, los mismos deberán dejar al niño en el portón de ingreso (NO pueden asistir al entrenamiento ni ingresar al club) y esperarlo fuera del club al final de la práctica.
- Si el mayor posee vehículo lo deberá aguardar dentro del mismo, de lo contrario lo tendrá que esperar fuera del portón respetando la distancia preventiva de 2 mts y con barbijo colocado.
- El niño será acompañado por personal del Club al encuentro de su padre.

ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS

1. Cancha principal de fútbol.

2. Dos canchas de fútbol 5.

ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

- Por cada horario habrá un máximo de 12 alumnos.
- Cada práctica tendrá una duración de 45 minutos.
- Se agruparán por edades y categorías.
- Se les asignará un espacio con separación suficiente para dejar las pertenencias.
- Cada grupo se dividirá en espacios conservando distancias de proximidad recomendable.
- Una vez terminada cada actividad se rociará las manos y sus pertenencias con alcohol diluido. Luego se colocará el barbijo y saldrán del predio como se explica más abajo.

DISEÑO DE ACTIVIDADES

PROPUESTA "A"

- Máximo 12 jugadores con 1 o 2 profesores
- Dividir el campo en 12 cuadrados de 15 x 15 mts.
- Cada jugador ocupa 1 cuadrado.
- Durante la totalidad de la clase (entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma) el jugador no puede abandonar la zona asignada.

Ejemplo:

Entrada en calor:

Activación muscular y estimulación cardiovascular con o sin elemento 5 minutos.

Parte principal:

Actividades para la mejora de los fundamentos físicos y técnicos y tácticos propios de la edad a entrenar con el elemento 35 minutos.

Vuelta a la calma:

Estiramientos, amplitud de movimiento y conclusiones 5 minutos.

- Los contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos abordados en cada entrenamiento serán acordes al desarrollo evolutivo y motriz de las edades de los jugadores.
- En todo momento se deberá respetar la distancia de 2 mts entre jugadores o jugadores y técnicos.
- Los elementos deberán estar ya ordenados y organizados al momento de empezar la práctica y los niños no podrán tocarlos con sus manos en ningún momento ni antes, ni durante ni una vez finalizada la práctica.
- Solamente el fútbol que cada jugador utilizó deberá ser llevada por el mismo al bolso porta pelotas para su desinfección.

PROPUESTA “ B”

- Máximo 12 jugadores con 1 o 2 profesores
- Dividir el campo en 2
- A su vez cada campo se divide en 6 carriles longitudinales de 45 mts por 8 mts.
- Cada jugador ocupa 1 carril.
- Cada carril tendrá asignada una tarea física o técnica/táctica individual.

Ejemplo:

1. *Carril 1: Ejercicios físicos de coordinación con o sin balón.*
2. *Carril 2: Ejercicios técnicos cognitivos de conducción y dribbling.*
3. *Carril 3: Ejercicios de fuerza y velocidad con o sin balón.*
4. *Carril 4: Ejercicios técnicos cognitivos de control.*
5. *Carril 5: Ejercicios de resistencia específica con o sin balón.*
6. *Carril 6: Ejercicios técnicos cognitivos de cabeceo o remate.*

- Los jugadores ejecutarán la tarea asignada en el carril durante 7 minutos.
- Una vez finalizado el tiempo asignado, cada jugador deberá cambiar el carril llevando consigo el balón correspondiente.
- Todos los jugadores deberán pasar por los seis carriles.
- Durante el cambio de carril deberán respetar los 2 mts de distancia entre sí y con el profesor.

- Los contenidos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos abordados en cada entrenamiento serán acordes al desarrollo evolutivo y motriz de las edades de los jugadores.
- Los elementos deberán estar ya ordenados y organizados al momento de empezar la práctica y los niños no podrán tocarlos con sus manos en ningún momento ni antes, ni durante ni una vez finalizada la práctica.
- Solamente el fútbol que cada jugador utilizó deberá ser llevada por el mismo al bolso porta pelotas para su desinfección.

IMPORTANTE

“En ningún momento los jugadores comparten los elementos”.

“Todas las actividades se desarrollarán al aire libre”.

“El club cuenta con servicio de emergencia (Mutual del Taxi) por cualquier inconveniente relacionado a la salud que pudiera ocurrir durante la práctica además de estar cubiertos por la compañía de seguros (La Segunda)”.