

PREVENCIÓN DE LESIONES, AL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

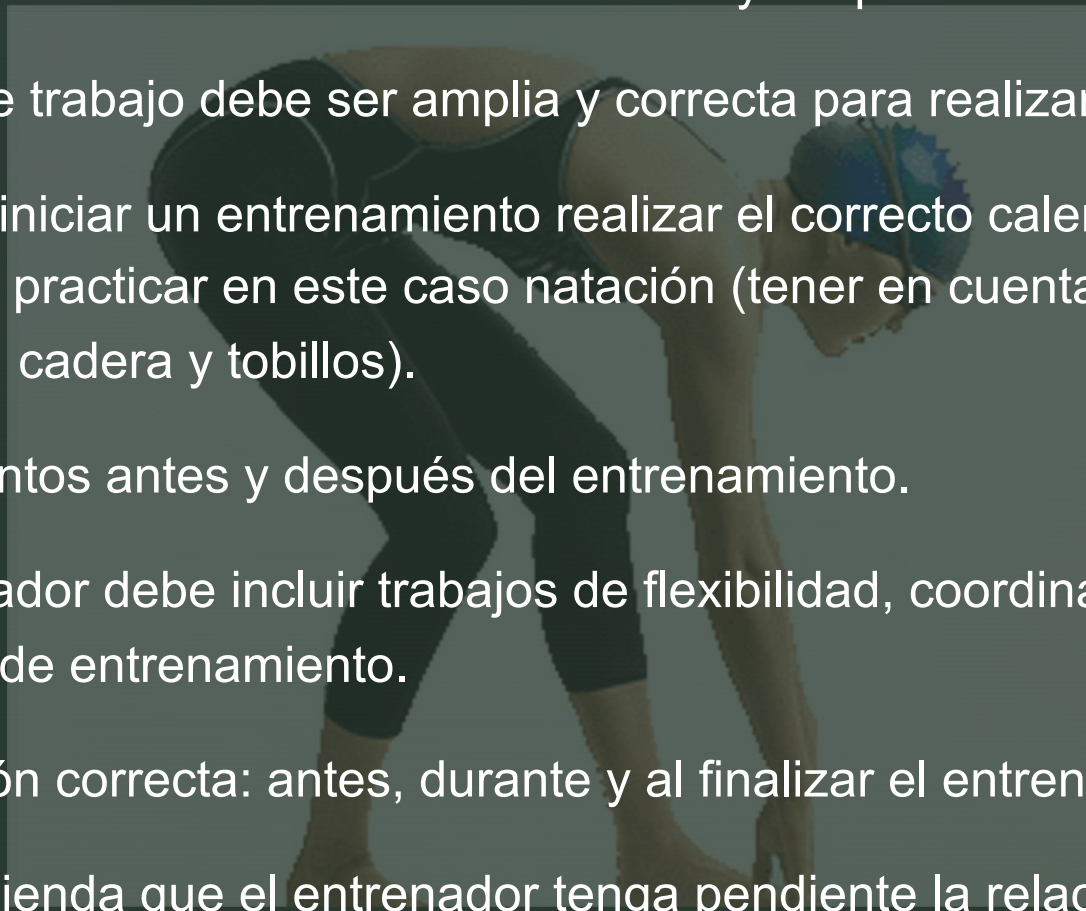
Medidas básicas para la reintegración segura a la natación, buscando prevenir alteraciones musculares, sobrecarga y lesiones articulares, trabajando de manera eficiente y protegiendo la buena salud del atleta.





Al retorno del entrenamiento se recomienda una evaluación inicial del atleta con su equipo multidisciplinario de salud. Resaltando esta primera medida importante por la condición actual PANDEMIA COVID-19 y los protocolos de salud.

- El área de trabajo debe ser amplia y correcta para realizar el deporte.
- Antes de iniciar un entrenamiento realizar el correcto calentamiento acorde al deporte a practicar en este caso natación (tener en cuenta hombros, cuello, muñecas, cadera y tobillos).
- Estiramientos antes y después del entrenamiento.
- El entrenador debe incluir trabajos de flexibilidad, coordinación y resistencia a las sesiones de entrenamiento.
- Hidratación correcta: antes, durante y al finalizar el entrenamiento.
- Se recomienda que el entrenador tenga pendiente la relación volumen-intensidad a la hora de realizar sus prácticas iniciales, para evitar sobrecarga.



- Asegurar que el método de entrenamiento a utilizar sea el correcto de manera que el atleta sienta que su cuerpo maneje las cargas de una forma progresiva.
- Mantener la condición cardiorrespiratoria del atleta.
- Tener descansos adecuados entre sesiones de trabajo.
- En caso de presentar dolor o dificultad durante el entrenamiento es importante detener el movimiento e informar a su entrenador y fisioterapeuta para que estos evalúen la situación y prevenir posibles lesiones durante la práctica.
- Incluir al entrenamiento el fortalecimiento del tronco para generar movimientos eficaces en las extremidades, evitando lesiones.

