

## PROTOCOLO PARA LAS PRÁCTICAS DE BÁSQUETBOL 3x3 EN LOS CLUBES

En el marco del período que rige en nuestra provincia, que significa el paso al distanciamiento social en algunos sectores, la Federación Formoseña de Básquetbol elaboró un Protocolo Base para iniciar los entrenamientos en los clubes de la provincia en la modalidad de 3x3.

El método de prácticas hace referencia a trabajos con técnicas individuales, lanzamientos y complemento físico, entre otros aspectos, que incluyen un plan específico elaborado por la Federación, donde los entrenadores solo officiarán de guías de cada ejercicio.

Para ello se estipula trabajo por turnos de una hora e intervalos de 15 minutos para la respectiva higienización del lugar, dividiendo la cancha en ocho sectores para que cada lugar sea ocupado por un solo jugador.

El horario establecido es entre las 9 y las 22 horas.

Los lugares de entrenamiento deberán contar con los elementos de higiene y seguridad, como ser alcohol en gel, sanitarios con agua y jabón, control de temperatura.

Además, establece que no se podrán utilizar los vestuarios, y cada uno deberá tener su toalla y agua o líquido para hidratarse.

La edad mínima estipulada para el inicio de los entrenamientos es 12 años, y se aclara que no se permitirá la aglomeración de padres, familiares y personas que no estén vinculadas a la actividad específica en las instalaciones.

### Los detalles del “Protocolo base COVID-19”

#### Metodología General

- Trabajos de técnica individual sin oposición, ni utilización de driles que involucren a dos jugadores (pases o lanzamientos en parejas)
- Trabajos de dribling
- Ejercicios de defensa individuales.

- Lanzamientos y finalizaciones.
- Mecánica de pies.
- Driles combinados: físico-técnico-tácticos.
- Complemento físico individual enfocado al deporte.

### **Contenidos y modalidad de trabajo**

Todos los trabajos serán individuales y sin oposición. Ejercicios de fundamentos tales como dribling, defensa, coordinación y lanzamiento.

Cada jugador trabajara con un plan específico preparado y explicado previamente para evitar que los entrenadores deban tener contacto con los jugadores.

Los entrenadores serán guías de cada ejercicio, pero no podrán tener contacto ni con el jugador ni con la pelota del jugador; 1 pelota para cada jugador que se desinfecta antes de cada turno.

### **Duración y sector**

Se plantearán clases de 1 hora por grupo de trabajo sectorizando la cancha, con grupos de hasta 8 jugadores máximos. El club se abrirá a partir de las 16 hs

En los 15 minutos de descanso entre turno y turno se procederá a la desinfección de los materiales para dejarlos listo para los siguientes jugadores.

### **Pautas generales**

- Se deberá organizar el espacio de trabajo y el espacio común de acceso.
- Proveer dispenser de alcohol en gel y/o spray de alcohol al 70%.
- Uso de los sanitarios por turnos para lavado con agua y jabón, recomendado por OMS.
- El personal deberá trabajar con los elementos básicos de protección personal (barbijos, guantes, mascarás).

- La provisión de los elementos será obligación de los dirigentes y/o encargados de las entidades deportivas para garantizar las condiciones sanitarias con seguridad y responsabilidad.
- Inicio del protocolo con jugadores a partir de los 12 años, los mismos deberán contar la debida autorización firmada por sus padres y/o tutores legales.
- Se realizará control y registro de temperatura de quienes ingresan.
- Limitar el acceso solamente al personal necesario para las prácticas.
- Al arribar al predio evitar abrazos y/o estrechar las manos de compañeros, entrenadores, directivos y/o trabajadores del club.
- Mantener una distancia ante cualquier persona de 2 metros en todo el predio, y en el campo de juego de 4 metros.
- Se permitirán movimientos y rutinas para mantener la condición física y/o ejercicios individuales con pelota.
- Turnos de trabajo en cancha de 1 hora.
- Inician con diferencia de 15 minutos para dar tiempo a que los jugadores del turno anterior se puedan retirar del establecimiento, evitando el contacto con los jugadores del siguiente turno.
- Cada jugador vendrá ya cambiado y listo para entrenar.
- Disponer de un lugar fuera de la cancha para dejar sus pertenencias con la distancia necesaria y así evitar cualquier ingreso a la cancha con posible contagio del exterior.
- El lugar de descanso será establecido con el distanciamiento necesario. Los descansos pueden ser intercalados, evitando siempre que los jugadores descansen al mismo tiempo en el mismo lugar de la cancha.
- No utilizar los vestuarios del club.
- Hidratación solo con elementos individuales. Botellitas únicas por cada jugador. Sin habilitación de bebederos y/o dispenser.
- Cada jugador podrá utilizar su pelota y útiles de trabajo.
- Usar toallas individuales para la sudoración. Debe evitar tocarse la cara.

- No se permitirá la aglomeración de padres en el entrenamiento.
- Difusión de los protocolos y recomendaciones del Ministerio de Salud. Exhibiendo números de teléfonos que ofrecen las autoridades para activar protocolos de atención a casos sospechosos.

**No se permite la disputa de partidos ni la práctica de jugadas en forma colectiva.**

El presente protocolo pretende servir de base para que cada institución pueda utilizarla y adaptarla a sus necesidades, organización e infraestructura, como así también adaptarlo a las pautas oficiales de cada localidad.