 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO READAPTACION FISICA DEPORTIVA	GCAR-CR-P-001-008
		PAGINA: 1 de 6

1. OBJETIVO

Dirigir y asesorar los trabajos de fortalecimiento terapéutico, preventivos y de acondicionamiento físico de los deportistas en tercera fase de recuperación y entregarlos a sus respectivos entrenadores en estado óptimo en lo físico y en lo estructural para que vuelva a desempeñarse en sus respectivos entrenamientos normales.

ALCANCE

El proceso inicia con la revisión del informe biomédico del deportista quien autoriza realizar la tercera fase de la recuperación que es la readaptación física, esta incluye el fortalecimiento terapéutico, trabajos preventivos y el acondicionamiento físico, sigue luego la socialización con el entrenador del deportista para la periodización de los trabajos en sala de fuerza y en sala de gimnasia funcional y finaliza con la dada de alta, previa apreciación del médico y del readaptador físico.

2. RESPONSABLE


Readaptador físico deportivo.

3. DEFINICION

Fuerza máxima: La máxima posibilidad del sistema neuromuscular en el vencimiento de una resistencia exterior.

Adaptación: Cambios persistentes en la estructura y función muscular como respuesta directa al aumento progresivo de las cargas de entrenamiento.

Readaptación física: Es el trabajo a seguir para poner a punto del entrenamiento normal a aquel deportista que precede de una lesión o de aquel deportista que no ha presentado lesión, pero tiene un déficit estructural, y físico.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO READAPTACION FISICA DEPORTIVA	GCAR-CR-P-001-008
		PAGINA: 2 de 6

Tono muscular: Es un estado de contracción permanente del sistema muscular. Inducido por el sistema nervioso

Contracción isométrica: Es de carácter estatico, la tensión muscular se produce al someter una carga determinada, en un ángulo en donde se produce la fuerza necesaria para el requerimiento específico.

Contracción excéntrica: Acción muscular que elonga las fibras musculares al generar tensión, se realizan en fase negativa del movimiento.


Contracción concéntrica: Es de carácter dinámico, en donde hay variación entre la longitud como la tensión de las fibras musculares donde la carga externa es menor que la fuerza interna, Esta contracción provoca un aumento de la tensión del musculo y por ello se acorta la distancia entre el punto de inserción y el de origen, la contracción se da en fase positiva del movimiento.

Periodización de la fuerza: Programas para el entrenamiento de la fuerza estructurada en periodos a fin de maximizar la fuerza específica para un deporte concreto.

Músculos agonistas: Musculo directamente implicado en una contracción muscular, el cual rebaja oponiéndose a la acción de otros músculos

Músculos antagonistas: Musculo que tiene un efecto opuesto sobre un motor primario o musculo agonista al oponerse a su contracción.

Motores primarios: Músculos inicialmente responsables de la ejecución de un movimiento técnico.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO READAPTACION FISICA DEPORTIVA	GCAR-CR-P-001-008
		PAGINA: 3 de 6

Volumen de trabajo: Elemento cuantitativo del entrenamiento. En el entrenamiento de la fuerza, mide el trabajo total de un ejercicio dado o de una fase del entrenamiento (series x repeticiones x carga).

Serie convencional: Corresponde a las veces que el atleta realiza un mismo ejercicio.

Serie en circuito: Es la cantidad de ejercicios realizado secuencialmente durante un tiempo determinado, o durante una cantidad de repeticiones establecidas en serie convencional.

Atrofia muscular: Disminución gradual del volumen y peso del tejido muscular en ausencia de un entrenamiento de fuerza.

Hipertrofia muscular: Crecimiento del tejido muscular mediante un aumento del tamaño de los elementos constitutivos del tejido y no del número de células


Potencia: Ejecución del trabajo expresado por unidad de tiempo, con rápidos y explosivos movimientos.

Pesos libres: Pesos que no pertenecen a una maquina de ejercicio (mancuernas y barras de pesas).

Bandas de poder: Son cintas elásticas, que de acuerdo al color, provoca una resistencia determinada al estirla. Con ellas se realizan trabajos de fortalecimiento terapéuticos, trabajos de resistencia y potencia muscular etc.

Coordinación intermuscular: Acción de mejorar la eficacia en la ejecución de un movimiento deportivo gracias a la cooperación de múltiples músculos que desarrollan la fuerza en el momento justo.

Coordinación intramuscular: Acción de mejorar la eficacia en la ejecución de un movimiento deportivo gracias al reclutamiento sincronizado de la mayoría de las unidades motoras de un solo musculo.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO READAPTACION FISICA DEPORTIVA	GCAR-CR-P-001-008
		PAGINA: 4 de 6

Entrenamiento balístico: La fuerza del deportista se aplica contra implementos ligeros (balones medicinales, y pesos menores a los implementos de competencia). Lo cual provoca movimientos explosivos.

Pico de entreno: Máximo estado de la forma deportiva a nivel físico y psicológico, que refleja el máximo rendimiento deportivo.


Compensación: Capacidad que tiene el cuerpo para recuperarse de la fatiga, reabastecimiento de la energía usada para producir el esfuerzo.

Carga de trabajo: Es el peso ya sea en kilos o libras, que se aplica como resistencia a vencer en la ejecución de cada ejercicio.

Magnitud de la carga: Es la zona de intensidad (% de carga) en que se trabaja.


Ritmo de ejecución de los ejercicios: Es la cadencia o velocidad del ejercicio dependiendo de la sobrecarga para el desarrollo de la fuerza y sus cualidades.

Rutinas: Son los trabajos programados en cada sesión de entreno, que le sirve de guía al deportista para una mejor interpretación de las tareas a seguir

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO READAPTACION FISICA DEPORTIVA	GCAR-CR-P-001-008
		PAGINA: 5 de 6

4. DETALLE DE ACTIVIDADES

No	QUE HACER	DONDE	QUIEN LO HACE	COMO LO HACE	CUANDO LO HACE	RECURSO
1	Revisar el informe biomédico del deportista	Sala de readaptacion física deportiva	Readaptador físico deportivo	Se debe revisar el informe biomédico, donde se evidencie que el deportista ya esta apto para iniciar la ultima fase de recuperacion, que es el fortalecimiento terapeutico y el acondicionamiento físico en el deportista, que presede de uma lesion o del deportista no lesionado, pero que presenta sobre peso, deficiencia a nivel estructural y rendimiento físico en potencia y resistencia muscular.	Cada vez que ingrese un nuevo deportista	Humano, Tecnológico y Papelería
2	Análisis del informe biomédico	Sala de readaptacion física deportiva	Readaptador físico deportivo	Se procede a verificar las necesidades del deportista para de esta manera asignar los trabajos específicos en la readaptación física deportiva.	Cada vez que ingrese un nuevo deportista	Humano, Tecnológico y Papelería
3	Socializar la planificacion y periodizacion de la readaptacion física deportiva.	Sala de readaptacion física deportiva	Readaptador físico deportivo)	Se socializa con el entrenador y metodólogos se mira la periodización y se le sugiere los trabajos a realizar de acuerdo al periodo y la etapa de la preparación física.	Cada vez que ingrese un nuevo deportista	Humano, Tecnológico y Papelería
4	Ejecucion del plan de entrenamiento	Sala de readaptacion física deportiva y gimnasio de fuerza	Readaptador físico deportivo	Se realizaran programas de acuerdo a la necesidad de cada deportista donde se involucran trabajos preventivos, fortalecimiento terapéutico y acondicionamiento físico. Para los deportistas que preceden de una lesión el plan de entrenamiento de readaptación física culmina tan pronto se de de alta por el médico, previa apreciación del readaptador fisco deportivo, notificando al entrenador del deportista. Cuando el deportista no ha presentado lesión, el plan de entrenamiento culmina tan pronto logre las mejorías.	Cada vez que ingrese un nuevo deportista	Humano, Tecnológico y Papelería

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO READAPTACION FISICA DEPORTIVA	GCAR-CR-P-001-008
		PAGINA: 6 de 6

5	Informe de resultados	Sala de readaptacion física	Readaptador físico deportivo	Se socializa con el entrenador que el deportista há cumplido con las sesiones establecidas y se encuentra apto para desarrollar lós trabajos propios de su disciplina deportiva.	Cada vez que ingrese un nuevo deportista	Humano, tecnológico, y papelería.
---	-----------------------	-----------------------------	------------------------------	--	--	-----------------------------------

5. REGISTROS GENERADOS

NOMBRE DEL REGISTRO	RESPONSABLE	COMO CONSERVARLO	DONDE CONSERVARLO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN	QUE SE HACE DESPUÉS
Planilla control test de fuerza terapéutica	Readaptador físico	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central
Planillas control de entrada, asistencia, y periodización.	Coordinador gimnasio de fuerza	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central

7. ELABORO, REVISO Y APROBÓ

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
NOMBRE: Janio Alberto Perdomo Motta	NOMBRE: Gerardo Pinzón Zúñiga	NOMBRE: Carlos Rodríguez Mora
CARGO: Readaptador físico	CARGO: Profesional Universitario	CARGO: Director del INDERHUILA.
FECHA: Junio de 2016	FECHA: Julio de 2016	FECHA: Septiembre de 2016