

CLÍNICA DEPORTIVA CLUB REGATAS BARADERO

PROYECTO INTERDISCIPLINARIO DE SALUD Y RENDIMIENTO
DEPORTIVO



Departamento de Salud Interdisciplinario

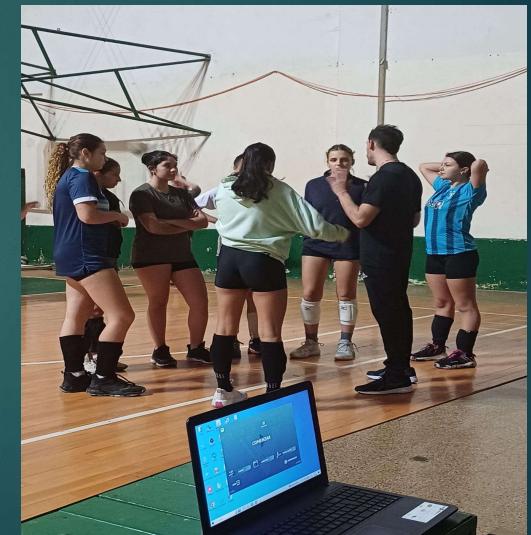
OBJETIVO:

- ▶ creación de un Departamento de Salud Interdisciplinario en el Club de Regatas Baradero, conformado por las áreas de Psicología, Kinesiología y Nutrición.
- ▶ Acompañar el crecimiento institucional del club y promover un abordaje integral del deportista
- ▶ Este enfoque interdisciplinario permitirá prevenir lesiones, optimizar la recuperación y favorecer el desarrollo de deportistas más completos, resilientes y saludables, en línea con el crecimiento competitivo y formativo que caracteriza al club.



EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

- **Lic. Federico González** – Kinesiología Deportiva
- **Lic. Estefanía Otero** – Nutrición Deportiva (ISAK II)
- **Lic. Alejandra Baldi** – Psicología Deportiva



DESTINATARIOS

- 1. Deportistas de categorías formativas (Desde 9/10 a 13/14 años) aproximación mediante Talleres:**
 - ✓ Todas las disciplinas deportivas del club
 - ✓ Federados y en proceso de formación competitiva
 - ✓ Representación oficial del club.
- 2. Deportistas de categorías en competencia o alta competencia hasta 18 años.**
 - ✓ Todas las disciplinas deportivas del club
 - ✓ Federados y en proceso de formación competitiva
 - ✓ Representación oficial del club.
- 3. Deportistas federados mayores de 18 años**
Solo si cumplen:
 - ✓ Representación oficial del club en ligas o torneos
 - ✓ Entrenador/a asignado
 - ✓ Planificación deportiva formal
 - ✓ Competencias federadas o institucionales



No se incluye en el programa:

- ▶ **Actividades recreativas o individuales sin estructura competitiva del club:**
 - ✗ Running recreativo
 - ✗ Grupos de running que entran en el club pero compiten a título personal
 - ✗ Pádel libre o recreativo
 - ✗ Entrenamientos personales o actividades no federadas
 - ✗ Participación en eventos sin representación oficial del club
- ▶ → Motivo: El proyecto está orientado a salud, rendimiento y competencias oficiales.
Las áreas recreativas requieren otro tipo de servicio, distinto al interdisciplinario deportivo.

Fundamentos del Criterio de Selección Deportiva

- Uso eficiente de recursos profesionales
- Priorización del deporte federado del club
- Impacto directo en el rendimiento y salud de equipos oficiales
- Sostenibilidad del programa
- Evitar la sobrecarga con población recreativa

AREA KINESIOLOGIA

- Rehabilitación completa: camilla → gimnasio → campo.
- Evaluaciones objetivas: ROM, fuerza, dinamometría, plataformas de fuerza IVOLUTION.
- Planes de prevención individualizados y grupales.
- Coordinación con PF en etapa final.



AREA NUTRICION

- Antropometría ISAK II y composición corporal.
- Estrategias de hidratación y alimentación según disciplina.
- Diseño de viandas para viajes y competencias.
- Evaluación de maduración biológica (PHV – Mirwald).
- Talleres educativos por deporte.



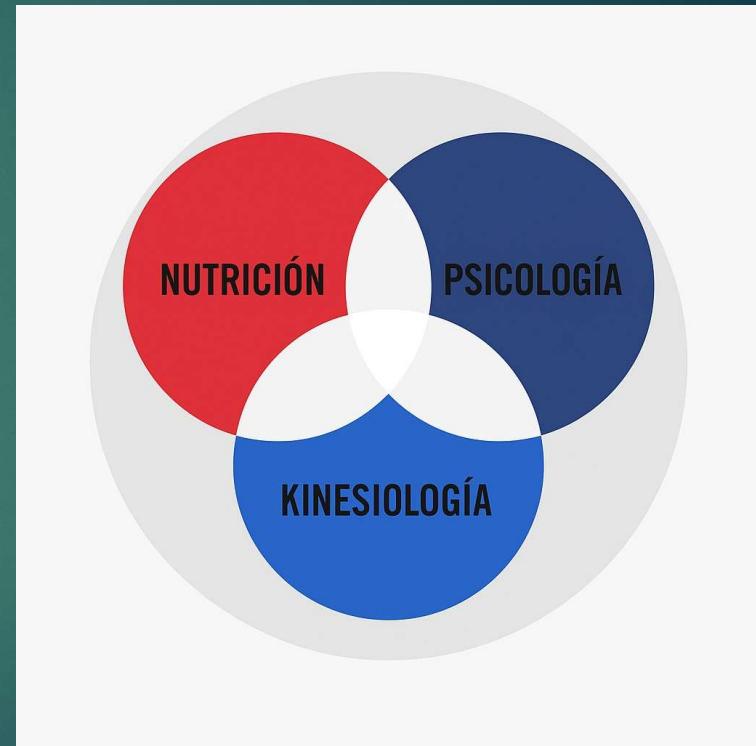
AREA PSICOLOGIA

- Habilidades mentales: foco, autoconfianza, gestión emocional.
- Cohesión grupal, liderazgo y comunicación.
- Intervenciones pre, competencia y post competencia.
Charlas a entrenadores y familias.
- ▶ Talleres para deportistas.
- Acompañamiento en recuperación de lesiones.



TRABAJO INTERDISCIPLINARIO

- Reuniones mensuales con Director Deportivo, en conjunto con algún miembro de comisión directiva.
- Turnos priorizados según calendario competitivo.
- Trabajo conjunto en rehabilitación, prevención y competencias.
- Registro y seguimiento coordinado



Implementación:

- Fases Progresivas:

Primera Parte Enero/Febrero

1. Presentación del Proyecto a los Entrenadores de los Deportes.
2. Reuniones y Encuestas para conocer la demanda por deporte.
3. Evaluación y Diagnóstico del Equipo profesional de las demandas surgidas.
4. Planificación de Estrategias en función de lo anterior y teniendo en cuenta el calendario deportivo, pretemporadas, torneos y competencias de los deportes incluidos en el proyecto.
5. También la intervención en situaciones puntuales que lo requieran.

Reuniones mensuales con el Director Deportivo y comisión para posibilitar sinergia , canalizar demanda, y facilitar la comunicación .



Este enfoque interdisciplinario permitirá destacar a los deportistas y al club , sentar precedente de departamento de salud en línea con el crecimiento competitivo y formativo que caracteriza al club.

El equipo interdisciplinario queda a disposición para adaptar este programa a las necesidades de la institución.

Gracias por su tiempo y consideración.