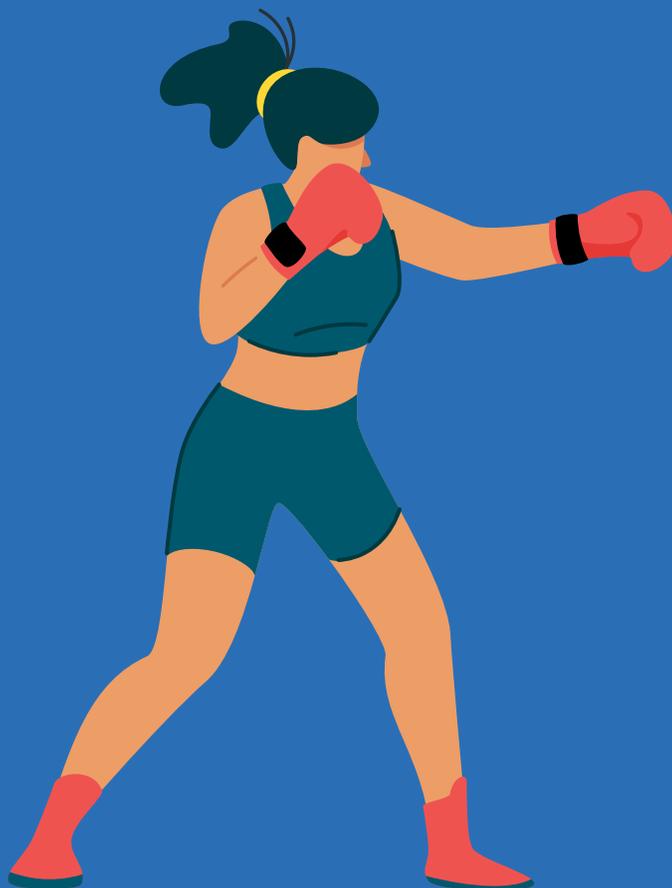


# GUIAS DXT GALEGO

VOLVIENDO CON SENTIDIÑO

3



XUNTA  
DE GALICIA



**ACELERACIÓN DE LA REACTIVACIÓN  
Y READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA  
DEL DEPORTISTA PARA SU MOTIVACIÓN  
Y ACERCAMIENTO PROGRESIVO  
A LAS DEMANDAS DE LA LUCHA,  
COMBATE, etc.**



**XUNTA  
DE GALICIA**



# ÍNDICE

PRÓLOGO · 7

PRESENTACIÓN · 11

**CONSENSO: SOBRE ACCIONES Y SUGERENCIAS PARA ACELERAR LA REACTIVACIÓN Y READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA (PERCEPTIVO MOTORAS Y COGNITIVAS). OBJETIVO · 15**

**GUÍA DE SUGERENCIAS PARA LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE LUCHA/COMBATE, CONTROLANDO EL RIESGO DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS · 19**

**Xurxo Dopico Calvo** (Universidade da Coruña), **José Manuel García García** (Universidad de Castilla La Mancha), **Carlos Lago Peñas** (Universidade de Vigo), **Eliseo Iglesias Soler**, **Dan Rio Rodríguez**, **Eduardo Carballeira Fernández**, e **Iván Clavel San Emeterio** (Universidade da Coruña)

**INTRODUCCIÓN · 21**

**RECOMENDACIONES PARA ACELERAR LA READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA EN LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO · 27**

**FACTORES CLAVE AL DISEÑAR Y REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMIENTO · 27**

**GENERALIDADES SOBRE EL DISEÑO DE LAS TAREAS Y TIPOS DE EJERCICIOS · 31**

**LA READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO EN NIÑOS · 35**

**LA READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO EN JÓVENES Y ADULTOS · 37**

**FACTORES A CONSIDERAR EN EL ENTRENAMIENTO · 39**

**RESUMEN: PREGUNTAS Y RESPUESTAS · 43**



# PRÓLOGO





La promoción del deporte y la adecuada utilización del ocio es una de las treinta y dos competencias exclusivas que el Estatuto de Autonomía para Galicia confiere a la Comunidad Autónoma gallega. En cumplimiento de esta ordenanza, la Xunta de Galicia aprobó la Ley 3/2012, de 2 de abril del deporte de Galicia en la que se establece como una de nuestras competencias -y una de las más importantes- la de coordinar y tutelar a las federaciones deportivas gallegas en el ejercicio de las funciones públicas que tienen delegadas.

La Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia solo entiende el ejercicio de sus funciones en materia deportiva con la participación de todos los protagonistas del sector deportivo. Delegar es cooperar. Delegar es coordinar. Delegar es compartir.

El tejido deportivo gallego es tan vasto y prolijo que la mejor forma de sacarlo adelante es buscando constante apoyo y consenso en todos y cada uno de los miembros de esta sólida sociedad de la que somos responsables. A lo largo de cuatro décadas de autonomía hemos salido juntos y triunfantes de todos los desafíos que la propia realidad viva del deporte gallego nos ha ido presentando.

Un aciago giro del destino nos ha situado ahora frente a nuestro mayor reto. Sanitario, social, económico, educativo, medioambiental, pero también deportivo. Durante los tres meses que ha tenido vigencia el estado de alarma sobre la Comunidad Autónoma de Galicia hemos comprendido que todos nuestros esfuerzos debían ir encaminados a preservar la seguridad y la salud de nuestra población y así lo hemos hecho.

El Gobierno gallego, del que formamos parte, se ha comportado de modo escrupuloso en el ejercicio de sus competencias, aceptando las normas que se tomaban unilateralmente desde Madrid y mostrando disconformidad cuando era necesario. Así hemos conseguido adaptar la evolución del marco legal de nuestra comunidad a la realidad que, únicamente, se vive en Galicia. Hoy somos la primera comunidad en abandonar el estado de alarma. Un orgullo que tan solo es superado por el deber de gestionar la desescalada de un modo óptimo y sin fisuras.

La Xunta de Galicia entiende que en este momento, garantizar la seguridad y la salud de nuestra población también pasa por recuperar

la actividad deportiva. Ello significa reactivar los entrenamientos y competiciones de las más de 300 especialidades deportivas que se practican en Galicia -teniendo en cuenta las especificaciones y particularidades de cada una de ellas- y, cómo no, recuperar el músculo del deporte gallego, un propósito que pasa por contribuir a que nuestras federaciones, clubs, deportistas, árbitros y demás agentes recuperen su plenitud física y psíquica.

Sabemos que no es un trabajo fácil. El deporte es un ámbito multidisciplinar que exige un trabajo transversal para abordar todos los aspectos que abraza su amplitud. La herramienta de identificación de situaciones de potencial contagio FISICOVID-DXTGALEGO es la piedra angular del Plan de Reactivación del Deporte Gallego y un verdadero ejemplo de las dos condiciones a las que Galicia no ha renunciado en ningún momento en su gestión de la pandemia: trabajo en equipo y responsabilidad.

Expertos, federaciones, clubs, deportistas y administraciones hemos sumado nuestro saber hacer para reunir las sugerencias, recomendaciones y consensos del deporte gallego para recuperar cuanto antes una normalidad a la que solo llegaremos garantizando la seguridad de nuestros deportistas.

Porque lo importante no es llegar rápido. Lo importante es llegar lejos, fuertes y unidos.

**José Ramón Lete Lasa**

Secretario General para el Deporte de la Xunta de Galicia

# PRESENTACIÓN





**C**ualquier modo de afrontar la vuelta a la práctica deportiva, aún transitando por la crisis ocasionada por la enfermedad COVID-19, y agravada para el deporte por el confinamiento y las dificultades de realizar muchas de las especialidades, debe tratarse de un **abordaje muy flexible y adaptativo** en todas las dimensiones de las actividades deportivas. En primer lugar, **los ejercicios, tareas o situaciones de entrenamiento** incluyendo, en el futuro, la propia manera de competir. En segundo lugar, la organización y reglamentación de las competiciones. Por último, el modo ordenar y pautar el calendario de competiciones.

**En el momento actual es importante ir retomando la práctica con toda la seguridad y cumplimiento de las normativas** y para que esa práctica pueda ser lo más provechosa posible, desde las tres Universidades de Galicia y la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia hemos trabajado para poner a disposición de federaciones, clubes, profesores y entrenadores algunas sugerencias con base y evidencia científica que permitan **acelerar la vivencia positiva del deportista**. Después de tantos meses lejos de su especialidad, se trata de **estimular tanto su motivación, como el aumento de su adaptación y control** de la ansiedad frente a los temores justificados de la vuelta a la actividad en grupos y **se buscarán refuerzos positivos en cada ejercicio y sesión**.

Los especialistas académicos que han trabajado en una metodología de **CONSENSOS**, son todos también practicantes y técnicos del deporte, por lo que **han buscado desde los avances científicos propuestas prácticas aceleradoras (sin precipitación)**, pero no de grandes volúmenes o cargas de entrenamiento, si no de **activar las adaptaciones del deportista en sus habilidades técnico/tácticas específicas lo antes posible**, para **aumentar su recompensa y refuerzo** y que la adherencia a su deporte emerja con prontitud, es decir, conseguir lo máximo con el menor riesgo y en el menor tiempo posible.

De este modo, esta tercera entrega a todas las **federaciones gallegas de deportes y especialidades de combate y/o lucha** aporta sugerencias precisas y de calidad para que los educadores, técnicos, y entrenadores puedan optimizar la reactivación y la readaptación

perceptivo-motora y cognitiva en cada especialidad. Si somos capaces de recuperar la dinámica y desarrollo del modelo o ejercicio de la especialidad lo antes posible por parte del deportista -a pesar de las limitaciones del control de riesgo de contagio (distancia física de 1,5 metros)- conseguiremos gran motivación, refuerzo y recompensa, así como la posibilidad de aproximarse con seguridad y progresivamente a la práctica competitiva (simulada, deconstruida, etc.).

**Rafael Martín Acero**

Universidade da Coruña

**CONSENSO: SOBRE ACCIONES  
Y SUGERENCIAS PARA ACELERAR  
LA REACTIVACIÓN Y READAPTACIÓN  
TÉCNICO/TÁCTICA  
(perceptivo motoras y cognitivas)**



## OBJETIVO

Proporcionar a los profesores y entrenadores en deporte formativo y amateur, en escuelas, centros y clubes, una serie de ACCIONES y SUGERENCIAS que, basadas en los avances científicos, ACELERARÁN la REACTIVACIÓN y la READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA (en sus bases perceptivo-motoras y cognitivas) de los niños, jóvenes y adultos, para lo que exige su especialidad, después de varios meses sin estar en contacto con esta exigencia integradora de las demás capacidades.

## PARTICIPANTES EN EL CONSENSO

### COORDINADOR:

Rafael Martín Acero  
{Universidade da Coruña}

### UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA:

José M. García García

### UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA:

Constantino Arce Fernández  
Javier Rico Díaz

### UNIVERSIDADE DA CORUÑA:

Xurxo Dopico Calvo  
Eliseo Iglesias Soler  
Eduardo Carballeira Fernández  
Manuel Giráldez García  
José L. Tuimil López  
Dan Río Rodríguez  
Iván Clavel San Emeterio  
Joaquín Gómez Varela

### UNIVERSIDADE DE VIGO:

Carlos Lago Peñas

### UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS:

Miguel Fernández del Olmo



# GUÍA DE SUGERENCIAS PARA LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE LUCHA/COMBATE, CONTROLANDO EL RIESGO DE CONTAGIO<sup>i</sup> POR CORONAVIRUS.

---

**Xurxo Dopico Calvo** (Universidade da Coruña), **José Manuel García García** (Universidad de Castilla La Mancha), **Carlos Lago Peñas** (Universidade de Vigo), **Eliseo Iglesias Soler** (Universidade da Coruña), **Dan Río Rodríguez** (Universidade da Coruña), **Eduardo Carballeira Fernández** (Universidade da Coruña), **Iván Clavel San Emeterio** (Universidade da Coruña)

---

1 Profesor Titular en la Universidade da Coruña. Profesor visitante en la Universidad Humboldt (Alemania), West (Rumanía), Comenius (Eslovaquia) e Isfodosu (República Dominicana). Postgrado en Preparación Física. Director del Departamento de Educación Física y Deportiva y actual Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física y de la UDC. Presidente de la Red Euroamericana de Actividad Física, Educación y Salud (REAFES). Entrenador de deportistas de nivel nacional e internacional. Ponente y autor de artículos científicos sobre entrenamiento y rendimiento deportivo.

2 Profesor de Judo y de Control y Valoración del Rendimiento Deportivo en la UCL-M. Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte desde 2012. Presidente de la Conferencia Española de Decanos de Centros Universitarios en CAFyD (desde 2016-Actualidad). Premios a la mejor investigación en Judo: mundial (World Judo Congress, El Cairo, 2005, europeo (Congreso Europeo de Judo, Estambul, 2011), y Cheliakinsky (Rusia, 2012). Maestro-Entrenador Nacional de Judo; Cinturón Blanco-Rojo 6º Dan. Preparador Físico del Equipo Nacional de Judo (1982-2000). Coordinador y Director de Planificación de los Equipos Olímpicos de Judo (1984-2000). Director de Planificación Federación Gallega de Judo desde el año 2008. Preparador Físico del Equipo Nacional de Luchas Olímpicas desde 2006. Asesor de la Federación Portuguesa de Judo (1999-2008). Preparador Físico Federación Española de Patinaje Artístico sobre Hielo (2006-2018). Asesor científico de la A.C. Fiorentina de fútbol (2008-2017) y del Comité Olímpico Dominicano (1993-1996). Como judoka fue Campeón de España en todas las categorías de edad, Militar y Universitario, y Absoluto por equipos (1975-1980), sub-campeón de Europa juvenil (1974) y miembro del equipo nacional (1975-1981).

3 Catedrático de Educación Física y Deportiva (especialidad en fútbol) de la Universidad de Vigo. Es autor de numerosas publicaciones internacionales sobre análisis y entrenamiento en los deportes de equipo. Participa como docente en distintos Másteres y Cursos de Especialización en entrenamiento deportivo. Ejerce como asesor y analista en diversos clubes profesionales y en distintos medios de comunicación. Colaborador del F.C. Barcelona - *Barça Innovation Hub*, y de *La Liga de Fútbol Profesional*.

4 Profesor Titular de la Universidade da Coruña. Licenciado y Doctor en Educación Física. Graduado en Matemáticas. Especialista universitario en Preparación Física. Coordinador del grupo de investigación *Performance and Health Group*. Especialista en ejercicio y fisiología. Autor de más de 35 artículos con factor de impacto. Entrenador de judocas de alta competición medallistas nacionales e internacionales.

5 Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctor en Educación Física y Deporte. Máster Formación Profesorado. Grupo de Investigación de Aprendizaje y Control Motor (UDC). CEO de *ATP Entrenamiento Personal*. Deportista internacional por España en Wushu 2º Dan, Oro y Plata en Campeonatos de Europa y Top 20 en 3 Campeonatos del Mundo. Preparador Físico de luchadores de Sanda, y de especialistas en varios deportes.

6 Profesor de Fisiología del Ejercicio y Entrenamiento para la Salud y Calidad de Vida en la Universidade da Coruña (UDC). Profesor en el Máster de Entrenamiento y Salud de la UDC y de la Universidad Ramón Llull. Ldo en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Doctor en Educación Física y Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el COE y la UAM. Judoka 5º Dan, 10 veces Campeón de España, 3º del Mundo Universitario, 5º Olimpiadas Juveniles. Técnico de Judo en la UDC y en la Federación Gallega.

7 Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctor en Educación Física y Deporte. Máster en Derecho Deportivo. Máster en Gestión de instalaciones y Organizaciones deportivas. Programa Superior en dirección financiera. Gestor deportivo de organizaciones e instalaciones deportivas de diferentes ámbitos durante más de 15 años. Gerente de la Fundación Deporte Galego desde 2017. Judoka cinturón negro tercer Dan y juez árbitro de judo.

## INTRODUCCIÓN

La situación de confinamiento ha sido un importante freno en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en todos los deportes de lucha/combate<sup>8</sup>, pero sobre todo en aquellos en los que sus habilidades gestuales requieren de un alto grado coordinativo y la necesidad de realizarlos con un compañero, siendo algunos ejemplos de estos deportes el judo o la lucha.

Evidentemente también el karate, el taekwondo, el boxeo o el wushu, aunque estos, al disponer de una parte importante de desarrollo de técnica individual (con *menor necesidad* de compañero), han podido ser entrenados en algunos aspectos específicos.

Preparar el futuro es empezar hoy. Nuestros niños y adolescentes deben entender que el deporte es el mejor aliado para su salud. Nuestros gimnasios, que hace apenas tres meses estaban llenos de ilusiones y actividad, se ven comprometidos en la actualidad con la imposibilidad de realizar los deportes que más gustan a un buen número de jóvenes, en nuestro caso, los deportes de lucha/combate, deportes que enfatizan muy positivamente los valores de estos jóvenes deportistas, y corren el riesgo de perder una generación si no se les atiende correctamente.

Se nos presenta un retorno a la actividad con mucha incertidumbre, sin embargo, siempre que cumplamos con lo que los profesionales sanitarios nos recomiendan, los profesores de los distintos deportes de lucha/combate intentaremos estar a la altura de las circunstancias y vamos a trabajar en el marco de la seguridad y de la salud, escribiendo la primera página de un futuro mejor.

El coronavirus que produce la COVID-19 se transmite principalmente persona a persona a través de pequeñas gotas respiratorias, y mediante rutas de contagio; ambas circunstancias tienen una muy elevada incidencia en los deportes de lucha/combate.

<sup>8</sup> Algunas de las modalidades y especialidades de lucha/combate: Boxeo, Kickboxing, MuayThai, Judo, Kendo, Kempo, Karate, Sanda, Wushu, Lucha Olímpica, Sambo, JiuJitsu, TaeKwondo, Aikido, Kung-Fu, etc.



## La transmisión específica en estos deportes de lucha/combate puede tener lugar:

1. Cuando un deportista está en situación de **proximidad física sin seguridad** (menos de 1,5 metros) de otra persona, como ocurre en las especialidades de lucha/combate a través de un agarre (*distancia de interacción deportiva* menor de 1 metro), y/o en muchas situaciones deportivas que suceden en los deportes de lucha/combate sin agarre (donde la *distancia de interacción deportiva* suele establecerse entre 1 y 3 metros).
2. Cuando el deportista actúa en esas *distancias de interacción deportiva* con alguien que tiene síntomas respiratorios (tos o estornudos) y, por lo tanto, surge el riesgo de exponer las mucosas (boca y nariz), o conjuntiva (ojos), a esas pequeñas gotas respiratorias potencialmente infecciosas.
3. A través de materiales/superficies en el entorno inmediato del deportista, elementos que aparecen constantemente en los deportes de lucha/combate con agarre, y sin agarre, como son el tapiz de entrenamiento y/o de competición, vestimenta, implementos, materiales de protección, etc.

Las autoridades sanitarias continúan enfatizando en la **importancia extrema de la higiene frecuente de las manos, la incidencia respiratoria y la limpieza y desinfección del medio ambiente**, así como la **importancia de mantener distancia física (1,5 metros)** para evitar una proximidad cercana y sin protección con personas con fiebre o síntomas respiratorios.

Además, continúan recopilando cuidadosamente toda evidencia emergente sobre este tema crítico y se va actualizando la información científica a medida que esta sea obtenida y se encuentre disponible.

El propósito de este documento es proporcionar a los entrenadores, profesores, clubes y a las federaciones con deportes o disciplinas de lucha con agarre y sin agarre, una guía de sugerencias sobre actuaciones que permitan reducir y minimizar el riesgo de contagio y de transmisión de la COVID-19:

- Sugerir y aportar pautas y propuestas claras y simples para el regreso y organización del entrenamiento (es decir, *cómo diseñar las sesiones, qué ejercicios hay que proponer, etc.*). Durante este período de confinamiento domiciliario los boxeadores, judocas, karatecas, etc., de todas las edades, han estado expuestos a un determinado **nivel de desentrenamiento** (es decir, han sufrido la pérdida parcial o completa de adaptaciones morfológicas, fisiológicas y coordinativas que habitualmente venían inducidas por el entrenamiento), debido a la ausencia de estímulos de entrenamiento suficientes, o presencia de estímulos inapropiados. Esta situación puede predecir un rendimiento deficiente y deteriorado y, por tanto, un mayor riesgo de lesiones.
- Sugerir y aportar propuestas de adaptación del entrenamiento enfocado a cuando se pueda volver a la competición en los deportes de lucha/combate (iniciación, jóvenes y adultos); es decir, *cómo entrenar con el menor riesgo posible de contagio, pero alejándose lo menos posible de la lógica interna más sustancial de cada especialidad lucha/combate.*

Los deportistas y principalmente aquellos que, para cualquier intervención competitiva precisan de un compañero/adversario, se han visto impedidos de la posibilidad de reproducir completo el movimiento deportivo específico:

- En lo técnico/táctico, tanto con carga (compañero/adversario), como sin carga (estímulo externo del compañero/adversario)
- En lo físico, tanto neuromuscular (manifestaciones de los diferentes tipos de fuerza), como metabólico (requerimientos cardiovasculares), así como las interacciones específicas entre ambas capacidades, según la exigencia de cada especialidad.

Quizás los deportistas hayan podido ejercitarse de formas complementarias o básicas, pero alejadas de la especificidad motriz y de la lógica interna de cada especialidad de lucha/combate.

En base a estas consideraciones, se presentarán en primer lugar unas **recomendaciones para acelerar la readaptación motriz y técnico-táctica de los deportistas después de varios meses sin estar**

**en relación con su especialidad y, en segundo lugar, se abordarán, de forma concreta, algunas propuestas de adaptación y modificación de la organización del entrenamiento y de la competición.**





## RECOMENDACIONES PARA ACELERAR LA READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA EN LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO

### FACTORES CLAVE AL DISEÑAR Y REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMIENTO

En este apartado se revisarán las claves directoras del proceso de reentrenamiento desde lo psicológico y pedagógico hasta llegar a lo físico, para conseguir adherir a los deportistas y lograr las adaptaciones necesarias para la práctica.

### FACTORES A CONSIDERAR EN LA READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO

Después de varios meses sin estar en relación con la práctica de su especialidad deportiva, hay que intentar acelerar la readaptación condicional, coordinativa, y técnico-táctica en la vuelta al entrenamiento.

Para ello, se proponen una serie de sugerencias previas en las siguientes dimensiones:

- **Volver a emocionar**

La motivación forma parte de las herramientas que el profesor tiene para conseguir que el discente esté más tiempo pendiente de la tarea, sin embargo, la EMOCIÓN es necesaria para que exista aprendizaje. El control de la emoción va a suponer un papel muy importante del docente en estas primeras etapas de reaprendizaje. El control de la intensidad de los esfuerzos, del exceso de repeticiones similares o simplemente del “querer más”, deben ser hábilmente gestionadas. Debemos emocionar a nuestros jóvenes deportistas a “volver a entrenar”.

- **Seguridad, salud**

Los deportistas vuelven al gimnasio o a la escuela deportiva, por tanto, debemos hacer de nuestro espacio un lugar saludable respetando las recomendaciones que en cada caso emanen de las autoridades sanitarias. Aunque no lo creamos, todos podemos albergar este complejo virus, por lo que distancia,

geles, mascarillas y ejercicios adecuados van a ser nuestras principales *armas* contra este singular enemigo.

- **Ejercicios adecuados**

Los deportes de lucha/combate, en mayor o menor medida, requieren de compañero y de la necesidad de compartir un espacio reducido. Para llegar a entrenar en estas circunstancias, debemos considerar que el juego ha de ser inicialmente modificado, pero no tiene que ser en ningún caso suprimido.

### LA COMUNICACIÓN CON EL ENTRENADOR Y NATURALEZA DE LA TAREA

La forma de comunicarse del entrenador con los deportistas es un aspecto determinante para acelerar las adaptaciones al entrenamiento tras un período tan largo sin relación con la motricidad específica, ni con los compañeros.

Algunas de las acciones que podrán realizar los profesores o técnicos para ayudar a sus deportistas a recuperar sus sensaciones son las siguientes:

- Suministrar muchos mensajes positivos (*feedbacks*) a los deportistas durante las primeras sesiones de entrenamiento. Dependiendo del nivel de los deportistas se puede proponer el siguiente criterio:

	INICIACIÓN (HASTA 14 AÑOS)	JÓVENES (14-18 AÑOS)	ADULTOS (A PARTIR 18 AÑOS)
<b>Relación mensajes positivos/negativos</b>	100% - 0%	75% - 25%	75% - 25%
<b>A quien se dirige</b>	A todos los deportistas	A todos los deportistas / A quien más lo necesite	A quien más lo necesite

- No gritar
- Evitar correcciones que no sean muy relevantes
- Utilizar la técnica del *sándwich* en caso de necesitar corregir algo: **Alabanza** – *Corrección* – **Ánimo**.
- Intervenir poco e interrumpir las tareas lo menos posible.

- Controlar el lenguaje corporal evitando trasladar información negativa (-).
- Sonreír mucho y crear un ambiente agradable.
- Actitud positiva.
- Mensajes optimistas.

**En cuanto a la naturaleza de las tareas que se propongan**, estas deben ir orientadas y conseguir que los deportistas se diviertan y disfruten para recuperar el gusto por la práctica. Para ello se proponen las siguientes actuaciones:

- Seleccionar tareas conocidas por los deportistas y que se sean de su agrado.
- Destinar una parte importante de la sesión a jugar: más importante conforme la edad de los deportistas sea menor:

	INICIACIÓN (HASTA 14 AÑOS)	JÓVENES (14-18 AÑOS)	ADULTOS (A PARTIR 18 AÑOS)
<b>Tareas jugadas</b>	90%- 100%	75% - 90%	70% - 75%
<b>Tareas analíticas</b>	0% - 10%	10% - 25%	25% - 30%

- Conseguir que los deportistas tengan éxito en las tareas (“que le salgan”). Para ello se sugiere seleccionar ejercicios sencillos, proponer objetivos asequibles y felicitar constantemente.
- Incrementar al máximo el tiempo que están los deportistas en movimiento (tiempo de compromiso motor), pero sin riesgo de contacto. Para ello se sugieren explicaciones breves guardando la distancia de 1,5 metros, pocas tareas y organización sencilla de la sesión.
- Finalizar felicitando a los deportistas y generando un buen clima para la siguiente sesión de entrenamiento.
- Animar constantemente durante las tareas.



## GENERALIDADES SOBRE EL DISEÑO DE LAS TAREAS Y TIPOS DE EJERCICIOS

Los niños y los adolescentes van a tener prisa por rivalizar, necesitan del juego y de la competición para formarse y avanzar en su existencia. Los tatamis y los tapices son para los niños/as su espacio de libertad; pueden correr, saltar, subirse por los obstáculos, “pelear” con sus amigos... hasta gritar y simular ser lo que quieran ser. Tras meses de confinamiento esta sensación se va a ver multiplicada, los profesores debemos saber canalizar esta avalancha de ilusiones con el objetivo de salvaguardar la salud y la seguridad de nuestros jóvenes deportistas, guardando la distancia física (1,5 metros) y cumpliendo las normas dadas por las autoridades sanitarias.

Como propuestas generales **para los más pequeños** sugerimos:

- Priorizar los aprendizajes por observación e imitación en espejo
- Utilizar tareas de **desarrollo de la fuerza** como forma de rápida progresión (motivación) y prevención de lesiones futuras.
- Promover la buena ejecución técnica en condiciones de NO FATIGA.

Como propuestas generales **para adolescentes y adultos** sugerimos:

- Reducir la duración de los esfuerzos al inicio, priorizando el incremento de las series más que el de las repeticiones, de forma que se promueva un desarrollo de la fuerza explosiva antes que de la resistencia a la fatiga (riesgo de bajada del sistema inmune por fatiga)
- Tareas de oposición con contacto, realizadas en esfuerzos breves y con las medidas de autoprotección adecuadas.

### EJERCICIOS INDIVIDUALES (PSICOMOTRICES ESPECÍFICOS)

Posiblemente los adultos e incluso los adolescentes de mayor edad (mayores de 16 años), han realizado en sus casas en este periodo de reclusión, ejercicios individuales para mejorar su técnica, no siendo

así, probablemente, en el caso de los niños y los adolescentes de menor edad. Sugerimos, por tanto, ejercicios individuales (ejercicios psicomotrices específicos) que se pueden realizar en las etapas iniciales de reentrenamiento.

- **Formas de caer:** Estas acciones técnicas están altamente recomendadas no solo para los practicantes de judo y lucha, sino también para los demás deportes de combate. Los niños y adolescentes que lleven varios meses realizando cualquiera de estos deportes saben de su estructura mecánica, por lo que es fácil volver a recordar a nuestros deportistas su realización. Los juegos de organización simple como juegos de carreras, de saltos etc. en los que se incluyan en algún momento las distintas formas de caer, van a perseguir, entre otras cosas, recordar el gesto técnico, iniciar fines propios de la educación física y mejorar la resistencia, la velocidad, la agilidad... y fundamentalmente buscar el reencuentro con la actividad deportiva.
- **Ejercicios técnicos individuales en un contexto del juego y de rivalidad:** El juego va a seguir siendo el vehículo que acerque a los jóvenes deportistas a la realidad de su deporte. Sugerimos modificar la acción principal, cambiar la caída por un acto técnico o habilidad específica sencilla que pueda realizarse de manera individual (por ejemplo: en judo *O-Soto-Gari*, en lucha una *entrada a pierna*, en karate una sucesión de *Mae-Geri* etc.). Diseñar circuitos bien distribuidos donde se respete la distancia de seguridad, colocando aros en el suelo, marcas con cintas o con los propios cinturones de grado.

Estos juegos, que persiguen un *recordatorio* del acto técnico, deben asentarse en los principios de individualidad, experiencia práctica y de aproximación al *locus control*.

- **Ejercicios de colaboración, realizados de manera individual:** La necesidad de interactuar con nuestros compañeros es algo que está en la naturaleza de estos deportes. Sin embargo,

antes de poder realizar ejercicios de cooperación en espacios reducidos, podemos optar por hacerlos en colaboración con nuestros compañeros realizando actos técnicos o de condición física de manera individual. ¿Cuántas repeticiones correctas hace el equipo X? ¿cuántas el equipo Y? Podemos proyectar al suelo peluches, balones, cinturones ... y crear situaciones de colaboración entre los jóvenes garantizando la distancia interpersonal física de 1,5 metros. Aquí aparecen los principios de solidaridad, de intuición y de adecuación del esfuerzo para irnos encontrando con la base de nuestros deportes.

### EJEMPLOS DE EJERCICIOS INDIVIDUALES (PSICOMOTRICES ESPECÍFICOS)

- Ejercicios para recordar las distintas formas de desplazarse y/o caer.
- Juegos individuales donde las *formas de caer* sean determinantes para alcanzar distintas metas.
- Ejercicios de aproximación a las técnicas más comunes realizadas de manera individual. Focalizar la atención en el *equilibrio-desequilibrio*, en la posición final de los pies y en la dirección de los brazos.
- Juegos con las técnicas más comunes realizadas de manera individual (carreras o saltos con o sin obstáculos, realizar *o-soto-gari* y desplazarse 10m sin apoyar el pie de siega, para judo, desde la posición de *yoko-gueri* ver quién es capaz de mantener la posición más tiempo o realizando salto sobre la pierna de apoyo para kárate, etc.).
- Juegos o circuitos donde se asocien aspectos coordinativos o de condición física con posiciones o técnicas comunes del deporte concreto, realizadas de manera individual.



## LA READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO EN NIÑOS

### Respecto a la condición física

- Evaluación de la condición física general (por ejemplo, protocolo DAFIS siempre y cuando no haya existido contagio; si no, limitar actividad intensa durante al menos 3 semanas).
- Trabajos de mejora postural a través de isométricos y de corrección de desequilibrios musculares entre agonistas y antagonistas (tracción-empuje, saltos- recepciones, flexores y extensores, aductores y abductores).
- Trabajo de desplazamientos en múltiples direcciones y movimientos en todos los planos (sagital, frontal y transversal – rotaciones).
- Reducir la densidad de las sesiones las primeras dos semanas, intercalando acciones más intensas con trabajos “técnicos” o posturales.
- Introducir paulatinamente trabajos más intensos y progresar en el nivel de impacto (frenadas, saltos, golpesos...)

### Respecto a la coordinación general

- Evaluación de la coordinación de los patrones de movimiento considerados como la base del trabajo específico: desplazamientos en diferentes direcciones, desplazamientos con golpeo, pivotes, cambios de dirección, cambios de peso, coordinación inter-segmentaria con control de la zona media, saltos, saltos con golpeo, etc.

### Respecto a la coordinación específica

- Trabajos en solitario colocando indicaciones con tiza o marcadores adhesivos para ayudar a la orientación de giros, golpesos, acciones, etc.

- Trabajos con habilidades y material específicos: gomas, muñecos de proyección o golpeo que deberán ser higienizados tras cada uso, otro material de uso habitual, etc.

### **Organización general y pautas**

- 6 a 8 primeras semanas estructurar la sesión con más contenido general, de forma lúdica, y juegos de interacción, guardando la distancia física de seguridad de 1,5 metros (carreras de relevos sin testigo, tareas secuenciales en las que el inicio de uno lo marca la finalización de otro, etc.).
- Vigilar signos o alarmas de desadaptación.

## LA READAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO EN JÓVENES Y ADULTOS

### Respecto a la condición física

- Evaluación de la condición física general (por ejemplo, protocolo DAFIS siempre y cuando no haya existido contagio, si no limitar actividad intensa durante al menos 3 semanas).
- Trabajos de mejora postural a través de isométricos y de corrección de desequilibrios musculares entre agonistas y antagonistas (tracción-empuje, saltos- recepciones, flexores y extensores, aductores y abductores).
- Trabajo de desplazamientos en múltiples direcciones y movimientos en todos los planos (sagital, frontal y transversal – rotaciones).
- Reducir la densidad de las sesiones las primeras dos semanas intercalado acciones más intensas con trabajos *técnicos* o posturales.
- Introducir paulatinamente trabajos más intensos y progresar en el nivel de impacto (frenadas y saltos).
- Intensidad de esfuerzo de baja a media e ir incrementando la intensidad de carga con esfuerzos cortos hasta que el sistema miotendinoso se haya adaptado (4 a 5 semanas con trabajos cortos de impacto (frenadas, saltos...)).

### Respecto a la coordinación general

- Evaluación de la coordinación de patrones de movimiento que son la base del trabajo específico: desplazamientos en diferentes direcciones, desplazamientos con golpeo, pivotes, cambios de dirección, cambios de peso, coordinación inter- segmentaria con control de la zona media, saltos, saltos con golpeo, etc.
- Trabajo de patrones de movimiento que faciliten la ejecución de habilidades específicas: pivotes, solidaridad pelvis-tronco, desplazamientos, saltos, golpesos.

## Respecto a la coordinación específica

- Evaluar aspectos técnicos y perceptivo-decisionales en las primeras sesiones para fijar objetivos de grupo e individuales.
- Trabajos de habilidades específicas con material específico -gomas, muñecos de proyección- que deberá ser higienizado tras cada uso.
- Trabajos sin oposición con compañero en estático y en desplazamiento con carga condicional baja, especialmente habilidades con giro (evitar proximidad boca, nariz). En caso de emplear mascarilla para estos trabajos, intercalar trabajos de baja intensidad o trabajos sin compañero, en circuito, que permitan retirar la mascarilla en esos periodos (evitar aumento tensión pulmonar).
- En trabajos de suelo emplear prioritariamente acciones de volteos ante cuadrupedia y tendido prono. Evitar trabajo entre piernas y acciones de inmovilización donde haya proximidad entre cabezas. Favorecer el trabajo de controles segmentarios (luxaciones).
- Emplear material que se higienice entre cada uso para hacer trabajos específicos: gomas, muñecos de proyección, entrenamiento de proyecciones completas (nage- komi de trio) a un muñeco que es soportado por un compañero.

## Organización general y pautas

- Vendarse bien los dedos de los pies y de las manos en caso de tener heridas.
- Trabajar en grupos estables de tres o cuatro y cambiar los grupos cada 4 semanas (control de posible propagación).
- Los grupos deberán estar separados por demarcación en tatami o en espacio abierto con conos o adhesivos.
- Vigilar signos o alarmas desadaptación, fiebre antes de comenzar, erupciones cutáneas (en pies o manos).

## FACTORES A CONSIDERAR EN EL ENTRENAMIENTO

### Espacio de lucha por deportista

Debido a la naturaleza específica de los deportes y disciplinas de lucha/combate y a su lógica interna en la que, para su funcionamiento, el espacio de interacción deportiva se sitúa entre 1 y 3 metros, las posibilidades de modificar el elemento *espacio relativo* (entre deportistas), y *espacio formal* (dimensiones de la superficie) para controlar y disminuir el riesgo de contagio no van a ser tan fácilmente aplicables, sin alterar la propia dinámica y objetivos de este tipo de deportes.

Así como en otros deportes, como los de equipo, el **tamaño del espacio** es un factor que puede ser **adaptado** para disminuir el número de ocasiones y el tiempo en el que los deportistas están próximos entre ellos, no resultará de tan simple aplicación en el caso de los deportes de lucha/combate con agarre y sin agarre. Aun así, los clubes y las federaciones deportivas deben considerar y sugerir cómo pueden modificar adecuadamente las sesiones de entrenamiento para eliminar cualquier posibilidad de vulnerar la distancia física de seguridad (1,5 metros) entre los deportistas, consiguiendo al mismo tiempo bastantes objetivos deportivos previstos.

En líneas generales, el tamaño del espacio o superficie de entrenamiento sí es un factor clave que determina la proximidad de los deportistas de combate en los entrenamientos. El área de lucha (longitud x anchura ( $m^2$ ) en relación con el número de deportistas (área por luchador o  $m^2$ ) es clave para el diseño de los ejercicios y de las tareas. Este cálculo puede estimar el espacio disponible para cada deportista en una tarea de entrenamiento y puede ayudar a medir la distancia teórica que puede existir entre ellos (distancia relativa por deportista =  $\sqrt{\text{área por deportista} - m}$ ).

La distancia relativa por deportista en una tarea de entrenamiento puede estar relacionada con la posibilidad de que los deportistas estén en espacios de uso compartido y, por ello, con la posibilidad de una transmisión del contagio.

Uno de los aspectos clave para reducir ese riesgo es incrementar esa distancia física (garantizando 1,5 m) entre los deportistas en las sesiones de entrenamiento.

Cada especialidad deportiva y/o cada club-escuela, deberá realizar una propuesta que relacione su superficie destinada a zona de entrenamiento en relación con las ratios de espacio (m<sup>2</sup>) por deportista que estén entrenando al mismo tiempo, así como las distancias entre deportistas, permitiendo la clasificación del espacio de entrenamiento de cada tarea, desde muy pequeño a grande.

### Duración de las tareas

Siendo la distancia y el tiempo de exposición los principales factores de riesgo y transmisión, la **duración de las tareas** se convertirá en el factor más relevante para controlar el citado riesgo de contagio. Cuanto más tiempo dure una tarea, más probabilidad existe de que los deportistas estén implicados en situaciones de elevado riesgo.

Recordemos que las orientaciones de las autoridades sanitarias (OMS) dicen que cuando las personas están en lugares cerrados realizando actividades habría que reducir la duración de estas situaciones lo máximo posible, recomendando que no debería de llegar a los 15 minutos<sup>9</sup>, por tanto, en el diseño de los entrenamientos debe de tenerse en consideración el plantear tareas y partes de la sesión de entrenamiento. Para tener este control sobre la duración de las tareas, se podría clasificar del siguiente modo:

#### **Mucho mejor:**

- Duración muy corta = Menos de 5 minutos.
- Duración corta = Entre 5 y 8 minutos

#### **Poco recomendable:**

- Duración moderada = Entre 9 y 12 minutos.

#### **A evitar:**

- Duración larga = Entre 12 y 15 minutos.

<sup>9</sup> <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200402-sitrep-73-covid-19.pdf>

# ENTRENAMIENTO DE APROXIMACIÓN A LA COMPETICIÓN

## Niños

## Tecnificación

Promoción  
de la  
competición  
desde la vía  
técnica

Puntuar  
ejecuciones  
de situación  
basadas en  
una rúbrica  
de consenso

Ejemplos:  
Combinaciones  
ante escudos  
o palos,  
Técnica VS  
muñeco

Promoción de  
la CONDICIÓN  
FÍSICA  
asociada al  
patrón  
técnico

Puntuar  
Técnica y  
Rendimiento  
Motor

DRAFT de  
Deportes de  
Combate



## RESUMEN: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿Cuáles son los elementos más importantes para garantizar la distancia interpersonal de los deportistas (1,5 metros) en las especialidades de lucha/combate?

Reducir el tiempo de mantenimiento en el límite de los 1,5 metros y prever con antelación el tamaño adecuado del espacio respecto al número de deportistas y al dinamismo (desplazamiento) exigido por los ejercicios durante los entrenamientos.

### ¿Cómo puedo organizar la sesión de entrenamiento en los clubs para reducir el contacto cercano entre los deportistas y el riesgo de contagio?

Mediante el diseño previo de una tabla que estime el riesgo de las tareas, partes de la sesión y toda la sesión, asignándoles una puntuación y, de ser necesario, resolviendo con las modificaciones precisas

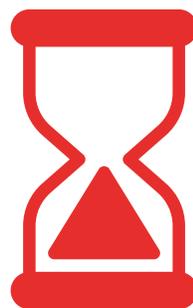
SESIONES DE ENTRENAMIENTO: SUMA DE LA PUNTUACIÓN DE TODAS LAS TAREAS	
PUNTUACIÓN	RIESGO DE CONTAGIO, ACCIONES DE MITIGACIÓN
	<b>Alto riesgo de contagio.</b> <b>Obligación de eliminar</b> partes de la sesión y/o ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
	<b>Alto/medio riesgo de contagio.</b> <b>Necesidad de eliminar</b> algunos ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
	<b>Riesgo medio de contagio.</b> <b>Necesidad de ajustar</b> algunos ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
	<b>Bajo riesgo de contagio.</b> <b>Necesidad de vigilar muy atentamente</b> las ejecuciones de los ejercicios o tareas <b>y/o realizar pequeños</b> cambios en algunos ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
	<b>Bajo riesgo de contagio.</b> No es necesario realizar ninguna acción adicional.

## ¿Cómo puedo organizar las tareas individuales garantizando la distancia interpersonal de los deportistas (1,5 m) en las sesiones?

Mediante circuitos, con estaciones bien prefijadas previamente, y organizado todo el espacio, en función de la superficie total y colocando el material antes del inicio de la sesión. En las estaciones se deben poner tareas que dominen los deportistas y que no precisen de ayuda externa.

## ¿Qué duración deberían tener las tareas o las partes de las sesiones de entrenamientos?

- **RECOMENDABLE = 5-7 minutos.**
- **ALGUNA VEZ = Entre 7 y 12 minutos**
- **RIESGO INNECESARIO = Más de 12 minutos.**
- **EVITAR SIEMPRE = Más de 15 minutos.**



## ¿Cómo organizar a los deportistas durante la sesión?

Mantener los grupos de trabajo estables durante la sesión y, si se puede durante la semana de entrenamientos: mismas parejas o grupos para los ejercicios con el objetivo de reducir el número de contactos. Anotando los nombres y las rotaciones o cambios en cada sesión.

## ¿Cómo deben ser las primeras sesiones en la vuelta al entrenamiento?

- Tareas conocidas por los deportistas y que se sean de su agrado. Hay que jugar mucho (respetando la distancia física de 1,5 metros). Los deportistas deben tener éxito (“que salgan bien los ejercicios”). Poco tiempo “parados”.
- Felicitar constantemente a los deportistas.

## ¿Cómo debe ser el comportamiento del entrenador en las primeras sesiones en la vuelta al entrenamiento?

- Suministrar muchos mensajes positivos a todos los deportistas (más frecuentes con los niños).
- No gritar.
- Evitar correcciones que no sean muy importantes. Intervenir poco e interrumpir las tareas lo menos posible.
- Controlar el lenguaje corporal evitando trasladar información negativa. Sonreír mucho.
- Actitud positiva.

## Después de tanto tiempo confinados, percibimos antes la fatiga. ¿Cómo iniciar mejor los entrenamientos para conseguir resistencia específica?

Sabiendo que la resistencia se recupera en poco tiempo, las tareas en las primeras semanas deben de buscar el desarrollo de la fuerza para los movimientos específicos. Se debe posponer el desarrollo de la resistencia para las semanas anteriores a la posibilidad de competir. Si el deportista mejora su fuerza, le costará mucho menos ajustar su peso corporal y mejorar la resistencia. Además, en las primeras semanas su sistema inmune estará mejor preparado con el trabajo de fuerza que con el de resistencia, que genera fatiga.

## **¿Qué mensaje le darás a los padres para aportarles seguridad?**

Ninguna autoridad sanitaria, científica o administrativa podrá asegurar que no existe riesgo de contagio. Sin embargo, activar la responsabilidad de cada uno, informar, formar e insistir sobre las medidas y los comportamientos a tomar por cada deportista, por cada progenitor o tutor, hará que entre todos alcancemos el éxito.

## **En el caso de que se acerque la competición por pesos. ¿Es seguro hacer las bajadas de peso del modo habitual?**

No es seguro. Al bajar de peso de forma brusca el sistema inmunitario se ve afectado. No dejes que tus deportistas descendan más de 0,5 kilos por semana, ni más de un 3% por deshidratación antes del pesaje.

<sup>i</sup> Esta guía para reducir el riesgo de contagio en el entrenamiento en los deportes de combate/lucha se basa en las orientaciones por los distintos gobiernos sobre el COVID-19 y la documentación científica disponible. Conviene advertir que el conocimiento que se va adquiriendo para combatir el COVID-19 va incrementándose constantemente por lo que este documento deberá interpretarse y actualizarse con la evidencia científica existente en cada momento.



# GUÍAS DO DXT GALEGO

VOLVIENDO CON SENTIDIÑO



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO