

GUIAS DXT GALEGO

VOLVENDO CON SENTIDIÑO

3



XUNTA
DE GALICIA

**ACELERACION DA REACTIVACION E
READAPTACION TECNICO/TACTICA
DO DEPORTISTA PARA A SUA MOTIVACION
E ACHEGAMENTO PROGRESIVO
ÁS DEMANDAS DA LOITA, COMBATE, etc.**



**XUNTA
DE GALICIA**

INDICE

PRÓLOGO · 7

PRESENTACIÓN · 11

CONSENSO: SOBRE ACCIÓNS E SUXESTIÓNS PARA ACELERAR A REACTIVACIÓN E READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA (PERCEPTIVO MOTORAS E COGNITIVAS).
OBJECTIVO. · 15

GUÍA DE SUXESTIÓNS PARA A VOLTA AO ADESTRAMENTO EN DEPORTES DE LOITA/
COMBATE, CONTROLANDO O RISCO DE CONTAXIO 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

RECOMENDACIÓNS PARA ACELERAR A READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA NA VOLTA
AO ADESTRAMENTO · 25

FACTORES CHAVE A DESEÑAR E REALIZAR SESIÓNS DE ADESTRAMENTO · 25

XENERALIDADES SOBRE O DESEÑO DAS TAREFAS E TIPOS DE EXERCICIOS · 29

A READAPTACIÓN AO ADESTRAMENTO EN NENOS · 33

A READAPTACIÓN AO ADESTRAMENTO EN MOZOS E ADULTOS · 35

FACTORES A CONSIDERAR NO ADESTRAMENTO · 37

RESUMO: PREGUNTAS E RESPÓSTAS · 40

PRÓLOGO



A promoción do deporte e a adecuada utilización do lecer é unha das trinta e dúas competencias exclusivas que o Estatuto de Autonomía para Galicia confire á comunidade autónoma galega. En cumprimento desta ordenanza, a Xunta de Galicia aprobou a Lei 3/2012, do 2 de abril do deporte de Galicia na que se establece como unha das nosas competencias -e unha das máis importantes- a de coordinar e tutelar ás federacións deportivas galegas no exercicio das funcións públicas que teñen delegadas.

A Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia só entende o exercicio das súas funcións en materia deportiva coa participación de todos os protagonistas do sector deportivo. Delegar é cooperar. Delegar é coordinar. Delegar é compartir.

O tecido deportivo galego é tan vasto e prolixo que a mellor forma de sacalo adiante é buscando constante apoio e consenso en todos e cada un dos membros desta sólida sociedade da que somos responsables. Ao longo de catro décadas de autonomía saímos xuntos e triunfantes de todos os desafíos que a propia realidade viva do deporte galego nos foi presentando.

Un aciago xiro do destino vén de situarnos agora fronte ao noso maior reto. Sanitario, social, económico, educativo, ambiental, pero tamén deportivo. Durante os tres meses que tivo vixencia o estado de alarma sobre a Comunidade Autónoma de Galicia comprendemos que todos os nosos esforzos debían ir encamiñados a preservar a seguridade e a saúde da nosa poboación e así o fixemos.

O Goberno galego, do que formamos parte, comportouse de xeito escrupuloso no exercicio das súas competencias, aceptando as normas que se tomaban unilateralmente desde Madrid e mostrando desconformidade cando era necesario. Así conseguimos adaptar a evolución do marco legal da nosa comunidade á realidade que, unicamente, vívese en Galicia. Hoxe somos a primeira comunidade en abandonar o estado de alarma. Un orgullo que tan só é superado polo deber de xestionar a desescalada dun modo óptimo e sen fisuras.

A Xunta de Galicia entende que neste momento, garantir a seguridade e a saúde da nosa poboación tamén pasa por recuperar a actividade deportiva. Iso significa reactivar os adestramentos e competicións das máis de 300 especialidades deportivas que se

practican en Galicia -tendo en conta as especificacións e particularidades de cada unha delas- e, como non, recuperar o músculo do deporte galego, un propósito que pasa por contribuír a que as nosas federacións, clubs, deportistas, árbitros e demais axentes recuperen a súa plenitude física e psíquica.

Sabemos que non é un traballo fácil. O deporte é un ámbito multidisciplinar que esixe un traballo transversal para abordar todos os aspectos que abraza a súa amplitude. A ferramenta de identificación de situacións de potencial contaxio FISICOVID- DXTGALEGO é a pedra angular do Plan de Reactivación do Deporte Galego e un verdadeiro exemplo das dúas condicións ás que Galicia non renunciou en ningún momento na súa xestión da pandemia: traballo en equipo e responsabilidade.

Expertos, federacións, clubs, deportistas e administracións sumamos o noso saber facer para reunir nun só documento as suxestións, recomendacións e consensos do deporte galego para recuperar canto antes unha normalidade á que só chegaremos garantindo a seguridade dos nosos deportistas.

Porque o importante non é chegar rápido. O importante é chegar lonxe, fortes e unidos.

José Ramón Lete Lasa

Secretario Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia

PRESENTACIÓN



Calquera modo de afrontar a volta á práctica deportiva, aínda transitando pola crise ocasionada pola enfermidade COVID-19, e agravada para o deporte polo confinamento e as dificultades de realizar moitas das especialidades, debe tratarse dunha **abordaxe moi flexible e adaptativa** en todas as dimensións das actividades deportivas. En primeiro lugar **os exercicios, tarefas ou situacións de adestramento** incluíndo, no futuro, a propia maneira de competir (xogo, partido, combate, loita, carreira, etc.). En segundo lugar, a organización e regulamentación das competicións. Por último, o modo de ordenar e pautar o calendario de competicións.

No momento actual é importante ir retomando a práctica con toda a seguridade e cumprimento das normativas e para que esa práctica poida ser o máis proveitosa posible, desde as tres Universidades de Galicia e a Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia traballamos para poñer ao dispor de federacións, clubs, profesores e adestradores algunhas suxerencias con base e evidencia científica que permitan **acelerar a vivencia positiva do deportista**. Despois de tantos meses lonxe da súa especialidade, trátase de **estimular tanto a súa motivación, como o aumento da súa adaptación e control** da ansiedade fronte aos temores xustificadas da volta á actividade en grupos e **buscaranse reforzos positivos en cada exercicio e sesión**.

Os especialistas académicos que traballaron nunha metodoloxía de **CONSENSOS**, son todos tamén practicantes e técnicos do deporte, polo que **buscaron desde os avances científicos propostas prácticas aceleradoras (sen precipitación)**, pero non de grandes volumes ou cargas de adestramento, se non de **activar as adaptacións do deportista nas súas habilidades técnico/tácticas específicas canto antes, para aumentar a súa recompensa e reforzo** e que a adherencia ao seu deporte emerxa con prontitude, é dicir, conseguir o máximo co menor risco e no menor tempo posible.

Deste xeito, esta terceira entrega a todas as **federacións galegas de deportes e especialidades de combate e/ou loita**, achega suxerencias precisas e de calidade para que os educadores, técnicos, e adestradores poidan optimizar a reactivación e a readaptación perceptivo-motora e cognitiva en cada especialidade. Se somos capaces de recuperar a

dinámica e desenvolvemento do modelo ou exercicio da especialidade canto antes por parte do deportista -a pesar das limitacións do control de risco de contaxio (distancia física de 1,5 metros)- conseguiremos gran motivación, reforzo e recompensa, así como a posibilidade de aproximarse con seguridade e progresivamente á práctica competitiva (simulada, deconstruída, etc.).

Rafael Martín Acero

Universidade da Coruña

CONSENSO:
SOBRE ACCIÓNS E SUXESTIÓNS
PARA ACELERAR A REACTIVACIÓN E
READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA
(perceptivo motoras e cognitivas)

OBXECTIVO

Proporcionar aos profesores e adestradores en deporte formativo e amateur, en escolas, centros e clubs, unha serie de ACCIÓNS e SUXESTIÓNS que, baseadas nos avances científicos, ACELERARÁN a REACTIVACIÓN e a READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA (nas súas bases perceptivo-motoras e cognitivas) dos nenos, mozos e adultos, para o que esixe a súa especialidade, despois de varios meses sen estar en contacto con esta esixencia integradora das demais capacidades.

PARTICIPANTES NO 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 DE VIGO:

Carlos Lago Peñas

UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS:

Miguel Fernández del Olmo

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

GUÍA DE SUXESTIÓNS PARA A VOLTA AO ADESTRAMENTO EN DEPORTES DE LOITA/COMBATE, CONTROLANDO O RISCO DE CONTAXIO POR CORONAVIRUS.

Xurxo Dopico Calvo¹ (Universidade da Coruña), **José Manuel García García**² (Universidad de Castilla La Mancha), **Carlos Lago Peñas**³ (Universidade de Vigo), **Eliseo Iglesias Soler**⁴ (Universidade da Coruña), **Dan Río Rodríguez**⁵ (Universidade da Coruña), **Eduardo Carballeira Fernández**⁶ (Universidade da Coruña), **Iván Clavel San Emeterio**⁷ (Universidade da Coruña)

1 Profesor Titular na Universidade da Coruña. Profesor visitante na Universidade Humboldt (Alemania), West (Rumanía), Comenius (Eslovaquia) e Isfodosu (República Dominicana). Postgrado en Preparación Física.

Director do Departamento de Educación Física e Deportiva e actual Decano da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física e da UDC. Presidente da Rede Euroamericana de Actividade Física, Educación e Saúde (REAFES). Adestrador de deportistas de nivel nacional e internacional. Ponente e autor de artigos científicos sobre adestramento e rendemento deportivo.

2 Profesor de Judo e de Control e Valoración do Rendemento Deportivo na UCL-M. Decano da Facultade de Ciencias do Deporte desde 2012. Presidente da Conferencia Española de Decanos de Centros Universitarios en CAFyD (desde 2016-Actualidade). Premios á mellor investigación en Judo: mundial (World Judo Congress, El Cairo, 2005, europeo (Congreso Europeo de Judo, Estambul, 2011), e Cheliakinsky (Rusia, 2012). Mestre- Adestrador Nacional de Judo; Cinto Branco-Vermello 6º Dan. Preparador Físico do Equipo Nacional de Judo (1982-2000). Coordinador y Director de Planificación dos Equipos Olímpicos de Judo (1984-2000). Director de Planificación Federación Galega de Judo desde o ano 2008. Preparador Físico do Equipo Nacional de Loitas Olímpicas desde 2006. Asesor da Federación Portuguesa de Judo (1999-2008). Preparador Físico Federación Española de Patinaxe Artística sobre Xeo (2006-2018). Asesor científico da A.C. Fiorentina de fútbol (2008- 2017) e do Comité Olímpico Dominicano (1993-1996). Como judoka foi Campión de España en todas as categorías de idade, Militar e Universitario e Absoluto por equipos (1975-1980), sub-campión de Europa xuvenil (1974) e membro do equipo nacional (1975-1981).

3 Catedrático de Educación Física e Deportiva (especialidade en fútbol) da Universidade de Vigo. É autor de numerosas publicacións internacionais sobre análises e adestramento nos deportes de equipo. Participa como docente en distintos Másteres e Cursos de Especialización en adestramento deportivo. Exerce como asesor e analista en diversos clubs profesionais e en distintos medios de comunicación. Colaborador do F. C. Barcelona - Barça Innovation Hub, e De La Liga de Fútbol Profesional.

4 Profesor Titular da Universidade da Coruña. Licenciado e Doutor en Educación Física. Graduado en Matemáticas. Especialista universitario en Preparación Física. Coordinador do grupo de investigación Performance and Health Group. Especialista en exercicio e fisioloxía. Autor de máis de 35 artigos con factor de impacto. Adestrador de judocas de alta competición medallistas nacionais e internacionais.

5 Graduado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte. Doutor en Educación Física e Deporte. Máster Formación Profesorado. Grupo de Investigación de Aprendizaxe e Control Motor (UDC). CEO de ATP Entrenamiento Personal. Deportista internacional por España en Wushu 2º Dan, Ouro e Prata en Campionatos de Europa e Top 20 en 3 Campionatos do Mundo. Preparador Físico de loitadores de Sanda, e de especialistas en varios deportes.

6 Profesor de Fisioloxía do Exercicio e Adestramento para a Saúde e Calidade de Vida na Universidade da Coruña (UDC). Profesor no Máster de Adestramento e Saúde da UDC e da Universidade Ramón Llull. Licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte e Doutor en Educación Física e Deporte. Máster en Alto Rendemento Deportivo polo COE e a UAM. Judoka 5º Dan, 10 veces Campeón de España, 3º do Mundo Universitario, 5º Olimpíadas Xuvenís. Técnico de Judo na UDC e na Federación Galega.

7 Graduado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte. Doutor en Educación Física e Deporte. Máster en Dereito Deportivo. Máster en Xestión de instalacións e Organizacións deportivas. Programa Superior en dirección financeira. Xestor deportivo de organizacións e instalacións deportivas de diferentes ámbitos durante máis de 15 anos. Xerente da Fundación Deporte Galego desde 2017. Judoka cinto negro terceiro Dan e xuíz árbitro de judo.

INTRODUCCIÓN

A situación de confinamento foi un importante freo no desenvolvemento do proceso de ensino-aprendizaxe en todos os deportes de loita/combate⁸, pero sobre todo naqueles nos que as súas habilidades xestuais requiren dun alto grao coordinativo e a necesidade de realizalos cun compañeiro, sendo algúns exemplos destes deportes o judo ou a loita.

Evidentemente tamén o karate, o taekwondo, o boxeo ou o wushu, aínda que estes, ao dispoñer dunha parte importante de desenvolvemento de técnica individual (con menor necesidade de compañeiro), puideron ser adestrados nalgúns aspectos específicos.

Preparar o futuro é empezar hoxe. Os nosos nenos e adolescentes deben entender que o deporte é o mellor aliado para a súa saúde. Os nosos ximnasiaos, que fai apenas tres meses estaban cheos de ilusións e actividade, vense comprometidos na actualidade coa imposibilidade de realizar os deportes que máis gustan a un bo número de mozos, no noso caso, os deportes de loita/combate, deportes que fan salientar moi positivamente os valores destes mozos deportistas, e corren o risco de perder unha xeración se non se lles atende correctamente.

Preséntasenos un retorno á actividade con moita incerteza, con todo, sempre que cumpramos co que os profesionais sanitarios nos recomendan, os profesores dos distintos deportes de loita/combate tentaremos estar á altura das circunstancias e imos traballar no marco da seguridade e da saúde, escribindo a primeira páxina dun futuro mellor.

O coronavirus que produce a COVID-19 transmítese principalmente persoa a persoa a través de pequenas pingas respiratorias, e mediante rutas de contaxio; ambas as circunstancias teñen unha moi elevada incidencia nos deportes de loita/combate.

⁸ Algunhas das modalidades e especialidades de loita/combate: Boxeo, Kickboxing, MuayThai, Judo, Kendo, Kempo, Karate, Sanda, Wushu, Loita Olímpica, Sambo, JiuJitsu, TaeKwondo, Aikido, Kung-Fu, etc.

A transmisión específica nestes deportes de loita/combate pode ter lugar:

1. Cando un deportista está situación de **proximidade física sen seguridade** (menos de 1,5 metros) doutra persoa, como ocorre nas especialidades de loita/combate a través dun agarre (*distancia de interacción deportiva* menor de 1 metro), e/ou en moitas situacións deportivas que suceden nos deportes de loita/combate sen agarre (onde a *distancia de interacción deportiva* adoita establecerse entre 1 e 3 metros).
2. Cando o deportista actúa nesas *distancias de interacción deportiva* con alguén que ten síntomas respiratorios (tose ou esbirros) e, por tanto, xorde o risco de expoñer as mucosas (boca e nariz), ou conxuntiva (ollos), a esas pequenas pingas respiratorias potencialmente infecciosas.
3. A través de materiais/superficies na contorna inmediata do deportista, elementos que aparecen constantemente nos deportes de loita/combate con agarre, e sen agarre, como son o tapiz de adestramento e/ou de competición, vestimenta, implementos, materiais de protección, etc.

As autoridades sanitarias continúan salientando na **importancia extrema da hixiene frecuente das mans**, a **incidencia respiratoria** e a **limpeza e desinfección do medio ambiente**, así como a **importancia de manter distancia física (1,5 metros)** para evitar unha proximidade sen protección con persoas con febre ou síntomas respiratorios. Ademais, continúan recompilando coidadosamente toda evidencia emerxente sobre este tema crítico e vaise actualizando a información científica a medida que é obtida e se atopa dispoñible.

O propósito deste documento é proporcionar aos adestradores, profesores, clubs e ás federacións con deportes ou disciplinas de loita con agarre e sen agarre, unha guía de suxestións sobre actuacións que permitan reducir e minimizar o risco de contaxio e de transmisión da COVID-19:

- Suxerir e achegar pautas e propostas claras e simples para o **regreso e organización do adestramento** (é dicir, *como deseñar as sesións, que exercicios hai que propoñer*, etc.).

Durante este período de confinamento domiciliario os boxeadores, judocas, karatecas, etc., de todas as idades, estiveron expostos a un determinado **nivel de desadestramento** (é dicir, sufriron a perda parcial ou completa de adaptacións morfolóxicas, fisiolóxicas e coordinativas que habitualmente viñan inducidas polo adestramento), debido á ausencia de estímulos de adestramento suficientes, ou presenza de estímulos inapropiados. Esta situación pode predicir un rendemento deficiente e deteriorado e, por tanto, un maior risco de lesións.

- Suxerir e achegar propostas **de adaptación do** adestramento enfocado a cando se poida volver á competición nos deportes de loita/combate (iniciación, novas e adultos); é dicir, ***como adestrar co menor risco posible de contaxio, pero afastándose o menos posible da lóxica interna*** máis substancial de cada especialidade loita/combate.

Os deportistas e principalmente aqueles que, para calquera intervención competitiva precisan dun compañeiro/adversario, víronse impedidos da posibilidade de reproducir completo o movemento deportivo específico:

- No técnico/táctico, tanto con carga (compañeiro/adversario), como sen carga (estímulo externo do compañeiro/adversario)
- No físico, tanto neuromuscular (manifestacións dos diferentes tipos de forza), como metabólico (requirimentos cardiovasculares), así como as interaccións específicas entre ambas as capacidades, segundo a esixencia de cada especialidade.

Quizais os deportistas puidesen exercitarse de formas complementarias ou básicas, pero afastadas da especificidade motriz e da lóxica interna de cada especialidade de loita/combate.

En base a estas consideracións, presentaranse en primeiro lugar unhas **recomendacións para acelerar a readaptación motriz e técnico-táctica dos deportistas despois de varios meses sen estar en relación coa súa especialidade** e, en segundo lugar, **abordaranse, de forma concreta, algunhas propostas de adaptación e modificación da organización do adestramento e da competición.**

RECOMENDACIÓNS PARA ACELERAR A READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA NA VOLTA AO ADESTRAMENTO

FACTORES CHAVE AO DESEÑAR E REALIZAR SESIÓNS DE ADESTRAMENTO

Neste apartado revisaranse as claves directoras do proceso de readestramento desde o psicolóxico e pedagóxico ata chegar ao físico, para conseguir adherir aos deportistas e lograr as adaptacións necesarias para a práctica.

Factores a considerar na readaptación ao adestramento

Despois de varios meses sen estar en relación coa práctica da súa especialidade deportiva, hai que tentar acelerar a readaptación condicional, coordinativa, e técnico- táctica na volta ao adestramento.

Para iso, propóñense unha serie de suxestións previas nas seguintes dimensións:

- **Volver emocionar**

A motivación forma parte das ferramentas que o profesor ten para conseguir que o discente estea máis tempo pendente da tarefa, con todo, a EMOCIÓN é necesaria para que exista aprendizaxe. O control da emoción vai supoñer un papel moi importante do docente nestas primeiras etapas de reaprendizaxe. O control da intensidade dos esforzos, do exceso de repeticións similares ou simplemente do “querer máis”, deben ser habilmente xestionadas. Debemos emocionar aos nosos mozos deportistas a “volver adestrar”.

- **Seguridade, saúde**

Os deportistas volven ao ximnasio ou á escola deportiva, por tanto, debemos facer do noso espazo un lugar saudable respectando as recomendacións que en cada caso emanen das autoridades sanitarias. Aínda que non o creamos, todos podemos albergar este complexo virus, polo que distancia,

xeles, máscaras e exercicios adecuados van ser nosas principais armas contra este singular inimigo.

- **Ejercicios adecuados**
Os deportes de loita/combate, en maior ou menor medida, requiren de compañeiro e da necesidade de compartir un espazo reducido. Para chegar a adestrar nestas circunstancias, debemos considerar que o xogo ten que ser inicialmente modificado, pero non ten que ser en ningún caso suprimido.

A COMUNICACIÓN CO ADESTRADOR E NATUREZA DA TAREFA

A forma de comunicarse do adestrador cos deportistas é un aspecto determinante para acelerar as adaptacións ao adestramento tras un período tan longo sen relación coa motricidade específica, nin cos compañeiros.

Algunhas das accións que poderán realizar os profesores ou técnicos para axudar aos seus deportistas para recuperar as súas sensacións son as seguintes:

- Fornecer moitas mensaxes positivas (*feedbacks*) aos deportistas durante as primeiras sesións de adestramento. Dependendo do nivel dos deportistas pódese propoñer o seguinte criterio:

	INICIACIÓN (ATA 14 ANOS)	MOZOS (14-18 ANOS)	ADULTOS (A PARTIR 18 ANOS)
Relación mensaxes positivos/negativos	100% - 0%	75% - 25%	75% - 25%
A quen se dirixe	A todos os deportistas	A todos os deportistas / A quen máis o precise	A quen máis o precise

- Non gritar.
- Evitar correccións que non sexan moi importantes.
- Utilizar a técnica do sándwich en caso de necesitar corrixir algo: **Eloxio** + *Corrección* + **Ánimo**.
- Intervir pouco e interromper as tarefas o menos posible.

- Controlar a linguaxe corporal evitando trasladar información negativa.
- Sorrir moito.
- Actitude positiva.
- Mensaxes optimistas.

En canto á natureza das tarefas que se propoñan, estas deben ir orientadas e conseguir que os deportistas se divirtan e disfruten para recuperar o gusto pola práctica. Para iso se propoñen as seguintes actuacións:

- Seleccionar tarefas coñecidas polos deportistas e que se sexan do seu agrado.
- Destinar unha parte importante da sesión para xogar. Aínda é máis cando a idade dos deportistas sexa menor.

	INICIACIÓN (ATA 14 ANOS)	MOZOS (14-18 AÑOS)	ADULTOS (A PARTIR 18 ANOS)
Tarefas xogadas	90%- 100%	75% - 90%	70% - 75%
Tarefas analíticas	0% - 10%	10% - 25%	25% - 30%

- Hai que conseguir que os deportistas teñan éxito nas tarefas “que saian”. Para iso: escoller exercicios sinxelos, propoñer obxectivos alcanzables e felicitar constantemente.
- Incrementar ao máximo o tempo que están os deportistas en movemento (tempo de compromiso motor). Para iso: explicacións breves, poucas tarefas na sesión, organización sinxela da sesión.
- Terminar a sesión felicitando aos deportistas e xerando un bo clima para a seguinte sesión de adestramento.
- Animar constantemente durante as tarefas.

XENERALIDADES SOBRE O DESEÑO DAS TAREFAS E TIPOS DE EXERCICIOS

Os nenos e os adolescentes van ter présa por rivalizar, necesitan do xogo e da competición para formarse e avanzar na súa existencia. Os tatamis e os tapices son para os nenos o seu espazo de liberdade; poden correr, saltar, subirse polos obstáculos, “pelexar” cos seus amigos... ata gritar e simular ser o que queiran ser. Tras meses de confinamento esta sensación vai verse multiplicada, os profesores debemos saber canalizar esta avalancha de ilusións co obxectivo de salvagardar a saúde e a seguridade dos nosos mozos deportistas, gardando a distancia física (1,5 metros) e cumprindo as normas dadas polas autoridades sanitarias.

Como propostas xerais **para os máis pequenos** suxerimos:

- Priorizar as aprendizaxes por observación e imitación en espello
- Utilizar tarefas de **desenvolvemento da forza** como forma de rápida progresión (motivación) e prevención de lesións futuras.
- Promover a boa execución técnica en condicións de NON FATIGA.

Como propostas xerais **para adolescentes e adultos** suxerimos:

- Reducir a duración dos esforzos ao comezo, priorizando o incremento das series máis que o das repeticións, de forma que se promova un desenvolvemento da forza explosiva antes que o da resistencia á fatiga (risco de baixada do sistema inmune por fatiga)
- Tarefas de oposición con contacto, realizadas en esforzos breves e coas medidas de autoprotección adecuadas.

EXERCICIOS INDIVIDUAIS (PSICOMOTRICES ESPECÍFICOS)

Posiblemente os adultos e mesmo os adolescentes de maior idade (maiores de 16 anos), realizaron nas súas casas neste período de reclusión, exercicios individuais para mellorar a súa técnica, non sendo así, probablemente, no caso dos nenos e os adolescentes de

menor idade. Suxerimos, por tanto, exercicios individuais (exercicios psicomotrices específicos) que se poden realizar nas etapas iniciais de readiestramento.

- **Formas de caer:** Estas accións técnicas están altamente recomendadas non só para os practicantes de judo e loita, senón tamén para os demais deportes de combate. Os nenos e adolescentes que leven varios meses realizando calquera destes deportes saben da súa estrutura mecánica, polo que é fácil volver lembrar aos nosos deportistas a súa realización. Os xogos de organización simple como xogos de carreiras, de saltos etc. nos que se inclúan nalgún momento as distintas formas de caer, van perseguir, entre outras cousas, lembrar o xesto técnico, iniciar fins propios da educación física e mellorar a resistencia, a velocidade, a axilidade... e fundamentalmente buscar o reencontro coa actividade deportiva.
- **Exercicios técnicos individuais nun contexto do xogo e de rivalidade:** O xogo vai seguir sendo o vehículo que achegue aos mozos deportistas á realidade do seu deporte. Suxerimos modificar a acción principal, cambiar a caída por unha acto técnico ou habilidade específica sinxela que poida realizarse de maneira individual (por exemplo: en judo *O-Soto-Gari*, en loita *unha entrada a perna*, en karate unha sucesión de *Mae-Geri* etc.). Diseñar circuitos ben distribuídos onde se respecte a distancia de seguridade, colocando aros no chan, marcas con cintas ou cos propios cintos de grao.

Estes xogos, que perseguen un recordatorio do acto técnico, deben asentarse nos principios de individualidade, experiencia práctica e de aproximación ao locus control.

- **Exercicios de colaboración, realizados de maneira individual:** A necesidade de interactuar cos nosos compañeiros é algo que está na natureza destes deportes. Con todo, antes de poder realizar exercicios de cooperación en espazos reducidos, podemos optar por facelos en colaboración cos nosos compañeiros realizando actos técnicos ou de condición física de maneira individual. Cantas repeticións correctas fai o equipo X? Cantas o equipo Y? Podemos proxectar ao chan peluches,

balóns, cintos ... e crear situacións de colaboración entre os mozos garantindo a distancia interpersoal física de 1,5 metros. Aquí aparecen os principios de solidariedade, de intuición e de adecuación do esforzo para ir atopándonos coa base dos nosos deportes.

EXEMPLOS DE EJERCICIOS INDIVIDUAIS (PSICOMOTRICES ESPECÍFICOS)

- Exercicios para lembrar as distintas formas de desprazarse e/ou caer.
- Xogos individuais onde as formas de caer sexan determinantes para alcanzar distintas metas.
- Exercicios de aproximación ás técnicas máis comúns realizadas de maneira individual. Focalizar a atención no *equilibrio-des-equilibrio*, na posición final dos pés e na dirección dos brazos.
- Xogos coas técnicas máis comúns realizadas de maneira individual (carreiras ou saltos con ou sen obstáculos, realizar *o-soto-gari* e desprazarse 10 m sen apoiar o pé de sega, para judo, desde a posición de *yoko-gueri* ver quen é capaz de manter a posición máis tempo ou realizando salto sobre a perna de apoio para kárate, etc.).
- Xogos ou circuítos onde se asocien aspectos coordinativos ou de condición física con posicións ou técnicas comúns do deporte concreto, realizadas de maneira individual.

A READAPTACIÓN AO ADESTRAMENTO EN NENOS

Respecto á condición física

- Avaliación da condición física xeral (por exemplo, protocolo DAFIS sempre que non existira contaxio; senón, limitar actividade intensa durante polo menos 3 semanas).
- Traballos de mellora postural a través de isométricos e de corrección de desequilibrios musculares entre agonistas e antagonistas (tracción-empuxe, saltos- recepcións, flexores e extensores, aductores e abdutores).
- Traballo de desprazamentos en múltiples direccións e movementos en todos os planos (saxital, frontal e transversal – rotacións).
- Reducir a densidade das sesións as primeiras dúas semanas, intercalando accións máis intensas con traballos “técnicos” ou posturais.
- Introducir paulatinamente traballos máis intensos e progresar no nivel de impacto (freadas, saltos, golpesos...)

Respecto á coordinación general

- Avaliación da coordinación dos patróns de movemento considerados como a base do traballo específico: desprazamentos en diferentes direccións, desprazamentos con golpeo, pivotes, cambios de dirección, cambios de peso, coordinación intersegmentaria con control da zona media, saltos, saltos con golpeo, etc.

Respecto á coordinación específica

- Traballos en solitario colocando indicacións con xiz ou marcaadores adhesivos para axudar á orientación de xiros, golpesos, accións, etc.

- Traballos con habilidades e material específicos: gomas, bonecos de proxección ou golpeo que deberán ser hixienizados tras cada uso, outro material de uso habitual, etc.

Organización xeral e pautas

- 6 a 8 primeiras semanas estruturar a sesión con máis contido xeral, de forma lúdica, e xogos de interacción, gardando a distancia física de seguridade de 1,5 metros (carreiras de substitucións sen testemuña, tarefas secuenciais nas que o inicio dun vén marcado pola finalización de outro, etc.).
- Vixiar signos ou alarmas de desadaptación.



A READAPTACIÓN AO ADESTRAMENTO EN MOZOS E ADULTOS

Respecto á condición física

- Avaliación da condición física xeral (por exemplo, protocolo DAFIS sempre que non existira contaxio; senón limitar actividade intensa durante polo menos 3 semanas).
- Traballos de mellora postural a través de isométricos e de corrección de desequilibrios musculares entre agonistas e antagonistas (tracción-empuxe, saltos- recepcións, flexores e extensores, aductores e abdutores).
- Traballo de desprazamentos en múltiples direccións e movementos en todos os planos (saxital, frontal e transversal – rotacións).
- Reducir a densidade das sesións as primeiras dúas semanas intercalado accións máis intensas con traballos técnicos ou posturais.
- Introducir paulatinamente traballos máis intensos e progresar no nivel de impacto (freadas e saltos).
- Intensidade de esforzo de baixa a media e ir incrementando a intensidade de carga con esforzos curtos ata que o sistema miotendinoso adaptouse (4 a 5 semanas con traballos curtos de impacto (freadas, saltos...)).

Respecto á coordinación general

- Avaliación da coordinación de patróns de movemento que son a base do traballo específico: desprazamentos en diferentes direccións, desprazamentos con golpeo, pivotes, cambios de dirección, cambios de peso, coordinación inter- segmentaria con control da zona media, saltos, saltos con golpeo, etc.
- Traballo de patróns de movemento que faciliten a execución de habilidades específicas: pivotes, solidariedade pelvis-tronco, desprazamentos, saltos, golpeos.

Respecto á coordinación específica

- Avaliar aspectos técnicos e perceptivo- decisionais nas primeiras sesións para fixar obxectivos de grupo e individuais.
- Traballos de habilidades específicas con material específico -gomas, bonecos de proxección- que deberá ser hixienizado tras cada uso.
- Traballos sen oposición con compañeiro en estático e en desprazamento con carga condicional baixa, especialmente habilidades con xiro (evitar proximidade boca, nariz). En caso de empregar máscara para estes traballos, intercalar traballos de baixa intensidade ou traballos sen compañeiro, en circuíto, que permitan retirar a máscara neses períodos (evitar aumento tensión pulmonar).
- En traballos de chan empregar prioritariamente accións de volteos ante cuadrupedia e tendido prono. Evitar traballo entre pernas e accións de inmovilización onde haxa proximidade entre cabezas. Favorecer o traballo de controis segmentarios (luxacións).
- Empregar material que se hixienice entre cada uso para facer traballos específicos: gomas, bonecos de proxección, adestramento de proxeccións completas (nage- komi de trio) a un boneco que é soportado por un compañeiro.

Organización xeral e pautas

- Vendarse ben os dedos dos pés e das mans en caso de ter feridas.
- Traballar en grupos estables de tres ou catro e cambiar os grupos cada 4 semanas (control de posible propagación).
- Os grupos deberán estar separados por demarcación en tatami ou en espazo aberto con conos ou adhesivos.
- Vixiar signos ou alarmas desadaptación, febre antes de comezar, erupcións cutáneas (en pés ou mans).

FACTORES A CONSIDERAR NO ADESTRAMENTO

Espazo de loita por deportista.

Debido á natureza específica dos deportes e disciplinas de loita/combate e á súa lóxica interna na que, para o seu funcionamento, o espazo de interacción deportiva se sitúa entre 1 e 3 metros, as posibilidades de modificar o elemento **espazo relativo** (entre deportistas), e **espazo formal** (dimensións da superficie) para controlar e diminuír o risco de contaxio non van ser tan facilmente aplicables, sen alterar a propia dinámica e obxectivos deste tipo de deportes.

Así como noutros deportes, como os de equipo, o **tamaño do espazo** é un factor que pode ser **adaptado** para diminuír o número de ocasións e o tempo no que os deportistas están próximos entre eles, non resultará de tan simple aplicación no caso dos deportes de loita/combate con agarre e sen agarre. Aínda así, os clubs e as federacións deportivas deben considerar e suxerir como poden modificar adecuadamente as sesións de adestramento para eliminar calquera posibilidade de vulnerar a distancia física de seguridade (1,5 metros) entre os deportistas, conseguindo ao mesmo tempo bastantes obxectivos deportivos previstos.

En liñas xerais, o tamaño do espazo ou superficie de adestramento si é un factor chave que determina a proximidade dos deportistas de combate nos adestramentos. A área de loita (lonxitude x anchura (m²)) en relación co número de deportistas (área por loitador ou m²) é chave para o deseño dos exercicios e das tarefas. Este cálculo pode estimar o espazo dispoñible para cada deportista nunha tarefa de adestramento e pode axudar a medir a distancia teórica que pode existir entre eles (distancia relativa por deportista = $\sqrt{\text{área por deportista} - m}$).

A distancia relativa por deportista nunha tarefa de adestramento pode estar relacionada coa posibilidade de que os deportistas estean en espazos de uso compartido e, por iso, coa posibilidade dunha transmisión do contaxio. **Un dos aspectos clave para reducir ese risco é incrementar esa distancia física (garantindo 1,5 metros) entre os deportistas nas sesións de adestramento.**

Cada especialidade deportiva e/ou cada club-escola, deberá realizar unha proposta que relacione a súa superficie destinada a zona de adestramento en relación coas cocientes de espazo (m²) por deportista que estean a adestrar ao mesmo tempo, así como as distancias entre deportistas, permitindo a clasificación do espazo de adestramento de cada tarefa, desde moi pequeno a grande.

Duración das tarefas.

Sendo a distancia e o tempo de exposición os principais factores de risco e transmisión, a **duración das tarefas** converterase no factor máis relevante para controlar o citado risco de contaxio. Canto máis tempo dure unha tarefa, máis probabilidade existe de que os deportistas estean implicados en situacións de elevado risco.

Lembremos que as orientacións das autoridades sanitarias (OMS) din que cando as persoas están en lugares pechados realizando actividades habería que reducir a duración destas situacións o máximo posible, recomendando que non debería de chegar aos 15 minutos⁹, por tanto, no deseño dos adestramentos debe de terse en consideración o expor tarefas e partes da sesión de adestramento.

Para ter este control sobre a duración das tarefas, poderíase clasificar do seguinte modo:

MOITO MELLOR:

- Duración moi curta = Menos de 5 minutos.
- Duración curta = Entre 5 e 8 minutos

POUCO RECOMENDABLE:

- Duración moderada = Entre 9 e 12 minutos.

A EVITAR:

- Duración longa = Entre 12 e 15 minutos.

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

ADESTRAMENTO DE APROXIMACIÓN Á COMPETICIÓN

Nenos

Promoción
da competi-
ción desde
a vía
técnica

Puntuar
execucións
de situación
baseadas
nunha
rúbrica de
consenso

Exemplos:
combinacións
ante escudos
ou paus.
Técnica VS.
Boneco

Tecnificación

Promoción da
CONDICIÓN
FÍSICA
asociada ao
patrón
técnico-
táctica

Puntuar
Técnica e
Rendemento
Motor

DRAFT de
Deportes de
Combate

RESUMO: PREGUNTAS E RESPOSTAS

Cales son os elementos máis importantes para garantir a distancia interpersonal dos deportistas (1,5 metros) nas especialidades de loita/combate?

Reducir o tempo de mantemento no límite dos 1,5 metros e prever con antelación o tamaño adecuado do espazo respecto ao número de deportistas e ao dinamismo (desprazamento) esixido polos exercicios durante os adestramentos.

Como podo organizar a sesión de adestramento nos clubs para reducir o contacto próximo entre os deportistas e o risco de contaxio?

Mediante o deseño previo dunha táboa que estime o risco das tarefas, partes da sesión e toda a sesión, asignándolles unha puntuación e, de ser necesario, resolvendo coas modificacións precisas

SESIÓNS DE ADESTRAMENTO: SUMA DA PUNTUACIÓN DE TODAS AS TAREFAS	
PUNTUACIÓN	RISCO DE CONTAXIO, ACCIÓNS DE MITIGACIÓN
	Alto risco de contaxio. Obriga de eliminar partes da sesión e/ou exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade do risco de contaxio.
	Alto/medio risco de contaxio. Necesidade de eliminar algúns exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade do risco de contaxio.
	Risco medio de contaxio. Necesidade de axustar algúns exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade de risco de contaxio.
	Baixo risco de contaxio. Necesidade de vixiar moi atentamente as execuciones dos exercicios ou tarefas e/ou realizar pequenos cambios nalgúns exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade de risco de contaxio.
	Baixo risco de contaxio. Non é necesario realizar ningunha acción adicional.

Como podo organizar as tarefas individuais garantindo a distancia interpersonal dos deportistas (1,5 m) nas sesións?

Mediante circuítos, con estacións ben prefixadas previamente, e organizado todo o espazo, en función da superficie total e colocando o material antes do inicio da sesión. Nas estacións débense poñer tarefas que dominen os deportistas e que non precisen de axuda externa.

Qué duración deberían tener las tareas o las partes de las sesiones de entrenamientos? Que duración deberían ter as tarefas ou as partes das sesións de adestramentos?

- RECOMENDABLE = 5-7 minutos.
- ALGUNHA VEZ = Entre 7 e 12 minutos
- RISCO INNECESARIO = Máis de 12 minutos.
- EVITAR SEMPRE = Máis de 15 minutos.



Como organizar aos deportistas durante a sesión?

Manter os grupos de traballo estables durante a sesión e, se se pode durante a semana de adestramentos: mesmas parellas ou grupos para os exercicios co obxectivo de reducir o número de contactos. Anotando os nomes e as rotacións ou cambios en cada sesión.

Como deben ser as primeiras sesións na volta ao adestramento?

- Tarefas coñecidas polos deportistas e que se sexan do seu agrado. Hai que xogar moito (respectando a distancia física de 1,5 metros). Os deportistas deben ter éxito (“que saian ben os exercicios”).
- Pouco tempo “parados”.
- Felicitar constantemente aos deportistas.

Como debe ser o comportamento do adestrador nas primeiras sesións na volta ao adestramento?

- Fornecer moitas mensaxes positivas a todos os deportistas (máis frecuentes cos nenos).
- Non gritar.
- Evitar correccións que non sexan moi importantes. Intervir pouco e interromper as tarefas o menos posible.
- Controlar a linguaxe corporal evitando trasladar información negativa. Sorrir moito.
- Actitude positiva.

Despois de tanto tempo confinados, percibimos antes a fatiga, como iniciar mellor os adestramentos para conseguir resistencia específica?

Sabendo que a resistencia se recupera en pouco tempo, as tarefas nas primeiras semanas deben de buscar o desenvolvemento da forza para os movementos específicos. Débese pospoñer o desenvolvemento da resistencia para as semanas anteriores á posibilidade de competir. Se o deportista mellora a súa forza, custaralle moito menos axustar o seu peso corporal e mellorar a resistencia. Ademais, nas primeiras semanas o seu sistema inmune estará mellor preparado co traballo de forza que co de resistencia, que xera fatiga.

Que mensaxe daraslle aos pais para achegarles seguridade?

Ningunha autoridade sanitaria, científica ou administrativa poderá asegurar que non existe risco de contaxio. Con todo, activar a responsabilidade de cada un, informar, formar e insistir sobre as medidas e os comportamentos para tomar por cada deportista, por cada proxenitor ou titor, fará que entre todos alcancemos o éxito.

No caso de que se achegue a competición por pesos, é seguro facer as baixadas de peso do modo habitual?

Non é seguro. Ao baixar de peso de forma brusca o sistema inmunitario vese afectado. Non deixes que os teus deportistas descendan máis de 0,5 quilos por semana, nin máis dun 3% por deshidratación antes da pesada.



GUÍAS DO DXT GALEGO

VOLVENDO CON SENTIDIÑO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO