

GUIAS DXT GALEGO

VOLVIENDO CON SENTIDIÑO

2



XUNTA
DE GALICIA

**RECOMENDACIONES PARA
LA ACELERACIÓN DE LA REACTIVACIÓN
Y READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA
DEL DEPORTISTA PARA SU MOTIVACIÓN
Y ACERCAMIENTO PROGRESIVO A LAS
EXIGENCIAS DEL PARTIDO**



**XUNTA
DE GALICIA**

ÍNDICE

PRÓLOGO · 7

PRESENTACIÓN · 11

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

GUÍA PARA LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE EQUIPO,
CONTROLANDO EL RIESGO DE CONTAGIO POR CORONAVIRUS · 19

Carlos Lago Peñas (Universidade de Vigo)

INTRODUCCIÓN · 21

RECOMENDACIONES PARA ACCELERAR LA READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA
EN LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO · 23

FACTORES CLAVE A CONSIDERAR EN EL ENTRENAMIENTO · 27

PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA DEPORTES DE EQUIPO · 35

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



Cualquier 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 reglamentar para competir (partido). Después, la organización de las competiciones. Por último, el modo de 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 **segunda entrega a todas las federaciones gallegas**, 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 LA ACELERACIÓN
DE 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:

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 PARA LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE EQUIPO Y CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO¹ POR CORONAVIRUS

Carlos Lago Peñas²
Universidade de Vigo

1 Esta guía para reducir el riesgo de contagio en el entrenamiento y la competición en los deportes de equipo se basa en las orientaciones por los distintos gobiernos sobre la COVID-19 y en el documento *Step 2 Guidance: A return to team and contact training. Football specific risk assessment and training design* publicado por la Premier League Football Department. Conviene advertir que el conocimiento que se va adquiriendo para combatir la COVID-19 va incrementándose constantemente por lo que este documento deberá interpretarse y actualizarse con la evidencia científica existente en cada momento.

2 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*.

INTRODUCCIÓN

El propósito de este documento es proporcionar a los clubes y a las federaciones de deportes de equipo una guía de actuación para reducir el riesgo de contagio y de transmisión del coronavirus que produce la COVID-19.

La guía pretende dar recomendaciones claras para la organización del entrenamiento (cómo diseñar las sesiones, qué ejercicios hay que proponer, etc.) en las distintas categorías (iniciación, jóvenes y adultos). Todo ello también para aumentar la adaptación progresiva del deportista a lo que le exigirá el partido cuando se pueda volver a la competición.

Se trata de entrenar con el menor riesgo posible de contagio y alejándose lo menos posible de la lógica interna más sustancial de cada deporte de equipo.

En primer lugar, se presentarán las recomendaciones para acelerar la readaptación técnico-táctico de los deportistas después de varios meses sin estar en contacto con su especialidad. Se ponen algunos ejemplos de diversos deportes de equipo, utilizando algunos más de fútbol, para que los técnicos de cada especialidad de deportes de equipo puedan realizar la propuesta que relacione el campo de juego en relación con las ratios por jugador (m^2) y las distancias relativas por jugador y que permita la clasificación del espacio de juego de cada tarea como desde muy pequeño a grande, pasando por medio.

En otro capítulo, se podrá abordar junto a los técnicos de cada federación y/o clubes, de forma concreta la organización del entrenamiento por niveles y/o edades y reflexionar si serán necesarias posibles adaptaciones del modo de competir, para poder hacerlo sin riesgo de contagio.

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

FACTORES CLAVE AL DISEÑAR Y REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMIENTO

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

Para ello se proponen una serie de acciones a desarrollar por el entrenador. Se dividen en dos categorías:

- **la comunicación a seguir por el técnico**
- **el tipo de tareas a proponer.**

También se sugieren algunas conductas positivas que sin duda servirán para que niños, jóvenes y adultos no profesionales y profesionales superen las dificultades propias de esta vuelta a entrenar. Se trata de suministrar muchos mensajes positivos a todos los jugadores y aún con más frecuencia a quienes tengan menos edad. El objetivo es generar un ambiente positivo y optimista que comprende desde no gritar, sonreír o evitar intervenir más de lo necesario

LA COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR.

La forma de comunicarse del entrenador con los jugadores es un aspecto determinante para acelerar las adaptaciones técnico-tácticas tras un período tan largo sin entrar en relación con el balón y los compañeros.

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

- Suministrar muchos mensajes positivos (*feedbacks*) a los jugadores 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)
Relación mensajes positivos/negativos	100% - 0%	75% - 25%	75% - 25%
A quién se dirige	A todos los jugadores	A todos los jugadores / A quien más lo necesite	A quien más lo necesite

- No gritar.
- Evitar correcciones que no sean muy importantes.
- 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.
- Actitud positiva.
- Mensajes optimistas.

TIPO DE TAREAS A PROPONER.

Las tareas que se propongan deben conseguir que los jugadores se diviertan y disfruten para recuperar el gusto por la práctica. Para ello se proponen las siguientes acciones:

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

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

Hay que conseguir que los jugadores tengan éxito en las tareas (que salgan). Para ello: escoger ejercicios sencillos, proponer objetivos asequibles y felicitar constantemente.

- Incrementar al máximo el tiempo que están los jugadores en movimiento (tiempo de compromiso motor). Para ello: explicaciones breves, pocas tareas en la sesión, organización sencilla de la sesión.
- Terminar la sesión felicitando a los jugadores y generando un buen clima para la siguiente sesión de entrenamiento.
- Animar constantemente durante las tareas.



FACTORES CLAVE A CONSIDERAR EN EL ENTRENAMIENTO

El tamaño del espacio y la duración de los ejercicios son los factores que más pueden incrementar el número de ocasiones que los jugadores están en a la distancia interpersonal de seguridad (1,5 metros) entre ellos. Además, el diseño de los ejercicios y la organización de la sesión también tienen una importancia destacada.

Los técnicos y entrenadores de las federaciones deportivas y de los clubes y escuelas, deben considerar cómo pueden modificar adecuadamente los ejercicios y las sesiones de entrenamiento para garantizar siempre la distancia física de 1,5 metros entre los jugadores, consiguiendo al mismo tiempo los objetivos deportivos posibles previstos.

ESPACIO DE JUEGO POR JUGADOR

La orientación y tamaño del espacio es un factor clave que determina la proximidad de los jugadores durante las sesiones de entrenamiento. El área de juego -longitud x anchura (m^2)- en relación con el número de jugadores -área por jugador (m^2)- es clave para el diseño de los ejercicios. Este cálculo puede estimar el espacio disponible para cada jugador en una tarea de entrenamiento y puede ayudar a medir la distancia teórica que puede existir entre los jugadores -distancia relativa por jugador = $\sqrt{\text{área por jugador } (m^2)}$ -.

La distancia relativa por jugador en una tarea de entrenamiento puede estar relacionada con la posibilidad de que los deportistas estén en interacciones cercanas y, por ello, con la posibilidad de una transmisión del contagio. Uno de los aspectos clave para reducir ese riesgo es incrementar esa distancia entre los jugadores en las sesiones de entrenamiento.

A continuación se presenta un ejemplo de un partido de fútbol 11x11:

Longitud del campo de juego = 105 metros

Anchura del campo de juego = 68 metros

Área de juego = 105metros x 68 metros = 7.140 metros

Número de jugadores en el campo = 22

Distancia relativa por jugador = $\sqrt{325\text{metros}^2} = 18$ metros

De acuerdo con la literatura, el campo de juego en relación con las ratios por jugador (m^2) y las distancias relativas por jugador puede ser clasificado desde muy pequeña a grande:

Muy pequeña = área por jugador menor de 75m^2 , distancia relativa por jugador menor de 9 metros.

Pequeña = área por jugador menor de 75m^2 y 125m^2 , distancia relativa por jugador entre 9 y 11 metros.

Media = área por jugador menor de 125m^2 y 175m^2 , distancia relativa por jugador entre 11 y 13 metros.

Grande = área por jugador mayor de 175m^2 , distancia relativa por jugador mayor de 13 metros.

A continuación se presenta un ejemplo de cómo la manipulación de la dimensión del campo de juego puede modificar el valor de la distancia relativa por jugador:

DESCRIPCIÓN DEL CAMPO DE JUEGO	CAMPO LONGITUD X ANCHURA (m)	ÁREA DEL CAMPO (m^2)	NÚMERO DE JUGADORES	ÁREA POR JUGADOR (m^2)	DISTANCIA RELATIVA POR JUGADOR (m)	CLASIF. DEL ESPACIO
Campo entero	105 x 68	7140	22	325	18	Grande
Área a Área	72 x 68	4896	22	223	15	Grande
Medio Campo	52,5 x 68	3570	22	162	13	Medio

Cada especialidad deportiva deberá realizar una propuesta que relacione el campo de juego en relación con las ratios por jugador (m^2) y las distancias relativas por jugador y que permita la clasificación del espacio de juego de cada tarea como desde muy pequeño a grande.

DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Además de la distancia física de seguridad (1,5 metros) entre los jugadores, la duración de las tareas es un factor muy importante para

determinar el número de situaciones con proximidad entre ellos que pueden aparecer en el entrenamiento. Cuanto más tiempo dura una tarea, en más ocasiones los jugadores estarán implicados en situaciones con riesgo de disminuir la distancia de seguridad (1,5 metros).

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 más posible, recomendando que no debería de llegar a los 15 minutos¹. 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.

CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO.

La organización del entrenamiento (tipo de ejercicios, organización en grupos de los jugadores, rotaciones entre ejercicios, metodología de enseñanza, etc.) supone otros de los aspectos clave para controlar el riesgo de contagio durante el entrenamiento. Algunas de las acciones que podrían aplicar los técnicos para garantizar la distancia de seguridad (1,5 m.) entre jugadores, y así no situarlos en riesgo de contagio, podrían ser las siguientes:

- Evitar las tareas con marcaje individual y defensas con presión y agresivas.
- Priorizar las defensas zonales ante las individuales.

Proponer tareas con superioridad numérica (2x1, 3x1, 5x2) mejor que con igualdad numérica (2x2, 3x3, 5x5)

¹ <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200402-sitrep-73-covid-19.pdf>

- Limitar el número de contactos (botes, toques...) y el tiempo de relación con el balón. *Sugerencia:* hay que pasar la pelota antes de 2 segundos, no valen más de 2 contactos con el balón, si me toca más veces el balón pierdo la posesión del balón...

Los circuitos técnico-tácticos con estaciones de trabajo pueden ser muy recomendables.

Realizar las tareas sin oposición siempre que sea posible.

Evitar o limitar el golpeo de cabeza (fútbol) y las disputas aéreas.

- Buscar alternativas para reducir la participación de los jugadores con posiciones más estáticas (pívots en baloncesto, boyas en waterpolo pivotes en balonmano o fútbol-sala, delanteros jugando de espaldas en fútbol). *Sugerencia:* aprender nuevos sistemas de juego. Jugar sin pívots, evitar el juego en largo al delantero centro.
- Limitar los movimientos de los jugadores en el terreno de juego. *Sugerencia:* poner conos o líneas que marquen espacios laterales o frontales que no se pueden superar en ataque o defensa.

Evitar el entrenamiento de las situaciones de balón parado o acciones de estrategia que acerquen demasiado a los jugadores.

Es una buena oportunidad para reforzar el trabajo de elementos técnico-tácticos individuales (lanzamientos, control del balón, pases).

Los trabajos analíticos (trabajo individual, parejas o pequeños grupos sin oposición) pueden ser más interesantes que los globales (partidos, tareas jugadas)

Reducir el tiempo de trabajo sobre elementos de regate o *dribling* y defensa individual con oposición activa.

Mantener los grupos de trabajo estables (anotar los nombres) durante la sesión y, a ser posible, hasta al menos durante la semana de entrenamientos: mismas parejas, grupos o equipos para los ejercicios con el objetivo de reducir el número personas que se mezclan y aumentan el riesgo.

Otros aspectos además de la modificación de la lógica interna de

las tareas, podrían ser las siguientes:

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	CONSIDERACIONES
TRABAJO TÉCNICO/TÁCTICO EN CIRCUITO: ESTACIONES DE TAREAS	<p>La distancia entre los jugadores dentro de las estaciones de tareas y la distancia entre estaciones debe ser incrementada al máximo.</p> <p>El número de jugadores debe ser reducido, siempre manteniendo la distancia física obligatoria.</p> <p>Diseñar más estaciones de las habituales dentro de cada circuito.</p> <p>Si se usan materiales con las manos, al finalizar el circuito los jugadores deberán de lavarse las manos con jabón y agua o con gel hidroalcohólico.</p>
PAUSAS DE RECUPERACIÓN Y/O HIDRATACIÓN	<p>Las pausas deben de ser frecuentes y suficientes para recupera y/o hidratarse sin precipitaciones, sin alargar innecesariamente su duración y manteniendo siempre la distancia física mínima [1,5metros] requerida entre los jugadores.</p> <p>En el caso de entrenamientos en instalación cerrada, alguna de las pausas debería de ser o al aire libre o en zona aireada.</p> <p>Cada jugador tendrá su recipiente personal y marcado: No se pueden compartir bebidas, ni alimentos.</p>
EQUIPAMIENTO DE ENTRENAMIENTO (CONOS, PESAS, PETOS, ETC.)	<p>Cumpliendo las normas higiénico/sanitarias de las autoridades sanitarias y de los protocolos federativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deben ser manipulados sólo por técnicos y/o personal de la instalación • Los materiales y equipamientos deberán de ser higienizados después de cada uso compartido.

EJEMPLOS DE CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO EN LAS TAREAS Y EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

La figura siguiente explica de qué manera cada tarea del entrenamiento puede clasificarse dependiendo del riesgo de transmisión de contagio. Los valores en rojo y naranja deben evitarse. Los entrenadores deberían proponer acciones para llevar los valores del riesgo asumido en cada tarea a niveles lo más bajos posibles (colores verde y amarillo):

CLASIFICACIÓN DE LAS TAREAS	TAMAÑO DEL ESPACIO					
	TIEMPO:		GRANDE >175m ² o >13m	MEDIO <125-175m ² u 11-13m	PEQUEÑO 75-125m ² o >9-11m	MUY PEQUEÑO <75m ² o <9m
	Valor	1	2	3	4	
LARGO >15MIN	4	4	8	12	16	
MODERADO 10-15MIN	3	3	6	9	12	
CORTO 5-10 MIN	2	2	4	6	8	
MUY CORTO <5 MIN	1	1	2	3	4	

Verde = Riesgo Bajo, Amarillo = Riesgo Moderado; Ámbar = Riesgo Alto; Rojo = Riesgo muy alto

La suma de la puntuación de todas las tareas (desde el calentamiento hasta la vuelta a la calma) nos puede informar del riesgo global (ver la siguiente Tabla) asumido durante el entrenamiento por los deportistas.

Se trata de identificar qué parte de la sesión debe corregirse para garantizar la distancia interpersonal de seguridad (1,5 metros) entre los deportistas.

SESIONES DE ENTRENAMIENTO: SUMA DE LA PUNTUACIÓN DE TODAS LAS TAREAS	
Puntuación	RIESGO DE CONTAGIO, ACCIONES DE MITIGACIÓN
>60	Alto riesgo de contagio. Obligación de eliminar partes de la sesión y/o ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
50-60	Alto/medio riesgo de contagio. Necesidad de eliminar algunos ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
40-49	Riesgo medio de contagio. Necesidad de ajustar algunos ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
30-39	Bajo riesgo de contagio. Necesidad de vigilar muy atentamente las ejecuciones de los ejercicios o tareas y/o realizar pequeños cambios en algunos ejercicios o tareas para reducir la incidencia y/o severidad de riesgo de contagio.
<30	Bajo riesgo de contagio. No es necesario realizar ninguna acción adicional.

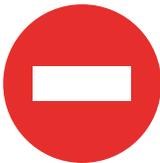


PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA DEPORTES DE EQUIPO

¿Cómo puedo organizar el entrenamiento para garantizar la distancia de seguridad entre jugadores, y así no situarlos en riesgo de contagio?

Al diseñar y programar cada sesión, el entrenador deberá de medir el riesgo de contagio en cada una de las partes, tareas y ejercicios de la sesión (ver las Tablas anteriores), y el resultando de sumar las de todas las partes no deberá de acercarse a 39 puntos y aún menos sobrepasarlos: **Riesgo Bajo o Muy Bajo.**

Si la sesión programada tuviese una puntuación mayor de 39 puntos, es decir de un riesgo **Alto, Medio/alto o Medio**, deberá de modificar las partes de la sesión, ejercicios o tareas, hasta lograr un valor de **Riesgo Bajo o Muy Bajo.**



¿Cuáles son los aspectos más importantes para garantizar la distancia de seguridad entre jugadores, y así no situarlos en riesgo de contagio?

1º) ESPACIO:

- ¿Cómo debería ser el espacio de los ejercicios?
Cuanto más grande, menor riesgo de contagio.
Cuanto más pequeño, mayor riesgo de contagio.

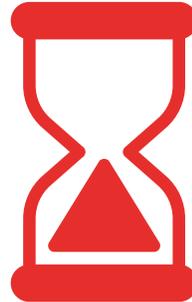
2º) TIEMPO:

- ¿Cuánto tiempo deberían durar los ejercicios?
Cuanto menos duren, menor riesgo de contagio.
Cuanto más duren, mayor riesgo de contagio.

Duración idónea = Menos de 10 minutos.

Duración regular = Entre 10 y 15 minutos.

Duración para tener mucha precaución = Más de 15 minutos.



3º) NÚMERO DE JUGADORES:

- ¿Cuántos jugadores deberían participar en los ejercicios?
Cuantos menos jugadores, menor riesgo de contagio.
Cuantos más jugadores, mayor riesgo de contagio.

¿Cómo se puede organizar el número de jugadores en ejercicios de menor a mayor riesgo de contagio?

- **Lo mejor**
Tareas individuales sin oposición.
Tareas en pequeños grupos sin oposición, ni contacto, guardando la distancia de al menos 1,5 metros.
Tareas en pequeños grupos, con superioridad numérica (2x1, 3 x1, 4x1, 5x2) sin contacto, guardando la distancia de al menos 1,5 metros.

- **Lo regular**
Tareas en grupos pequeños con igualdad numérica guardando la distancia física de 1,5 metros (5x5, 7x7).
- **Para tener mucha precaución**
Tareas con pequeños grupos y con igualdad numérica (1x1, 2x2, 3x3) sin contacto, guardando la distancia de al menos 1,5 metros.

¿Cómo organizar el número de jugadores y el espacio de las tareas?

- **Lo mejor**
Pocos jugadores y mucho espacio.
- **Lo regular**
Grupos medios de jugadores y espacio medio, sin contacto, guardando la distancia de al menos 1,5 metros.
- **Para tener mucha precaución**
Muchos jugadores y poco espacio, corriendo riesgo alto de contacto.

¿Marcaje individual o zonal?

- **Lo mejor**
Marcaje zonal, sin contacto, guardando la distancia de al menos 1,5 metros.
- **Para tener mucha precaución**
Marcaje individual, corriendo riesgo alto de contacto.

¿Cómo organizar a los jugadores durante la sesión?

- Con el objetivo de reducir el número de jugadores que pueden ocasionar riesgos indeseables: mantener los grupos de trabajo estables durante cada sesión y/o semanas de entrenamientos: repetir las mismas parejas, grupos pequeños, medianos o equipos para los ejercicios.

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

- Ejercicios y tareas conocidas por los deportistas y que sean de su agrado.
- Hay que jugar mucho, aunque manteniendo la distancia interpersonal de seguridad (1,5 metros) entre los jugadores
- Los jugadores deben tener éxito (“que salgan pronto y 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 jugadores (y 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.



GUÍAS DO DXT GALEGO

VOLVIENDO CON SENTIDIÑO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO