

GUIAS DXT GALEGO

VOLVENDO CON SENTIDIÑO

2



XUNTA
DE GALICIA

**RECOMENDACIÓNS PARA
A ACELERACIÓN DA REACTIVACIÓN
E READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA
DO DEPORTISTA PARA A SÚA MOTIVACIÓN
E ACHEGAMENTO PROGRESIVO
ÁS ESIXENCIAS DO PARTIDO**



**XUNTA
DE GALICIA**

ÍNDICE

PRÓLOGO · 7

PRESENTACIÓN · 11

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

GUÍA PARA A VOLTA AO ADESTRAMENTO EN DEPORTES DE EQUIPO,
CONTROLANDO O RISCO DE CONTAXIO POR CORONAVIRUS · 19

Carlos Lago Peñas (Universidade de Vigo)

INTRODUCCIÓN · 21

RECOMENDACIÓNS PARA ACELERAR A READAPTACIÓN TÉCNICO/TÁCTICA
NA VOLTA AO ADESTRAMENTO · 23

FACTORES CHAVE A CONSIDERAR NO ADESTRAMENTO · 27

PREGUNTAS E RESPÓSTAS PARA DEPORTES DE EQUIPO · 35

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 segunda entrega a todas as federacións galegas, 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
A ACELERACIÓN DA 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 y 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 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 A VOLTA AO ADESTRAMENTO EN DEPORTES DE EQUIPO E CONTROL DO RISCO DE CONTAXIO¹ POR CORONAVIRUS

Carlos Lago Peñas²
Universidade de Vigo

1 Esta guía para reducir o risco de contaxio no adestramento e a competición nos deportes de equipo baséase nas orientacións polos distintos gobernos sobre a COVID-19 e no documento *Step 2 Guidance: A return to team and contact training. Football specific risk assessment and training design* publicado pola Premier League Football Department. Convén advertir que o coñecemento que se vai adquirindo para combater a COVID-19 vai incrementándose constantemente polo que este documento deberá interpretarse e actualizarse coa evidencia científica existente en cada momento.

2 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*.

INTRODUCCIÓN

O propósito deste documento é proporcionar aos clubs e ás federacións de deportes de equipo unha guía de actuación para reducir o risco de contaxio e de transmisión do coronavirus que produce a COVID-19.

A guía pretende dar recomendacións claras para a organización do adestramento (como deseñar as sesións, que exercicios hai que propoñer, etc.) nas distintas categorías (iniciación, mozos e adultos). Todo iso tamén para aumentar a adaptación progresiva do deportista ao que lle esixirá o partido cando se poida volver á competición.

Trátase de adestrar **co menor risco posible de contaxio e afastándose o menos posible da lóxica interna máis substancial** de cada deporte de equipo.

En primeiro lugar, presentaranse as recomendacións para acelerar a readaptación técnico-táctico dos deportistas despois de varios meses sen estar en contacto coa súa especialidade. Póñense algúns exemplos de diversos deportes de equipo, utilizando algúns máis de fútbol, para que os técnicos de cada especialidade de deportes de equipo poidan realizar a proposta que relacione o campo de xogo en relación coas cocientes por xogador (m²) e as distancias relativas por xogador e que permita a clasificación do espazo de xogo de cada tarefa como desde moi pequeno a grande, pasando por medio.

Noutro capítulo, poderase abordar xunto aos técnicos de cada federación e/ou clubs, de forma concreta a organización do adestramento por niveis e/ou idades e reflexionar se serán necesarias posibles adaptacións do modo de competir, para poder facelo sen risco de contaxio.

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

FACTORES CLAVE AO DESEÑAR E REALIZAR SESIÓNS DE ADESTRAMENTO

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

Para iso propóñense unha serie de accións a desenvolver polo adestrador. Divídense en dúas categorías:

- **a comunicación a seguir polo técnico**
- **o tipo de tarefas a propoñer.**

Tamén se suxiren algunhas condutas positivas que sen dúbida servirán para que nenos, novos e adultos non profesionais e profesionais superen as dificultades propias desta volta para adestrar. Trátase de fornecer moitas mensaxes positivas a todos os xogadores e aínda con máis frecuencia a quen teña menos idade. O obxectivo é xerar un ambiente positivo e optimista que comprende desde non gritar, sorrir ata evitar intervir máis do necesario.

A COMUNICACIÓN DO ADESTRADOR

A forma de comunicarse do adestrador cos xogadores é un aspecto determinante para acelerar as adaptacións técnico-tácticas tras un período tan longo sen entrar en relación co balón e os compañeiros.

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

Fornecer moitas mensaxes positivas (feedbacks) aos xogadores 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 xogadores	A todos os xogadores / 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.

TIPO DE TAREFAS A PROPOÑER.

As tarefas que se propoñan deben conseguir que os xogadores se divirtan e disfruten para recuperar o gusto pola práctica. Para iso propóñense as seguintes accións:

- 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 xogadores 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 xogadores 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 xogadores en movemento (tempo de compromiso motor). Para iso: explicacións breves, poucas tarefas na sesión, organización sinxela da sesión.
- Terminar a sesión felicitando aos xogadores e xerando un bo clima para a seguinte sesión de adestramento.
- Animar constantemente durante as tarefas.



FACTORES CHAVE A CONSIDERAR NO ADESTRAMENTO

O tamaño do espazo e a duración dos exercicios son os factores que máis poden incrementar o número de ocasións que os xogadores están na distancia interpersonal de seguridade (1,5 metros) entre eles. Ademais, o deseño dos exercicios e a organización da sesión tamén teñen unha importancia destacada.

Os técnicos e adestradores das federacións deportivas e dos clubs e escolas, deben considerar como poden modificar adecuadamente os exercicios e as sesións de adestramento para garantir sempre a distancia física de 1,5 metros entre os xogadores, conseguindo ao mesmo tempo os obxectivos deportivos posibles previstos.

ESPACIO DE XOGO POR XOGADOR

A orientación e tamaño do espazo é un factor chave que determina a proximidade dos xogadores durante as sesións de adestramento. A área de xogo -lonxitude x anchura (m^2)- en relación co número de xogadores -área por xogador (m^2)- é chave para o deseño dos exercicios. Este cálculo pode estimar o espazo dispoñible para cada xogador nunha tarefa de adestramento e pode axudar a medir a distancia teórica que pode existir entre os xogadores -distancia relativa por xogador = $\sqrt{\text{área por xogador } (m^2)}$ -.

A distancia relativa por xogador nunha tarefa de adestramento pode estar relacionada coa posibilidade de que os deportistas estean en interaccións próximas e, por iso, coa posibilidade dunha transmisión do contaxio. Un dos aspectos chave para reducir ese risco é incrementar esa distancia entre os xogadores nas sesións de adestramento.

A continuación preséntase un exemplo dun partido de fútbol 11x11:

Lonxitude do campo de xogo = 105 metros

Anchura do campo de xogo = 68 metros

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

Número de xogadores no campo = 22

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

De acordo coa literatura, o campo de xogo en relación coas

cocientes por xogador (m^2) e as distancias relativas por xogador pode ser clasificado desde moi pequena a grande:

Moi pequena = área por xogador menor de $75 m^2$, distancia relativa por xogador menor de 9 metros.

Pequena = área por xogador menor de $75 m^2$ e $125 m^2$, distancia relativa por xogador entre 9 e 11 metros.

Media = área por xogador menor de $125 m^2$ e $175 m^2$, distancia relativa por xogador entre 11 e 13 metros.

Grande = área por xogador maior de $175 m^2$, distancia relativa por xogador maior de 13 metros.

A continuación preséntase un exemplo de como a manipulación da dimensión do campo de xogo pode modificar o valor da distancia relativa por xogador:

DESCRIPCIÓN DO CAMPO DE XOGO	CAMPO LONGITUD X ANCHURA (m)	ÁREA DO CAMPO (m^2)	NÚMERO DE XOGADORES	ÁREA POR XOGADOR (m^2)	DISTANCIA RELATIVA POR XOGADOR (m)	CLASIF. DO ESPAZO
Campo enteiro	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 especialidade deportiva deberá realizar unha proposta que relacione o campo de xogo en relación coas cocientes por xogador (m^2) e as distancias relativas por xogador e que permita a clasificación do espazo de xogo de cada tarefa como desde moi pequeno a grande.

DURACIÓN DOS EXERCICIOS

Ademais da distancia física de seguridade (1,5 metros) entre os xogadores, a duración das tarefas é un factor moi importante para determinar o número de situacións con proximidade entre eles que poden aparecer no adestramento. Canto máis tempo dura unha tarefa,

en máis ocasións os xogadores estarán implicados en situacións con risco de diminuír a distancia de seguridade (1,5 metros).

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 máis posible, recomendando que non debería de chegar aos 15 minutos¹. 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 r 8 minutos

POUCO RECOMENDABLE:

Duración moderada = Entre 9 e 12 minutos.

A EVITAR:

Duración larga = Entre 12 e 15 minutos.

CONSIDERACIÓN PEDIAGÓXICAS PARA O ADESTRAMENTO.

A organización do adestramento (tipo de exercicios, organización en grupos dos xogadores, rotacións entre exercicios, metodoloxía de ensino, etc.) supón outros dos aspectos clave para controlar o risco de contaxio durante o adestramento. Algunhas das accións que poderían aplicar os técnicos para garantir a distancia de seguridade (1,5 m.) entre xogadores, e así non situalos en risco de contaxio, poderían ser as seguintes:

- Evitar as tarefas con marcaxe individual e defensas con presión e agresivas.
- Priorizar as defensas zonais ante as individuais.

Propoñer tarefas con superioridade numérica (2x1, 3x1, 5x2) mellor que con igualdade numérica (2x2, 3x3, 5x5)

Limitar o número de contactos (botes, toques...) e o tempo de relación co balón. *Suxestión:* hai que pasar a pelota antes de 2 segundos, non valen máis de 2 contactos co balón, se me toca máis veces o balón perdo a posesión do balón...

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

Os circuítos técnico-tácticos con estacións de traballo poden ser moi recomendables.

Realizar as tarefas sen oposición sempre que sexa posible.

Evitar ou limitar o golpeo de cabeza (fútbol) e as disputas aéreas.

- Buscar alternativas para reducir a participación dos xogadores con posicións máis estáticas (pivotes en baloncesto, boias en waterpolo pivotes en balonmán ou fútbol-salga, dianteiros xogando de costas en fútbol). *Suxestión:* aprender novos sistemas de xogo. Xogar sen pivotes, evitar o xogo en longo ao dianteiro centro.
- Limitar os movementos dos xogadores no terreo de xogo. *Suxestión:* poñer conos ou liñas que marquen espazos laterais ou frontais que non se poden superar en ataque ou defensa.

Evitar o adestramento das situacións de balón parado ou accións de estratexia que acheguen demasiado aos xogadores.

É unha boa oportunidade para reforzar o traballo de elementos técnico-tácticos individuais (lanzamentos, control do balón, pases).

Os traballos analíticos (traballo individual, parellas ou pequenos grupos sen oposición) poden ser máis interesantes que os globais (partidos, tarefas xogadas)

- Reducir o tempo de traballo sobre elementos de caneo ou *dribling* e defensa individual con oposición activa.

Manter os grupos de traballo estables (anotar os nomes) durante a sesión e, se é posible, ata polo menos durante a semana de adestramentos: mesmas parellas, grupos ou equipos para os exercicios co obxectivo de reducir o número persoas que se mesturan e aumentan o risco.

Outros aspectos ademais da modificación da lóxica interna das tarefas, poderían ser as seguintes:

ORGANIZACIÓN DO ADESTRAMENTO	CONSIDERACIÓNS
TRABALLO TÉCNICO/TÁCTICO EN CIRCUITO: ESTACIÓNS DE TAREFAS	<p>A distancia entre os xogadores dentro das estacións de tarefas e a distancia entre estacións debe ser incrementada ao máximo.</p> <p>O número de xogadores debe ser reducido, sempre mantendo a distancia física obrigatoria.</p> <p>Deseñar máis estacións das habituais dentro de cada circuíto.</p> <p>Se se usan materiais coas mans, ao finalizar o circuíto os xogadores deberán de lavarse as mans con xabón e auga ou con xel hidroalcohólico.</p>
PAUSAS DE RECUPERACIÓN E/OU HIDRATACIÓN	<p>As pausas deben de ser frecuentes e suficientes para recupera e/ou hidratarse sen precipitacións, sen alongar innecesariamente a súa duración e mantendo sempre a distancia física mínima (1,5metros) requirida entre os xogadores.</p> <p>No caso de adestramentos en instalación pechada, algunha das pausas debería de ser ou ao aire libre ou en zona aireada.</p> <p>Cada xogador terá o seu recipiente persoal e marcado: Non se poden compartir bebidas, nin alimentos.</p>
EQUIPAMENTO DE ADESTRAMENTO (CONOS, PESAS, PETOS, Etc.)	<p>Cumprindo as normas hixiénico/sanitarias das autoridades sanitarias e dos protocolos federativos:</p> <p>Deben ser manipulados só por técnicos e/ou persoal da instalación</p> <p>Os materiais e equipamentos deberán de ser hixienizados despois de cada uso compartido.</p>

EXEMPLOS DE CONTROL DO RISCO DE CONTAXIO NAS TAREFAS E NA SESIÓN DE ADESTRAMENTO.

A figura seguinte explica de que maneira cada tarefa do adestramento pode clasificarse dependendo do risco de transmisión de contaxio. Os valores en vermello e laranxa deben evitarse. Os adestradores deberían propoñer accións para levar os valores do risco asumido en cada tarefa a niveis o máis baixos posibles (cores verde e amarelo):

		TAMAÑO DO ESPAZO				
		GRANDE >175m ² ou >13m	MEDIO <125-175m ² ou 11-13m	PEQUENO 75-125m ² ou >9-11m	MOI PEQUENO <75m ² ou <9m	
CLASIFICACIÓN DAS TAREFAS	TIEMPO:	Valor	1	2	3	4
	Largo >15min	4	4	8	12	16
	Moderado 10-15min	3	3	6	9	12
	Curto 5-10 min	2	2	4	6	8
	Moi Curto <5 min	1	1	2	3	4

Verde = Risco Baixo, Amarelo = Risco Moderado; Ámbar = Risco Alto; Vermello = Risco moi alto;

A suma da puntuación de todas as tarefas (desde o quecemento ata a volta á calma) pódenos informar do risco global (ver a seguinte Táboa) asumido durante o adestramento polos deportistas.

Trátase de identificar que parte da sesión debe corrixirse para garantir a distancia interpersoal de seguridade (1,5 metros) entre os deportistas.

SESIÓNS DE ADESTRAMENTO: SUMA DA PUNTUACIÓN DE TODAS AS TAREFAS	
Puntuación	RISCO DE CONTAXIO, ACCIÓNS DE MITIGACIÓN
>60	Alto risco de contaxio. Obrigación de eliminar partes da sesión e/ou exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade de risco de contaxio.
50-60	Alto/medio risco de contaxio. Necesidade de eliminar algúns exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade de risco de contaxio.
40-49	Risco medio de contaxio. Necesidade de axustar algúns exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade de risco de contaxio.
30-39	Baixo risco de contaxio. Necesidade de vixiar moi atentamente as execucións dos exercicios ou tarefas e/ou realizar pequenos cambios nalgúns exercicios ou tarefas para reducir a incidencia e/ou severidade de risco de contaxio.
>30	Baixo risco de contaxio. Non é necesario realizar ningunha acción adicional.



PREGUNTAS E RESPONSTAS PARA DEPORTES DE EQUIPO

Como podo organizar o adestramento para garantir a distancia de seguridade entre xogadores, e así non situalos en risco de contaxio?

Ao deseñar e programar cada sesión, o adestrador deberá de medir o risco de contaxio en cada unha das partes, tarefas e exercicios da sesión (ver as Táboas anteriores), e o resultando de sumar as de todas as partes non deberá de achegarse a 39 puntos e aínda menos excedelos: **Risco Baixo** ou **Moi Baixo**.

Se a sesión programada tivese unha puntuación maior de 39 puntos, é dicir dun risco **Alto**, **Medio/alto** ou **Medio**, deberá de modificar as partes da sesión, exercicios ou tarefas, ata lograr un valor de **Risco Baixo** ou **Moi Baixo**.



Cales son os aspectos máis importantes para garantir a distancia de seguridade entre xogadores, e así non situalos en risco de contaxio?

1º) ESPAZO:

- Como debería ser o **espazo dos exercicios**?
Canto máis grande, menor risco de contaxio.
Canto máis pequeno, maior risco de contaxio.

2º) TEMPO:

- Canto tempo deberían durar os **exercicios**?
Canto menos duren, menor risco de contaxio.
Canto máis duren, maior risco de contaxio.

Duración idónea = Menos de 10 minutos.

Duración regular = Entre 10 e 15 minutos.

Duración para tener moita precaución = Máis de 15 minutos.



3º) NÚMERO DE XOGADORES:

- Cantos **xogadores** deberían participar nos **exercicios**?
- Cantos menos xogadores, menor risco de contaxio.
- Cantos máis xogadores, maior risco de contaxio.

Como se pode organizar o número de xogadores en exercicios de menor a maior risco de contaxio?

- **O mellor**
Tarefas individuais sen oposición.
Tarefas en pequenos grupos sen oposición, nin contacto, gardando a distancia de alomenos 1,5 metros.
Tarefas en pequenos grupos, con superioridade numérica (2x1, 3 x1, 4x1, 5x2) sen contacto, gardando a distancia de alomenos 1,5 metros.

- **O regular**
Tarefas en grupos pequenos con igualdade numérica gardando a distancia física de 1,5 metros (5x5, 7x7).
- **Para ter moita precaución**
Tarefas con pequenos grupos e con igualdade numérica (1x1, 2x2, 3x3) sen contacto, gardando a distancia de alomenos 1,5 metros.

Como organizar o número de xogadores e o espazo das tarefas?

- **O mellor**
Poucos xogadores e moito espazo.
- **O regular**
Grupos medios de xogadores e espazo medio, sen contacto, gardando a distancia de alomenos 1,5 metros.
- **Para ter moita precaución**
Moitos xogadores e pouco espazo, correndo risco alto de contacto.

Marcaxe individual ou zonal?

- **O mellor**
Marcaxe zonal, sen contacto, gardando a distancia de alomenos 1,5 metros.
- **Para ter moita precaución**
Marcaxe individual, correndo risco alto de contacto.

Como organizar aos xogadores durante a sesión?

- Co obxectivo de reducir o número de xogadores que poden ocasionar riscos indesexables: manter os grupos de traballo estables durante cada sesión e/ou semanas de adestramentos: repetir as mesmas parellas, grupos pequenos, medianos ou equipos para os exercicios.

Como deben ser as primeiras sesións na volta ao adestramento?

- Exercicios e tarefas coñecidas polos deportistas e que sexan do seu agrado.
- Hai que xogar moito, aínda que mantendo a distancia interpersonal de seguridade (1,5 metros) entre os xogadores
- Os xogadores deben ter éxito (“que saian pronto e ben os exercicios”)
- Pouco tempo “parados”.
- Felicitar constantemente aos deportistas.

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

- Subministrar moitas mensaxes positivas a todos os xogadores (e 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.



GUÍAS DO DXT GALEGO

VOLVIENDO CON SENTIDIÑO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO