

LA FEDERACIÓN GALLEGA DE PIRAGÜISMO ADOPTA LAS RECOMENDACIONES DE SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE, EN RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS EN EL ESTADO DE ALARMA DECRETADO EN ESPAÑA.

Ante la emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 y por las circunstancias extraordinarias, sin precedentes y de enorme magnitud que han provocado esta decisión cuyo objetivo es proteger la salud y seguridad de los ciudadanos, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, la institución firmante considera necesario realizar las siguientes recomendaciones para entrenamiento de deportistas en la situación del estado de alarma. El objeto de estas recomendaciones es indicar a los deportistas la forma en que pueden realizar un programa de mantenimiento de la aptitud física sin acudir a instalaciones deportivas y poder reincorporarse a la competición en un buen estado de forma en cuanto se suspendan las restricciones.

- 1.- Seguir en todo momento las recomendaciones que efectúe la autoridad competente en relación con las medidas de prevención de propagación del virus.
- 2.- Evitar las zonas deportivas públicas y privadas, interiores y exteriores, excepto el propio domicilio, que actualmente están clausuradas y cuyo acceso está prohibido.
- 3.- Realizar el programa de mantenimiento solamente en el propio domicilio.
- 4.- Realizar el programa de mantenimiento de la aptitud física que, en muchos casos, haya sido proporcionado por los técnicos de las entidades deportivas que lo hayan previsto.
- 5.- Para los deportistas y técnicos al cuidado de deportistas se les efectúan las siguientes recomendaciones:
 - a. Evitar la práctica de ejercicio en situación de enfermedad o de cuadro febril.
 - b. Realizar ejercicio destinado a mantener su aptitud física con los medios de que disponga en su domicilio:
 - I. Ejercicio aeróbico: bicicleta ergométrica, rodillo, tapiz rodante o aparatos similares. Se puede correr en el domicilio, si el espacio lo permite.
 - II. Ejercicios de fuerza: materiales de musculación como pesas, mancuernas, gomas, etc, y el propio peso corporal.
 - III. Ejercicios de flexibilidad: no son necesarios aparatos especiales y se pueden realizar sin problemas.
 - IV. Ejercicios técnicos y específicos del piragüismo.

6.- Los deportistas en tratamiento o rehabilitación de lesiones, pueden acudir a sus centros sanitarios de tratamiento.

7.- Los deportistas en fase de reincorporación a la práctica deportiva, que no pueden acudir a instalaciones deportivas, deberán seguir este programa en su propio domicilio.

La dirección deportiva de la FGP sugiere las siguientes recomendaciones, en relación a las indicaciones que les deis a vuestros deportistas:

1. Concienciar de la importancia de la correcta ejecución de los ejercicios y de los riesgos del ejercicio mal realizado.
2. Explicar claramente los objetivos y nivel de la sesión.
3. Explicar bien la técnica y los errores típicos de cada ejercicio.
4. Hacer hincapié en el Foco (técnica, muscular, velocidad, intensidad) en función del objetivo.
5. Cuantificar bien las cargas.
6. Aludir a la intensidad del ejercicio y realizar las recomendaciones para adaptarlas a los diferentes niveles y condiciones del espacio.
7. Explicar la densidad del entrenamiento semanalmente (volumen, días a la semana, etc.)
8. Motivar a los deportistas para que estos días intenten mantener la aptitud física y aprovechar para realizar ejercicios nuevos.
9. Remarcar que no estamos de vacaciones, el realizar un buen mantenimiento de la aptitud física individual ayudará a que la vuelta a la rutina nos haga más fuertes mentalmente y poder conseguir los objetivos.
10. Cuidado con videos en internet y recomendaciones de revistas deportivas no contrastadas ni oficiales.

La dirección deportiva de la FGP, queda a vuestra disposición para cualquier consulta de los técnicos de los clubes de la FGP. Los técnicos del CGTD, enviarán a los deportistas que entrenan habitualmente los planes de entrenamiento adaptados a las necesidades individuales de cada deportista. Los técnicos de los clubes que tengan deportistas en el CGTD, se podrán poner en contacto con ellos en cualquier momento.

Email: direcciondeportiva@fegapi.org

José Alfredo Bea García

Presidente FGP