



## **PLAN DEPORTIVO PARA LA TEMPORADA 2020-21**

### **WP DONOSTI DFH**

#### **SITUACIÓN ACTUAL**

El origen del brote del virus SARS-CoV-2 (COVID-19) a finales del 2019 ha desencadenado una serie de acontecimientos que presumiblemente van a cambiar muchas de las cosas que hasta entonces considerábamos normales en nuestro día a día. Debido a la elevada contagiosidad del virus, muchos países han tenido que frenar en seco su actividad con el fin de atenuar su transmisión y no sobrepasar la capacidad de los sistemas sanitarios.

EN NUESTRO CASO, la mayoría de las ligas y competiciones deportivas han tenido que ser suspendidas o canceladas desde principios de marzo de 2020. Mientras las diferentes autoridades competentes deciden cómo y cuándo se van a reanudar las mismas, nosotros como club, vamos a desarrollar un plan de trabajo orientado para todos nuestros deportistas en el que tomando como referencia el documento, “PROTOCOLO DE SEGURIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS”, que el Club a desarrollado para ser referente de trabajo durante toda esta temporada y mientras dure la pandemia mundial provocada por el COVID-19, queremos también desarrollar detalladamente en este documento, el planing de trabajo y objetivos que desde la **dirección deportiva** de club se quieren obtener en todas la categorías, tomando como referencia principal para ellos, que desde la autoridades competentes, no permitan los eventos deportivos a nivel federado.

#### **PREVENCIÓN**

Dada la importancia de practicar deporte a cualquier edad y más aún si cabe en las etapas de desarrollo, en estos momentos en los que está demostrado científicamente que los deportistas tienen menor riesgo de desarrollar síntomas graves como resultado del COVID-19, ya que no presentan normalmente comorbilidades asociadas como hipertensión u obesidad y otras que derivan en complicaciones al contraer el virus. Es para nosotros muy importante que todos nuestros deportistas estén unidos y motivados para seguir entrenando con la mayor exigencia posible, incluso con las

posibles expectativas de que durante este año no se pueden desarrollar competiciones deportivas. Y para ello, es primordial la **prevención** y concienciación de los deportistas, ya que si el deportista enferma, interrumpirá su entrenamiento y afectará a su estado de forma. Y a pesar de que no existe un riesgo elevado para ellos, en el caso de que se contagie, es probable que solo tenga síntomas leves o incluso sea asintomático, puede elevar el riesgo de contagio a otras personas cercanas. Por esta razón es tan importante seguir las recomendaciones para mitigar las posibilidades de contagio.

## **OBJETIVOS 2020-2021**

Partiendo con todas las premisas anteriormente comentadas, desde la dirección deportiva del club hemos desarrollado el siguiente plan de trabajo de cara al inminente y necesario inicio de temporada para cada una de nuestras categorías:

### **ESCOLAR**

#### **Objetivos técnicos:**

- En la actividad de waterpolo es muy importante la vertiente lúdica, que los deportistas se diviertan en el agua.
- A través del juego se trata de potenciar las capacidades motrices y las actividades perceptiva y coordinativa del nadador y waterpolista.
- A través de ejercicios se desarrollan las habilidades psicomotrices de un modo multidisciplinar con el fin de que el alumno alcance una cierta base técnica y mejore su base dinámica.
- Mediante los entrenamientos se persigue lograr el dominio de la natación y la adaptación a las técnicas natatorias específicas para el waterpolo.

#### **Objetivos educativos:**

- Potenciar la vertiente social del deporte, fomentando la integración, la participación y el encuentro entre personas que comparten una misma afición.
- Fomentar los valores de equipo, el compañerismo, la responsabilidad y el compromiso con el grupo.

## **INFANTIL**

### **Objetivos técnicos:**

- Seguir fomentando la vertiente lúdica del waterpolo y que los deportistas se diviertan en el agua.
- Potenciar las capacidades motrices y la actividad perceptiva y coordinativa del nadador, orientada ya más específicamente al waterpolo con ejercicios más complejos y técnicos, adaptados a su edad y sus capacidades
- A través de ejercicios más avanzados, ampliar sus capacidades multidisciplinarias con el fin de alcanzar una base más técnica y seguir mejorando su base dinámica.
- Entrenamientos más exigentes de natación, con los que perseguiremos lograr el dominio del medio y las técnicas natatorias específicas para el waterpolo. Ampliar ampliamente su capacidad aeróbica de entrenamiento, que será fundamental para seguir evolucionando. Para ello se realizarán diferentes test durante la temporada, para que ellos mismos vean sus progresos y tengan un afán de mejora y competitividad para con ellos y puedan ver los resultados de su esfuerzo durante el año.
- Y como objetivo final poder estar preparados y en la mejor forma posible, en un posible reinicio de las competiciones deportivas.
- En caso de reinicio de las ligas, se primará al que no falte a los entrenamientos conjuntos, a la hora de configurar la alineación para los partidos.

### **Objetivos educativos:**

- Sin duda seguir potenciando la vertiente social del deporte, fomentando la integración, la participación y el encuentro entre personas que comparten una misma afición.
- Fomentar los valores de equipo, el compañerismo, la responsabilidad y el compromiso con sus compañer@s y club.

### ***EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO***

Trabajo amplio de pizarra, explicación y aplicación de nuevas jugadas en estático adaptadas a la nueva situación a la hora de entrenar.

## FÍSICO

- Serán entrenamientos tipo Tabata o HIIT
- El entrenamiento consta de 2 ó 3 bloques repartidos entre sí hasta llegar a completar 8 rondas más o menos
- Cada bloque estará constituido por 4 o 5 ejercicios que trabajan grupos musculares diferentes.
- Los tiempos de ejercicio y de descanso se manejan con un cronómetro.

Después de terminar el entrenamiento físico procederemos a enseñar la teoría del waterpolo.

## TEORÍA

Serán 15 minutos de teoría más o menos.

- Se enseñarán cosas desde 0 para todos aquellos que no tengan ningún conocimiento del waterpolo.
- Se enseñarán cosas como las reglas, las posiciones, el ataque, la defensa, y las superioridades numéricas.
- El objetivo es que empiecen a entender el waterpolo desde pequeños

## ENTRENAMIENTO

- 1 hora (entrenamiento en agua)
- El entrenamiento consta de dos partes; natación y waterpolo.

## ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN

- Método de evaluación:
- Cada 2 meses se realizarán pruebas de natación tales como 50m, 100m y 200m de estilo libre, 50m de espalda o 50m de braza.
- De esta manera los entrenadores podremos ver la evolución de cada jugador cuantitativamente.

- Dichas pruebas serán utilizadas para calcular el porcentaje de esfuerzo de cada jugador para cada entrenamiento. De esta manera a cada jugador se le exigirá lo mismo dentro de sus posibilidades.
- La intensidad del entrenamiento variará dependiendo del entrenamiento o del momento de la temporada.
- Los entrenamientos constarán principalmente de 2 a 5 bloques; cada bloque a su vez consta de entre 3 y 5 series dependiendo de la exigencia del mismo.
- Entre cada uno de los bloques y de las series se harán descansos cronometrados. En los descansos entre bloques se harán ejercicios de relajación cardiovascular, así como piernas o estilos (brazo y espalda)
- Tras realizar el entrenamiento de natación procederemos a hacer el entrenamiento de waterpolo.

#### ENTRENAMIENTO DE WATERPOLO

- El entrenamiento de waterpolo sería la última parte del entrenamiento.
- El martes y jueves es posible que sea más natación que waterpolo; pero el viernes intentaremos que la gran mayoría del trabajo sea de waterpolo.
- Los entrenamientos de waterpolo serán de técnica individual mayormente para poder mantener la distancia social. Sin embargo, es posible que se haga algún ejercicio en grupos pequeños, siempre manteniendo la distancia de seguridad.
- [Ejemplo de ejercicio](#)

#### CADETE

##### **Objetivos técnicos:**

- Mantener el nivel de natación e introducir mayores cargas de técnica. Aprovechar para depurar estilos de natación y específico de waterpolo.

- Aumentar considerablemente sus capacidades aeróbicas en el agua y comenzar a trabajar sus capacidades lácticas. Realizaremos diferentes test iniciales para comprobar su estado y poder adaptar correctamente los entrenamientos a su situación actual. A lo largo de la temporada les someteremos a diferentes entrenamientos-competitivos en los que evaluaremos el nivel que van alcanzando y con los que intentaremos motivar su afán de mejora y superación, al igual que en otras categorías, que ellos mismos vean que el esfuerzo y sacrificio tiene resultados.
- Introducir trabajo en seco. Autocargas y trabajo de fuerza. Un buen momento en su etapa de desarrollo para empezar a esculpir el cuerpo con un trabajo ligero de fuerza, que aportará grandes beneficios para su mejora posterior en el agua.
- Trabajo amplio de pizarra, explicación y aplicación de nuevas jugadas en estático adaptadas a la nueva situación a la hora de entrenar.
- Todo el mundo deberá aprender a jugar en todas las posiciones, fundamental para un buen jugador de waterpolo la polivalencia.
- Estar en un estado óptimo de preparación, para la posibilidad de que se reanudaran las competiciones.
- En caso de reinicio de las ligas, se primará al que no falte a los entrenamientos conjuntos, a la hora de configurar la alineación para los partidos.

### **Objetivos educativos:**

- Mantener y profundizar el sentimiento de equipo, el compañerismo, la responsabilidad y el compromiso con sus compañer@s y club. Hacer un seguimiento individual. Este año nos juntamos dos grupos en un nuevo proyecto y es fundamental trabajar este aspecto para que vaya para delante.
- Empezar a tomar ciertas responsabilidades dentro del grupo de cara al buen funcionamiento del mismo.
- Ayudar a intentar compatibilizar de la mejor manera posible estudios y compromiso deportivo. La organización es fundamental a la hora de llevar adelante los objetivos y en esta edad los estudios cada vez empiezan a exigir más, pero de igual manera los entrenamientos son cada vez más duros. Es fundamental arraigar en los jugadores la disciplina y la organización. El tener que dejar de entrenar durante un largo tiempo en épocas de exámenes, puede echar al traste meses de preparación, pero siempre

teniendo claro que lo que tiene que primar son sus resultados académicos. Para ello se intentará hacer un seguimiento individual de los mismos.

## **JUVENIL/SENIOR**

Dado que el tiempo y espacio de entrenamiento de las dos categorías son el mismo, los objetivos que marcaremos para los dos grupos serán iguales, adaptados lógicamente a cada categoría.

### **Objetivos técnicos:**

- Conformar una idea de equipo desde el principio, será fundamental que en este nuevo proyecto, los jugadores de estas categorías, coexionen como un grupo desde el principio. Esto hará que tanto a nivel deportivo como de club las cosas funcionen perfectamente, son el referente de todos los que vienen por detrás y es fundamental que se consiga esto.

- Empezar de cero los entrenamientos, 6 meses de parón, hacen necesario un inicio en esas condiciones para evitar posibles lesiones a lo largo de la temporada.

- Pretemporada muy progresiva. Seco y agua. Trabajo básicamente aeróbico, con carreras continuas, algunas series de **fartlek** e **interval**, según vayan cogiendo forma. Sesiones de natación continua en la playa y trabajo de fuerza y autocargas, primando el trabajo de cardio. Será duro, pero hay que volver adaptar el cuerpo al trabajo y al esfuerzo. Iniciaremos la pretemporada con pocos días de entrenamiento para poco a poco ir aumentando y llegar al ritmo normal que seguiremos durante la temporada.

- Realizaremos varios test, durante la pretemporada, para sopesar el estado de los jugadores y poder adaptar los entrenamientos a su condición actual tanto en la parte física en seco, como en el agua.

- Inicio de temporada con grandes cargas de natación, el volumen será nuestro guía, aunque progresivamente. El trabajo aeróbico primará sobre todo en la parte física. Tendremos algunas sesiones de toma de tiempos para poder trabajar correctamente las series en la piscina.

- Trabajo en seco toda la temporada. Autocarga, carrera y fuerza. Introduciremos elasticidad, parte muy importante para evitar posibles lesiones.

- Natación específica, cambios de ritmo y sentido. Llegado el momento trabajaremos la resistencia al lactato y más profundamente la velocidad en series ultracortas.

Trabajo intenso de piernas durante toda la temporada y levantamiento sobre el agua.

- Pizarra, explicación y aplicación de nuevas jugadas. Intentaremos hacer visionado de partidos. Viendo también se aprende.

- Se primará el trabajo individual y adaptaremos el trabajo en conjunto para respetar las medidas recomendadas por las autoridades sanitarias

- En caso de reinicio de las ligas, se primará al que no falte a los entrenamientos conjuntos, a la hora de configurar la alineación para los partidos.

- El objetivo de esta temporada es estar al máximo nivel de exigencia deportiva desde el principio, para en el caso de que se reinicie la actividad competitiva estar 100% preparados

- La exigencia para los jugadores de estas dos categorías va a ser muy alta. Las expectativas con los dos equipos senior es estar en la parte alta de sus ligas.

+ **El Juvenil** es el futuro más presente de nuestro equipo senior y por ello tienen que estar al máximo nivel posible. Son pocos, pero se complementarán con promesas del equipo cadete que harán que el equipo pueda estar a un buen nivel en su liga.

+ **Senior B** tendrá como objetivo luchar por los primeros puestos de la liga de 2a división. La mezcla de jugadores con experiencia y jóvenes promesas, tiene que hacer de este, un grupo muy competitivo en su liga.

+ **Senior A**, se peleará por poder clasificarse sin problemas para las fases de ascenso y poder luchar por el campeonato de liga de 1a división. Con grandes jugadores en casi todas las posiciones de juego y una mezcla de juventud y experiencia, harán de este nuevo equipo Senior un verdadero aspirante al título de liga, en caso de que se reanuden las mismas.

Donostia 1 de Septiembre de 2020



