



RFHE PNTD Doma



Informe FFAA Planes actuación POST COVID -19

1

PLAN NACIONAL TECNIFICACION DEPORTIVA RFHE - DOMA CLASICA 2020 “PNTD VUELTA A LA NORMALIDAD POST-COVID 19” Informe Presidentes Federaciones Autonómicas

Apreciado Presidente,

Como bien sabes y a consecuencia del Estado de Alarma (decretado por la pandemia mundial originada a raíz del COVID19), la actividad hípica en España ha sufrido severas restricciones que han llevado -tanto a caballos como a jinetes- a una interrupción en sus planes de entrenamiento y competición, con graves consecuencias en los diferentes componentes que afectan al rendimiento general de todo el colectivo.

El PNTD de la RFHE, como instrumento para la detección de talentos en Doma Clásica en España y el apoyo para la mejora de sus prestaciones deportivas, ha preparado un plan de actuación específico que incluye poder llevar a cabo las 2 actuaciones por sede ya previstas para el segundo semestre de este año.

El objetivo es, tan pronto como las medidas especiales de desconfinamiento así lo permitan, ayudar a todos los miembros del PNTD 2020 en su vuelta a la normalidad. Los principios que van a prevalecer en este proceso de “vuelta a la normalidad” van a ser la salud, seguridad y recuperación de la confianza de los binomios y todos los participantes de los equipos que integran el PNTD de la temporada 2020.

Para ello es necesario recuperar la actividad de su entrenamiento en Doma Clásica, dotándoles de los elementos de apoyo psicológico, físico-condicional y técnico-táctico necesarios para lograrlo en condiciones óptimas tras este largo período de inactividad.

Durante este proceso, las convocatorias servirán como primera toma de contacto cuyo objetivo será conocer cómo llegan los equipos después de este período de confinamiento y cuáles son sus demandas y necesidades.

Las convocatorias del PNTD y las actividades que en su marco se desarrollen, seguirán todos los protocolos, medidas biosanitarias y de protección específicas establecidas por la RFHE tanto para la actividad hípica en general como para el uso de las instalaciones hípicas en las que tengan lugar.

Sabemos de las dificultades que todos los deportistas y las FFAA habéis tenido en este confinamiento lleno de dudas, incertidumbres y momentos de desánimo. Por ello, desde el PNTD queremos ayudaros a recuperar la motivación de todos los integrantes de la gran familia de la Doma de Menores, colaborando en su vuelta a los



RFHE PNTD Doma



entrenamientos, priorizando las salud y bienestar de los caballos y de todos los integrantes de vuestros equipos.

CONTENIDOS Y FORMATO DE LAS ACTUACIONES

Las actuaciones previstas contarán en cada una de sus tres áreas de formación, Entrenamiento Técnico-táctico (Luis Lucio), Entrenamiento Psicológico (Alex Gordillo) y Entrenamiento Físico-condicional (Francesc Corbi), de contenidos específicos elaborados con el objetivo de dotar, tanto a jinetes como entrenadores y padres, de aquellos instrumentos que faciliten una vuelta a la actividad deportiva en condiciones óptimas de adaptación tras el período de inactividad provocado por el COVID19.

Cada participante y de forma previa a las concentraciones, recibirá un tríptico informativo en el que se le comunicarán las medidas especiales y de protección personal a seguir en las mismas.

Los programas en cada una de las áreas de formación se adaptarán a la situación actual y contemplarán de forma especial, las particularidades de cada binomio a la hora de establecer los diferentes contenidos de su programación para 2020 de forma personalizada.

También se planificarán actividades en las que las inquietudes de padres y entrenadores puedan ser tratadas de forma individualizada. El objetivo es evaluar el estado de salud emocional de todos ellos, y establecer los planes de trabajo para esta nueva etapa.

Las sesiones de entrenamiento físico que hasta ahora se venían desarrollando en grupos reducidos (talleres) serán sustituidos por sesiones individualizadas en las que, el técnico evitará cualquier tipo de contacto físico con el deportista y mantendrá en todo momento una distancia mínima de trabajo de 2 m.

Estas sesiones serán realizadas al aire libre y en zonas especialmente delimitadas para este fin, siempre alejadas de zonas donde habitualmente se produzcan desplazamientos de animales y personas.

Se analizará el estado de forma de cada binomio y se establecerán las prioridades para la programación contenidos específicos que ayuden en el proceso de recuperación de su rendimiento.

Se prestará gran atención en afirmar las pautas para una correcta planificación semanal y mensual de las cargas de trabajo durante el proceso de vuelta a la normalidad.



RFHE PNTD Doma



PLAN NACIONAL DE FORMACIÓN EN DOMA



3

Informe FFAA Planes actuación POST COVID -19

Dadas las especiales circunstancias de las que venimos, será de gran importancia poner en valor todas las estrategias que permitan a jinetes y entrenadores detectar y evitar situaciones de sobre entrenamiento, haciendo hincapié en las sesiones de recuperación intersemanal y en todos aquellos elementos de control del entrenamiento que aseguren una adecuada adaptación físico-condicional y técnica de los binomios.

Respecto al desarrollo de las sesiones teóricas, se evitará en todo momento la realización de sesiones grupales. Para ello, las sesiones teóricas serán transmitidas en “streaming” o grabadas previamente y emitidas ese mismo día en función de las disponibilidades tecnológicas disponibles en el club donde se realice la concentración.

Con relación al taller grupal que se venía realizando después de las sesiones teóricas como colofón de la sesión del sábado, éste será sustituido por una sesión virtual grupal en las que se desarrollarán contenidos relacionados con las distintas áreas de trabajo.

Dado que el máximo de binomios convocados a cada actuación del PNTD es de 15 jinetes, las convocatorias del PNTD, podrán contar con un formato adaptado a los requerimientos de distanciamiento social de seguridad, aplicando en cada una de las áreas de actuación, aquellos recursos metodológicos que sean necesarios para asegurar las normas de bioseguridad y de protección establecidas.

Para ello, las sesiones prácticas de Entrenamiento Técnico-táctico en pista respetarán un entorno disponible mínimo de unos 200 m2 por caballo.

Los diferentes técnicos del PNTD impartirán todos los contenidos teóricos por streaming directo a través de la aplicación “ZOOM”, y serán seguidos por todos los convocados en sus dispositivos móviles, de forma directa, desde donde se encuentren.

PROPUESTA CALENDARIO ACTUACIONES

Las 2 actuaciones previstas del PNTD tendrán lugar en las fechas que se establezcan para ello una vez se confirmen por parte de la RFHE las diferentes FASES de actividad y vuelta a la normalidad deportiva basadas en las fechas de desescalada que marquen las autoridades de España.

A continuación, algunas fechas de referencia que se proponen de forma provisional, ya establecidas con anterioridad con las sedes y cuya disponibilidad se debe reconfirmar:

PNTD RFHE Doma Clásica 2020 Post COVID19 (1ª actuación)

JULIO - AGOSTO / Valencia – Ribes Team Club Ecuestre Valencia (fecha a establecer)

JULIO - AGOSTO / Madrid – Club Hípico Las Cadenas (fecha a establecer)

JULIO - AGOSTO / Cataluña – Arroba Ganadería (fecha a establecer)

JULIO - AGOSTO / Andalucía – REAAE (fecha a establecer)



RFHE PNTD Doma



Informe FFAA Planes actuación POST COVID -19

PNTD RFHE Doma Clásica 2020 (actuación seguimiento/evaluación)

SEPTIEMBRE 2 a 6 / CH Las Cadenas (Madrid) – CAMPEONATO ESPAÑA DOMA MENORES 2020

PNTD RFHE Doma Clásica 2020 Post COVID19 (2ª actuación)

OCTUBRE 24, 25 / Cataluña – Arroba Ganadería

NOVIEMBRE 21, 22 / Valencia – Ribes Team Club (sede pendiente de confirmar)

DICIEMBRE 12, 13 / Andalucía - REAAE

DICIEMBRE 19 , 20 / Madrid – Club Hípico Las Cadenas

PAUTAS DE ACTUACIÓN DURANTE LAS CONCENTRACIONES



Con este Plan de actuación “Post COVID19”, el equipo técnico del PNTD espera poder colaborar con el colectivo de jinetes, amazonas, entrenadores y padres que forman parte de nuestro programa y nos ponemos a la disposición de todas vuestras Federaciones Autonómicas para atender cualquier duda o sugerencia que tengáis a bien hacernos llegar a este respecto.

Agradeciendo vuestra confianza, recibid un saludo cordial.

Luis Lucio
Mayo de 2020

Coordinador / Entrenador Nacional PNTD Doma RFHE
Técnico Deportivo Superior Hípica
Máster en Alto Rendimiento Deportivo COE