

Recomendaciones de trabajo físico en periodos de cese de actividad

Actualmente estamos asistiendo a una situación extraordinaria desde el punto de vista social y sanitario, que ha llevado a la interrupción temporal de muchas competiciones en fútbol amateur y profesional. En ciertos equipos además se ha decretado una alarma sanitaria y cuarentena forzada de varias semanas que obliga al cese *colectivo* de los entrenamientos.

Esta situación, sobrevenida y evidentemente no deseable, puede sin embargo tratar de normalizarse en cuanto a la preparación de los jugadores. Todos ellos regresarán a sus domicilios con planes de trabajo elaborados por sus preparadores físicos, con el objetivo de mantener el estado físico, intentando mitigar lo que se conoce como *desentrenamiento* (pérdida de capacidades físicas debido a la inactividad).

No es una situación para nada inhabitual para los futbolistas puesto que están más que acostumbrados a realizar trabajos similares cuando acaba la competición, con los llamados *planes de vacaciones*, previos a incorporarse a las pretemporadas.

Con ellos, no se mantendrá el *estado de forma* (que requiere un trabajo de campo y específico inexcusable), pero al menos sí se mantendrá el tono físico general, que hará relativamente sencillo retomar la actividad competitiva en muy pocos días.

Su estructura y contenidos son similares a esos planes de vacaciones, con algunas salvedades, por encontrarse los equipos inmersos en pleno periodo competitivo y tratarse de un periodo breve (se espera que un par de semanas).

Muchos jugadores recibirán con ese plan un kit básico de material de sus equipos. Otros jugadores incluso poseen ya sus propios lugares de trabajo (gimnasios) en sus domicilios que le harán fácilmente realizable dichos planes.

Por lo habitual, contendrían la siguiente estructura:

1. TRABAJO CARDIOVASCULAR Y METABOLICO

Orientado a mantener la resistencia y a regular un posible aumento de peso por el descenso de la actividad. Igualmente, los jugadores reciben ciertas indicaciones dietéticas para ajustar un poco a la baja su ingesta de ciertos alimentos, ya que su gasto diario y requerimientos será menor que cuando entrena con el equipo y a monitorizar regularmente su peso corporal.

A diferencia de los periodos vacacionales no suele pautarse carrera continua, si no todo lo contrario: carreras variables, cambios de intensidad, y HIIT's (intervalos de alta intensidad, esfuerzos intensos alternados con pequeños descansos), bien sea corriendo, o en el domicilio con ciertos ergómetros (bicicleta, elíptica, cintas de correr....)



2. TRABAJO MUSCULAR

Orientado a mantener los niveles de fuerza. Podría incluir ejercicios realizados con el propio peso, o con ciertos materiales como gomas o elásticos, tobilleras lastradas, pesas, dispositivos para entrenamiento en suspensión, electroestimuladores....



3. TRABAJO DE PREVENCIÓN DE LESIONES

Incluiría la atención de *zonas sensibles* de cada jugador, la realización de ejercicios de flexibilidad y movilidad, y de reforzamientos de ciertas articulaciones (tobillo y rodilla principalmente) o de ciertos músculos, en función de cada caso particular:



Luis Casáis

Vocal de la junta directiva de la Asociación de Preparadores Físicos de Fútbol
Preparador físico del Rostov F.C. (Russian Premier League)