

Buenos días,

Primeramente, mandarles un mensaje de ánimo debido a la situación novedosa y peligrosa en la que nos encontramos, así como desear que todos estén bien incluidos sus allegados.

Ante esta situación extraña e inédita en la que estamos inmersos, desde la Escuela y particularmente desde el apartado de la preparación física nos gustaría comentarles una serie de recomendaciones a llevar a cabo con el fin de no perder la forma física o caer en la inactividad tanto en la actualidad como en el futuro más cercano, ya que se prevé que habrá un tiempo bastante largo desde los últimos entrenamientos hasta que podamos recobrar el nivel de actividad de manera regular.

Por tanto, nuestro principal objetivo es inculcar el valor de la actividad física, así como establecer unos hábitos deportivos y saludables con el fin de hacer más llevadero dicho parón y poder regresar de la mejor forma posible de cara a la temporada que viene, pues como dice un compañero de profesión: "Si no te mueves, caducas".

A continuación, describiremos los puntos a seguir, en los que el entorno familiar será clave para hacer consciente al jugador de la importancia que tiene el movimiento y la actividad física tanto a nivel físico como psicológico.

-1º: Mientras dure este confinamiento y periódicamente se les entregarán tablas de ejercicios para realizar, siempre deben ajustarse el nivel físico de cada uno, individualizado el entrenamiento. Estos son una variedad de ejercicios que pueden desarrollarse en casa y que tienen una gran activación a nivel cardiovascular. Asimismo, también habrá un apartado de ejercicios de fuerza con el fin mantener el tono muscular o reducir al máximo la pérdida de este.

-2º: Una vez pasado este confinamiento en el que nos encontramos, y en la medida que las autoridades nos lo vayan permitiendo, instaría a animar a los jugadores a retomar poco a poco la actividad (Correr, caminatas, andar en bici...) Sin descuidar un entramiento extra en las casas como manera complementaria y con el fin de progresar individualmente...

#Siestoyluchandovoyganando = #Siteestáscuidandovasganando, no hay que olvidar que en esta situación trabajan única y exclusivamente por el bien propio, por lo tanto todo lo que haga o no haga el de al lado es una manera de autoengañarse, mirémonos a nosotros mismos.

-3º: Poco a poco nos vayamos adentrando en el periodo estival y suponiendo que progresa la situación, animaría a que desde casa incitéis a los jugadores a realizar mucha vida fuera de ella, retomen actividades deportivas con sus amigos, socialicen y disfruten pero siempre en movimiento. Por ejemplo, rutas en familia con el fin de fomentar la cohesión y mejorar condicionalmente el estado físico, rutas en bici con los amigos, partidos en los parques o playa, otros deportes como tenis, baloncesto, natación...En definitiva fomentar la actividad física y volver a los orígenes de sus padres, abuelos y que vivencien aquello de "jugar en el parque" que tanto se añora en la actualidad.

A tener en cuenta:

1. Seguir las instrucciones y recomendaciones que el Gobierno nos indique.
2. Extremar las medidas de precaución e higiene en la practica deportiva sobre todo en los primeros meses mientras evoluciona la situación
3. Comenzar con ejercicio físico de manera solitaria como recomendará el Gobierno, evitando el contacto directo con más personas con el fin de reducir el riesgo de contagio.
4. Durante el confinamiento, controlar la ingesta de calorías y la nutrición en general. Reducir la ingesta calórica ya que debido a la inactividad física el gasto calórico también es inferior y así poder equilibrarlo y evitar la ganancia de peso. Reducir los azucares, así como las grasas saturadas y trans (refinados, ultraprocesados...)
5. Utilizar la actividad física también como método de desconexión y potenciarlo como agente socializador (ejercicio en familia), psicológico...

Finalmente, mandarles un mensaje cargado de fuerza y motivación, con la esperanza de que todo siga un curso correcto para todo el mundo y con la esperanza de poder reencontrarnos nuevamente haciendo lo que más nos gusta. ¡Mucho animo a todos!

Un abrazo

Atentamente: Héctor Rodríguez González (Preparador Físico de la Escuela)