

Efficient Football

OCTUBRE /NOVIEMBRE 2020

M A G A Z I N E

LA REVISTA DE FÚTBOL PARA FUTBOLISTAS.

**¿QUÉ TIPO DE
LÍDER ERES?**

ENTRENAMIENTO

**EN FÚTBOL
FEMENINO**

NUTRICIÓN

**¿CÓMO
PREPARAR
UNA TOSTA
SALUDABLE?**

PUBALGIA

**TODO LO
NECESARIO
PARA
RECUPERARTE**

**LA FUERZA EN FÚTBOL
¿CÓMO TRABAJARLA?**

**Recupérate mejor
de los partidos.**

**APRENDE
A DISEÑAR
TAREAS**

ENTREVISTA

FÉLIX CAO

**Preparador en
Real Betis**





¡CÓMPRALA YA!

EN WWW.EFFICIENTFOOTBALL.COM

INTRODUCCIÓN

Una revista de fútbol, que habla de fútbol. No de rumores. No de escándalos. Si de entrenamiento. Si de competición y sí de cómo ser mejor, entrenando y jugando.

De eso va esta revista. De fútbol con mayúsculas. Hecha exclusivamente para aquellos que quieren entender más el porqué y cómo de las cosas que se hacen en este deporte. Una revista hecha a la medida de los que ven más allá de un partido de fútbol en la TV.

Por eso, en esta primera edición te invitamos a que te quedes a hablar de fútbol con nosotros. Pero, del fútbol que se estudia.

Bienvenido.



INDICE

Efficient Football

OCTUBRE / NOVIEMBRE 2020

MAGAZINE

LA REVISTA DE FÚTBOL PARA FUTBOLISTAS.



CALENTAMIENTO

Los mejores consejos para sacar el mejor rendimiento en el juego.

14



FUERZA

Estrategias prácticas para el entrenamiento.

22



RECUPERACIÓN

Consejos de recuperación tras los partidos, nutrición y mucho más.

28



ENTREVISTA

Desde el fútbol español, pasando por China y terminando por la Premier. Este es el recorrido de Félix Cao.

48 ENTRENAMIENTO
Aprende a crear tareas específicas para el entrenamiento

52 LIDERAZGO
¿Qué tipo de entrenador eres?

56 FÚTBOL FEMENINO
Estrategias prácticas para el entrenamiento.

22 NUTRICIÓN
Tostadas o tostas Saludables

PREVIO ENTREVISTA

FÉLIX CAO

PREPARADOR FÍSICO EN REAL BETIS

Lo más importante es situarte en el contexto en el que estás;
no es lo mismo la cantera que el rendimiento



LOS BENEFICIOS DEL FOAM ROLLER

El foam roller es un elemento que ha cobrado mucha relevancia en los últimos años. Su utilización resulta de gran interés tanto para al principio del entrenamiento como al final.

1 Recuperación muscular

Desde el punto de vista de la mejora del rango de movimiento, muchos estudios evidencian beneficios en la flexibilidad y el ROM articular en la cadera, la rodilla y el tobillo, sin afectar al rendimiento muscular.

Estos cambios pueden deberse a la propiedad viscoelástica alterada de la fascia, aumentos en el flujo sanguíneo y aumento de la temperatura intramuscular debido a la fricción del foam.



2 Cambios en el ROM

La utilización del foam parece reducir el dolor muscular a corto plazo y el dolor muscular de origen tardío.

Las razones no están claras. Una de ellas puede ser la estimulación del sistema parasimpático, que actúa globalmente en el cuerpo. Esta estimulación altera los niveles de serotonina, cortisol, endorfina y oxitocina, disminuyendo la percepción del dolor.

3 Mejora del rendimiento

La introducción del foam al principio del entrenamiento no parece afectar a la fuerza muscular posterior.

En algunos estudios, se demostró que utilizarlo mejora la fuerza, la potencia, la velocidad del sprint, la eficiencia neuromuscular y la propiocepción de la articulación de la rodilla.

Sin embargo, estos efectos parecen ser pequeños o insignificantes, con algunas excepciones, como el rendimiento mejorado en el sprint.



¡MEJORA TU POTENCIA ENTRENANDO ASÍ!

La importancia de la pliometría y los cambios de dirección.

Existen numerosos estudios que evidencian una mejora del rendimiento en deportes con aceleraciones, desaceleraciones, cambios de dirección en diferentes ángulos etc... tras un periodo de entrenamiento pliométrico.

Este estudio de Beato et al (2018) lo compara un protocolo de entrenamiento combinado de pliometría con cambios de dirección (COD) observando mejoras en la capacidad de salto y en el sprint lineal.

Estas adaptaciones significativas en el rendimiento de salto y sprint podrían estar asociadas principalmente (considerando el protocolo propuesto a corto plazo de 6-8 semana) con adaptaciones neuronales (por ejemplo, estrategia de reclutamiento de unidades motoras y reflejo de Hoffman).

Las adaptaciones neuronales están asociadas con la mejora de la contracción voluntaria máxima, la coordinación intermuscular, la excitabilidad del reflejo de estimamiento, así como los cambios en las estrategias de activación muscular de las piernas.

El ejercicio excéntrico enfatizado puede provocar respuestas agudas que difieren del ejercicio concéntrico solamente, por lo tanto, una combinación de COD y entrenamiento pliométrico, puede producir un mayor nivel de fuerza durante las contracciones de alargamiento como una desaceleración o una recepción (por encima de las capacidades de fuerza isométrica), ofreciendo así una mayor beneficio que los ejercicios tradicionales en actividades de alta intensidad características del fútbol.

¿ESTIRAS DINÁMICO O PASIVO?

1

2 series de 5 repeticiones dinámicas de la musculatura de la parte inferior del cuerpo afecta positivamente el rendimiento de sprint lineal 30 metros.



3

Todavía se requiere una investigación más profunda para establecer la intensidad, la duración y el periodo de recuperación necesarios para obtener los resultados más positivos.

2

2 series mejoran la rigidez de la unidad musculoesquelética y el sentido kinestésico, lo que lleva a que la propiocepción y la preactivación sean significativamente mejores.

Hace tiempo que se sabe que el estiramiento dinámico pre-competición es mejor que el estiramiento pasivo para mejorar el rendimiento posterior.

El estudio de Ishak et al (2019) es el primero en demostrar que 2 series de 5 repeticiones de estiramientos dinámicos mejora la capacidad de sprint lineal en 30 metros por encima de otros protocolos.

Elige combustible de calidad antes de jugar.

¿QUÉ COMER ANTES DEL PARTIDO?



Comida previa 3-4 horas al partido.



Carbohidrato 1/1.5 gr por cada kg de peso. Patata al horno, arroz integral, quinoa.



Componente vegetal: Rúcula, canónigos, tomate, etc.



Hidratación: 500ml horas previas.



Proteína: pescado o carne (0,3 pg / kg de peso).



Grasa: un 20% del total energético diario. Un puñado de almendras o un aguacate en la ensalada.

Lo importante no solo recae en la comida pre-partido, si no que la dieta semanal, la cena del día anterior y el desayuno si el partido es por la tarde tienen mucho que decir.

En la simpleza esta la herramienta para la correcta comprensión y puesta en práctica.

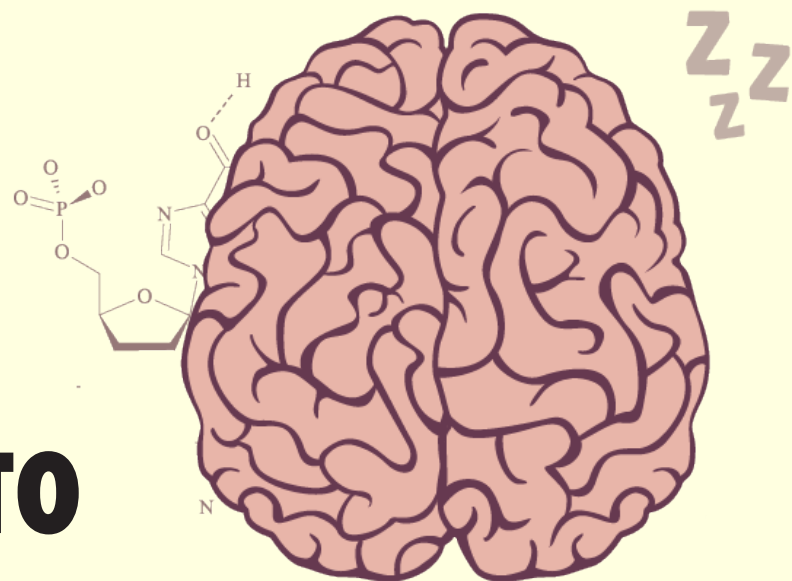
La comida de 3 h antes debe aportarnos energía en forma de carbohidratos de absorción lenta/media

para suplir las demandas energéticas del sistema glucolítico (carbohidrato muscular) utilizando predominantemente en los deportes intermitentes de alta intensidad, como el fútbol.

A modo de bonus, un café 30 minutos antes del comienzo puede ser de ayuda ergogénica para el rendimiento así como 3-5 gr de creatina 1 hora antes.

¿DUERMES LO SUFICIENTE?
EL SECRETO ESTÁ EN EL DESCANSO

EL SUEÑO Y RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO



La privación del sueño es uno de los factores que media en el descanso del futbolista y por tanto, en su rendimiento.

Sin embargo, pese a ser una de las intervenciones más fáciles los futbolistas y los equipos siguen menospreciando la capacidad de recuperación

durante el sueño restándole importancia en los planes de intervención a mayores del entrenamiento “controlado”.

Este artículo de Pallesen et al (2017) analiza una privación de 24 h del sueño y su relación con las habilidades específicas del fútbol.

EFFECTOS NEGATIVOS



Empeora el aprendizaje



Dificulta la atención



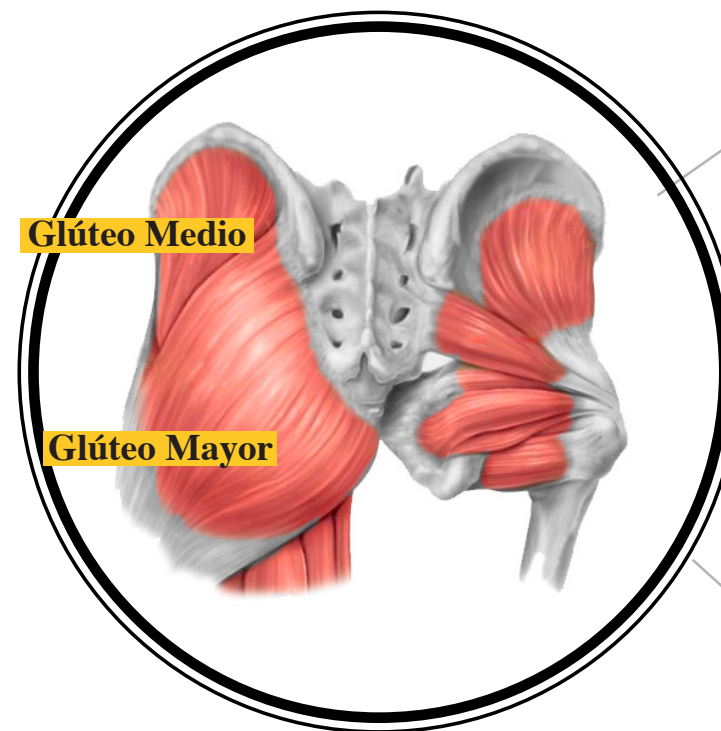
Empeora la toma de decisiones y tiempos de reacción.



Empeora el rendimiento oculomotor.

¡DESPIERTA TU GLÚTEO!

Un glúteo débil o desactivado puede traerte problemas.



Una falta de activación y fuerza en estos músculos, además de reducir el rendimiento en carrera, hacen al jugador más proclive a lesiones en los isquiotibiales (en general la cadena posterior) rodillas (LCA por valgo dinámico) tobillos (esguince de tobillo por sobreactivación temprana de eversores) y la columna lumbar.

Tanto profesionales como jugadores deben de estar muy preocupados de tener una correcta funcionalidad de los glúteos.

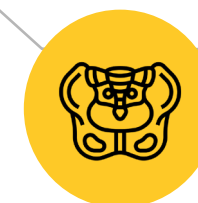
El glúteo mayor es el principal extensor de cadera y rotador externo.



El glúteo medio es una gran estabilizador lateral de cadera. Evita el desplome lateral de la cadera y la mantiene estable en el plano frontal. Una debilidad en este músculo, impide que se absorban fuerzas de manera correcta, produciendo una hiper movilización en flexión e inclinación lateral.



A la hora de correr es imprescindible el movimiento de extensión de cadera. Si el rango no es el correcto, es más probable que los glúteos no se activen correctamente en la impulsión. Si esto ocurre, es posible que se tenga que compensar con la extensión lumbar, sobrecargando esta zona.



Las caderas deben mantenerse produciendo movimiento mientras la columna lumbar debe permanecer estable. Si esto no ocurre, y la zona lumbar se mueve, tenemos un escenario fantástico de patología lumbar.



FUTBOLISTAS

FUERZA • RECUPERACIÓN • LESIONES

FORMACIÓN PROFESIONAL



www.efficientfootball.com



LA FUERZA EN EL FÚTBOL

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL ENTRENAMIENTO.

El entrenamiento de fuerza es una herramienta cada vez más y mejor utilizada en la preparación física de los equipos de fútbol. Son muchos los profesionales responsables de la preparación física que se encargan de proponer tareas de fuerza adecuadas a cada equipo de fútbol y por eso en este artículo analizamos las demandas de fuerza necesaria para este deporte.

Tradicionalmente el trabajo de fuerza se basaba en conceptos tomados de la halterofilia o el culturismo, tomando estos conceptos como dogma y como conceptos relacionados directamente con el fútbol. Con la llegada de nuevas corrientes y nuevos estudios, se ha visto como la manifestación de la fuerza puede hacerse de diferentes maneras en el ser humano, ya que como explica el experto en fuerza Julio Tous, el ser humano es producto del movimiento y el movimiento se produce gracias a la fuerza.

De esta manera podemos considerar a la fuerza como la única cualidad básica a partir de la cual se manifiestan todas las demás.

MANIFESTACIONES DE LA FUERZA

Dentro de los deportes de equipo a los que pertenece el fútbol, la fuerza se puede manifestar de diversas maneras, y dependerá de:

EL NIVEL DE FUERZA

Es decir de cuánta fuerza aplicar en una acción determinada.

TIEMPO QUE TARDO

Tiempo que tardó en alcanzar un determinado nivel de fuerza. En este caso hace referencia a la velocidad, y por tanto a la potencia. Mayor aplicación de fuerza en menor tiempo resultará en mayor potencia.

TIEMPO DE MANTENIMIENTO

Tiempo que soy capaz de mantener la fuerza aplicada. El tiempo que un jugador es capaz de aplicar una fuerza determinada el tipo de capacidad que esta utilizando. Un ejemplo claro es la aplicación de fuerza de forma prolongada de manera submáxima, dando como resultada la resistencia.

“

**LA FUERZA EN FÚTBOL
SE MANIFIESTA DE
MÚLTIPLES FORMAS**



Centrándonos en el fútbol, la mayoría de las acciones se realizan aplicando fuerza y velocidad submáximas donde la precisión y la decisión adquieren un papel fundamental.

Dentro de las acciones propias de fútbol, en la mayoría de los casos no se tendrá que aplicar fuerza máxima, ya que en algunos casos no dispondrá del tiempo necesario (la mayoría de las acciones ocurren en menos de 300 ms) o en otros no será necesario llegar a niveles máximos para realizar una acción con éxito.

El trabajo de fuerza en el entrenamiento de fútbol

A la hora de plantear entrenamientos destinados a la fuerza, será necesario plantearnos en que nivel nos encontramos. A nivel general podemos definir algunos aspectos y diferentes tipos de manifestaciones de la fuerza a tener en cuenta a la hora de proponer tareas.

Para esta proposición, comenzaremos a plantear las tareas más fáciles y con menos intensidad para ir creciendo poco a poco dentro del entrenamiento.

Las tareas y el tipo de entrenamiento que planteamos a continuación son de fácil implantación dentro del entrenamiento y muchas veces pueden y deberían ocupar un sitio dentro del período de calentamiento.

ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO

Los deportes asimétricos, así como los cambios de dirección, saltos, golpes y regates, provocan daños estructurales tras muchos años de entrenamiento, en la salud articular sobre todo.

La aparición de lesiones por acciones específicas del deporte, así como por sobre usos pueden y deben ser prevenidas con estrategias dentro del entrenamiento.

El entrenamiento de fuerza compensatorio son todas aquellas tareas de fuerza destinadas a buscar la activación y compensar el cuerpo para evitar desequilibrios y descompensaciones producidas por el deporte.

En el fútbol, la falta de control neuromuscular en el core (zona central de cuerpo) así como en las caderas (glúteo medio y mayor) son uno de los factores principales a la hora de producir descompensaciones. Esta falta de control neuromuscular, así como la falta de movilidad y rango de movimiento en músculos como recto femoral o tensor de la fascia lata pueden contribuir a lesiones en la ingle y en las rodillas.

EJERCICIO 1



EJERCICIO 2



EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



ENTRENAMIENTO DE FUERZA UNILATERAL

La mayoría de los deportes, así como la vida diaria está basada en movimiento unilaterales. De esta forma es necesario que los entrenamiento estén encaminados a trabajar de manera unilateral. (Boyle, M.2016).

Estos ejercicios unilaterales son una herramienta versátil para paliar los déficits que puedan existir entre una pierna y la otra, siendo además una manera interesante de mejorar la estabilidad y la fuerza. (Boyle, M.2016).

Además la carga que se aplica sobre la columna vertebral es mucho menor que en ejercicios clásicos como la sentadilla o el peso muerto, ya que al ejercer fuerza con una pierna se requiere menos carga, lo que sin duda contribuirá a una mejora de la salud de los jugadores.

El entrenamiento unilateral es esencial para la mejora de la velocidad y la prevención de lesiones, sobre todo al compensar los déficits que provocados por el propio deporte y la vida diaria. El fútbol contribuye a generar grandes déficits, sobre todo en las piernas de apoyo y en las piernas de golpes, lo que tras años de práctica pueden llegar a producir compensaciones y lesiones musculares y articulares.

De esta manera el entrenamiento unilateral ayuda a detectar estos déficits, como a corregirlos, al poder prescribir un mayor trabajo sobre las piernas menos trabajadas por ejemplo.

ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO

Ha sido ampliamente estudiado en los últimos años y es un método muy interesante para la prevención de lesiones en fútbol



¿QUÉ ES?

El entrenamiento excéntrico (artículo completo aquí) es aquel en el cual se favorecen acciones de contracción excéntrica por parte del músculo, es decir buscan halagar del músculo en contra de un movimiento. Este tipo de movimiento se dan por ejemplo, en acciones de frenado de un salto, en el cuádriceps, donde este músculo tiene que frenar la acción de recepción del salto. Otra acción característica se da al golpear un balón, donde los isquiotibiales deben frenar el avance hacia delante de la tibia.

El entrenamiento excéntrico ha sido ampliamente estudiado en los últimos años y es un método muy interesante para la prevención de lesiones en fútbol.

Julio Tous, experto en el entrenamiento de fuerza excéntrica, explica algunas características con respecto a esto:

TRABAJO EXCÉNTRICO

- Se genera una mayor cantidad de tensión que el resto de acciones.
- El reclutamiento de unidades motoras es menor.
- El gasto energético es menor. Requieren un control neuromuscular diferenciado.

EFFECTOS POSITIVOS DEL ENTRENAMIENTO

- Previenen lesiones
Recuperación de tendinitis
- Mayor hipertrofia en comparación con el trabajo concéntrico o isométrico.
- Cambio en la relación tensión longitud que se justifica como respuesta protectora a consecuentes esfuerzos similares o superiores.

El trabajo de fuerza excéntrico puede realizarse de diferentes maneras, y en la actualidad existen numerosas empresas que fabrican máquinas específicas para trabajar esta fuerza, con poleas cónicas o máquinas yo-yo. Estos métodos no están disponibles para todo el mundo por su alto precio, pero no quiere decir que deportistas amateur no se puedan beneficiar del entrenamiento excéntrico. A continuación se proponen algunas estrategias más económicas para el trabajo de este tipo de fuerza fundamental dentro del fútbol.

EJEMPLOS DE TRABAJO EXCÉNTRICO

Excéntrico de Isquio

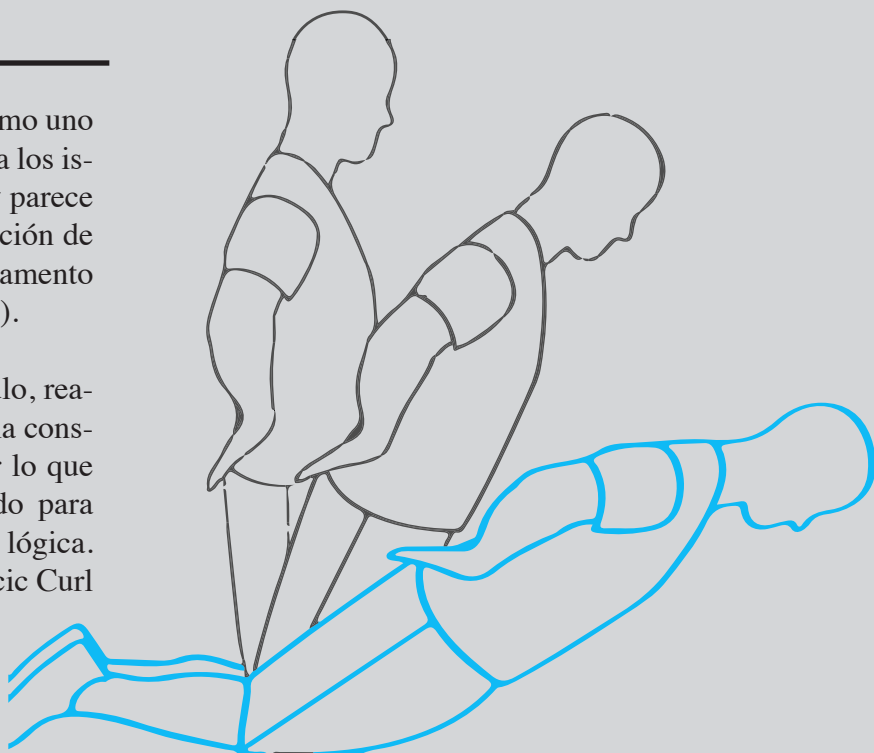
Túmbate boca arriba con una banda elástica atada al tobillo. Empuja hacia el suelo de manera rápida y vuelve al origen de manera lenta y controlada.



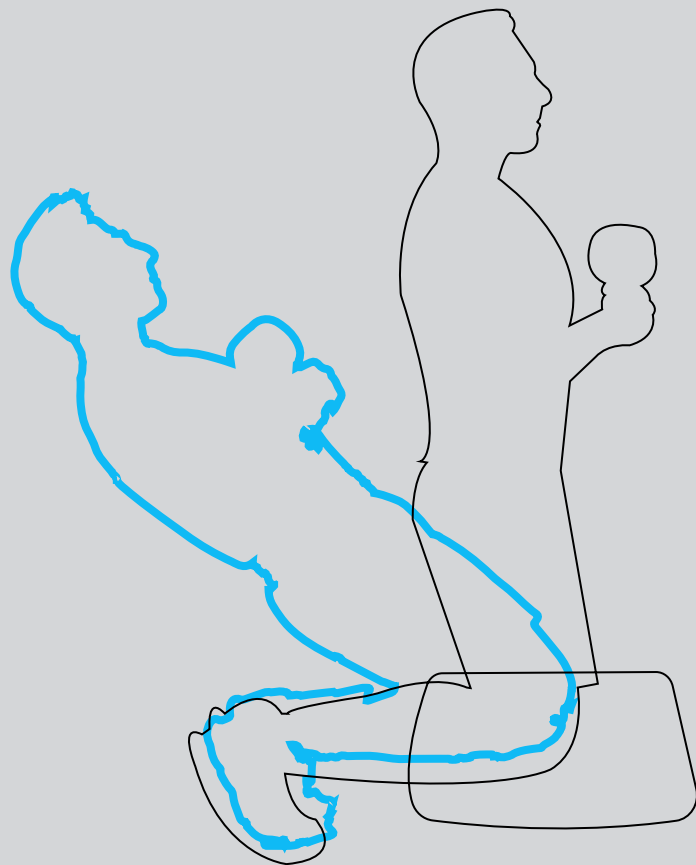
NORDIC CURL

El nordic curl se ha demostrado como uno de los ejercicios que mayor activa a los isquiotibiales de forma excéntrica, y parece ser un ejercicio clave en la prevención de lesiones en este músculo y de Ligamento Cruzado Anterior (estudio, estudio).

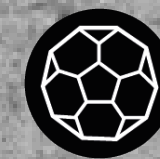
Debemos entender que este músculo, realiza una acción de frenado de forma constante en multitud de acciones, por lo que entrenarlo para que este preparado para hacer esto, parece tener mucha lógica. Programación segura hacia el Nordic Curl asistido por bandas elásticas.



ACTIVACIÓN EXCÉNTRICA DE CUÁDRICEPS



Para este tipo de trabajos parece mejorar acciones de regate y cambio de dirección lateral, así como prevenir lesiones producidas por estas acciones. A nivel preventivo, parece tener una gran indicencia preventiva sobre la aparición de dolores sobre el tendón rotuliano, que suele darse en deportes explosivos como el fútbol.



FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO AL ALCANCE DE TODOS

Ebooks, Formación profesional
y más ingresa en

www.efficientfootball.com

RECUPÉRATE MEJOR TRAS LOS PARTIDOS

La nutrición para la recuperación en fútbol se puede realizar de diferentes formas, es decir con estrategias nutricionales que se pueden utilizar para facilitar la restauración del rendimiento y las perturbaciones fisiológicas posteriores al entrenamiento y a la competición en el futbolista.



El fútbol es un deporte intermitente físicamente exigente que consiste en carreras de alta intensidad frecuentes, acciones explosivas específicas y una alta capacidad de resistencia. Es decir, El juego exige la capacidad de intercalar acciones repetidas a una intensidad máxima o casi máxima con períodos de intensidad baja a moderada.

El reabastecimiento de combustible y la nutrición para la recuperación son componentes cruciales para promover la recuperación muscular y la resíntesis de glucógeno. Además, las modalidades de recuperación y el enfoque de ingesta / tiempo de nutrientes deben estar estratégicamente integrados para maximizar al máximo la recuperación muscular y las adaptaciones específicas del fútbol.

Una estrategia nutricional claramente planificada puede ayudar a los practicantes a facilitar el reabastecimiento de las reservas de glucógeno, la aceleración de la reparación del daño muscular y la rehidratación; todos los cuales buscan mejorar el rendimiento posterior.

Comenzar la fase de recuperación inmediata tan cerca del final del partido como sea razonablemente posible probablemente conferirá efectos beneficiosos antes de la continuidad durante varias horas después hasta que ocurra el sueño.

“
LA RECUPERACIÓN
ES CLAVE TRAS
UN PARTIDO

5 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES



1 REABASTECIMIENTO DE COMBUSTIBLE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL PARTIDO

El objetivo principal inmediatamente después de un partido es reponer tanto las reservas de glucógeno hepático como muscular a través de la ingestión de carbohidratos adecuados. Para una óptima síntesis de glucógeno, es una estrategia prudente consumir carbohidratos inmediatamente después de un partido.

La cantidad y la frecuencia de los carbohidratos ingeridos es un factor importante a considerar durante el período de recuperación inmediata (es decir, dentro de los 20 minutos de partido). En general, la ingestión de 1-1,5 gramos por kilogramo de peso de carbohidrato ha demostrado que beneficia la resíntesis máxima de glucógeno en las primeras 4 h después del ejercicio.

Además es posible que los alimentos de alto índice glucémico (IG) pueden ser preferibles a los alimentos de IG moderado y bajo cuando el objetivo es restaurar el glucógeno lo más rápido posible.

La inclusión de proteínas en la ingesta de carbohidratos es aconsejable para ayudar a la resíntesis de glucógeno y mejorar la reparación del tejido muscular. Concretamente una cantidad de 0.3 gramos de proteína por kilogramo de peso de rápida absorción. El uso de suplementos proteicos puede ser una estrategia conveniente, el uso de proteína de suero de leche es una de las mejores elecciones a las fuentes de soja y caseína debido a su rápida digestión y mayor contenido de leucina.

2 REHIDRATACIÓN DESPUÉS DEL PARTIDO

En términos prácticos, por cada 1 kg de peso perdido durante el entrenamiento o partido a través de la sudoración equivaldría a 1,5 L de fluido necesarios en la rehidratación posterior, y esto se puede controlar a través del pesaje previo al personal de apoyo.

El tiempo necesario para rehidratar es más corto que la repleción de las reservas de glucógeno muscular (hasta 6 h en comparación con 48-72 h) siempre que se consuman suficientes líquidos y electrolitos.

El sodio es un electrolito clave que debe reemplazarse para una restauración óptima de líquidos. Existe una variación entre los jugadores en términos de pérdida de sodio durante un juego con una pérdida reportada de 10 g de cloruro de sodio observada durante una sesión de 90 minutos de fútbol. El consumo de una bebida alta en sodio que contenía 61 mmol de sodio en volúmenes equivalentes al 150-200% de la pérdida de sudor fue suficiente para establecer un estado de hiperhidratación 6 h después de la ingestión

3 ANTIOXIDANTES Y POLIFENOLES

Las reacciones inflamatorias que se producen después de un entrenamiento o partido desencadenan adaptaciones específicas para el fútbol. El uso de suplementación antioxidante y en concreto, dosis altas de suplementación con vitaminas C y E han demostrado tener efectos perjudiciales para la adaptación celular. Se ha encontrado que los alimentos ricos en antioxidantes y polifenoles como el jugo de cereza y granada mejoran la recuperación después de un entrenamiento intenso. Por ejemplo, 0,682 l al día de consumo de jugo de cereza ácida antes y después del ejercicio excéntrico redujo significativamente los síntomas de daño muscular. Además, se ha demostrado que 500 ml de jugo de granada redujeron también el dolor muscular en otro estudio. Así mismo se ha encontrado beneficios en la suplementación con extractos de te negro disminuyendo el estrés oxidativo y el dolor muscular. Por lo tanto, los efectos beneficiosos potenciales de los antioxidantes y polifenoles para acelerar la recuperación son alentadores, pero se requiere más investigación utilizando protocolos que demuestren una mayor >



validez ecológica, especialmente en relación con la actividad específica del fútbol. Sin embargo, en situaciones donde los jugadores tienen partidos consecutivos con poco tiempo de recuperación o en situaciones de torneo donde la adaptación al entrenamiento probablemente no sea una prioridad clave, ciertos suplementos antioxidantes y alimentos ricos en polifenoles pueden ser beneficiosos para la recuperación, pero el uso crónico debería ser evitado

4 OMEGA-3

El Omega-3 se encuentra naturalmente en pescados grasos como el salmón, la caballa y las sardinas, y en una forma más concentrada como un suplemento de aceite de pescado. La evidencia científica al respecto propone a los omega 3 como agentes antiinflamatorios y eficaces en la reducción del dolor muscular.

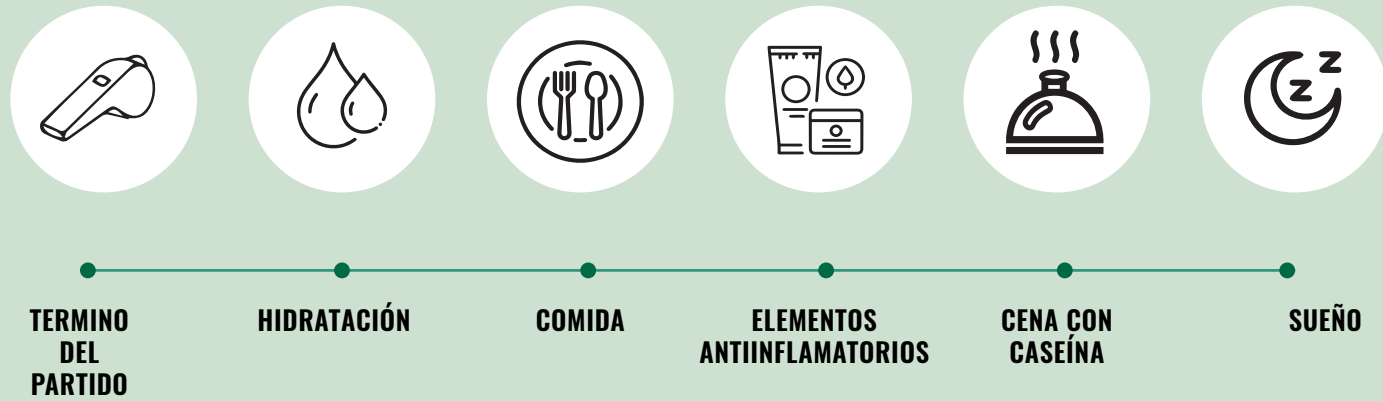
Por lo que sería una buena estrategia la ingesta de un pescado azul en el menú post-partido para la recuperación del futbolista gracias al omega 3 y a la elevada cantidad de proteínas por cada 100 gr del pescado azul que ayudarían además a la regeneración de las fibras dañadas durante el ejercicio

5 ESTRATEGIA NUTRICIONAL EN LA NOCHE POSTERIOR A UN PARTIDO

La proteína ingerida antes del sueño ha demostrado ser digerida y absorbida de manera efectiva, lo que lleva a un aumento de la síntesis de proteínas y mejora el equilibrio proteico de todo el cuerpo durante la recuperación durante la noche.

Ingerir un aperitivo de proteína antes de dormir con alto contenido de caseína, como 200 g de requesón o alternatively, un suplemento de proteína formulado que contenga 40 g de caseína probablemente resulte beneficioso para aumentar el tiempo en un estado anabólico neto positivo durante el curso de la noche. Esto se debe a sus propiedades de liberación lenta durante un período prolongado de sueño.

PROTOCOLO POST-PARTIDO



POST

Hidratación
y 25 gr de proteína
whey con leche



COMIDA

Puré de patatas
con salmón y
ensalada



SNACK

Hidratación
y 25 gr de proteína
whey con leche



MATERIAL DE FÚTBOL

DESCUBRE TODO NUESTRO
MATERIAL DEPORTIVO
ESPECIALIZADO PARA
RENDIMIENTO EN FÚTBOL.





FÉLIX CAO

PREPARADOR FÍSICO EN REAL BETIS

Desde China, Premier y actualmente en uno de los clásicos de La Liga, el Real Betis Balompié. Este es el recorrido de Félix Fernández Cao como recuperador y preparador físico de fútbol hasta el momento. Un orensano (Ourense, Galicia) que forma parte del cuerpo técnico de Manuel Pellegrini, donde se encarga de una labor siempre compleja: la preparación física en fútbol.

Antes de empezar con aspectos más técnicos, nos gustaría conocer un poco tu historia.

¿CÓMO HA SIDO TU PROCESO HASTA LLEGAR ACTUALMENTE AL BETIS? Y, ¿CÓMO SURTIÓ LA OPORTUNIDAD DE IR A ENTRENAR A CHINA?

Mi historia en el mundo del fútbol comienza, como mucha otra gente que nos hemos formado allí, realizando la carrera de Ciencias de la actividad física y el deporte en Pontevedra y cursando las dos asignaturas de alto rendimiento en fútbol que se impartían antiguamente. En aquel momento también estaba practicando fútbol de manera amateur en el C.D.Choco y ejerciendo de entrenador con dos compañeros en sus categorías inferiores, concretamente en el cadete del Casa Paco 81, Redondela.

En ese año es cuando conozco a los encargados de impartir la docencia de estas dos asignaturas y a su vez creadores del grupo de investigación HI20: Carlos Lago, Eduardo Domínguez y Luis Casais. Ellos son los que despiertan en mí un interés real en el mundo fútbol desde una perspectiva profesional.

Al finalizar mi formación, movido por ese interés que ellos habían provocado en mí, me pongo en contacto con Luis Casais para que me aconseje en los pasos a dar para seguir formándome en ese campo con un enfoque más relacionado con la preparación física y la recuperación de lesiones. Su recomendación en aquel momento (hablamos de 2008) fue hacer el primer máster en Madrid organizado por la Federación Española de Fútbol y la Universidad de Castilla la Mancha enfo-

cado a la prevención y recuperación de lesiones en el fútbol. Al hilo de este máster es donde surge la primera oportunidad profesional.

Empecé a colaborar con ellos en el grupo de investigación y a trabajar en el Pontevedra C.F. formando parte de un proyecto de I+D+I con la Universidad de Vigo. La universidad dotaba de un grupo de técnicos que trabajaban tanto con el primer equipo, el filial y lo que todo lo que tenía que ver con categorías inferiores.

Dentro de ese grupo Carlos Lago trabajaba en la dirección del proyecto junto con Luis Casais que también era el técnico del filial, otros compañeros trabajaban en el departamento de scouting; otros como entrenadores, preparadores físicos o recuperadores en los equipos de la base. En mi caso pude participar del proyecto como recuperador en el primer equipo en segunda b junto con Miguel Alonso (2º entrenador), Borja Ropero (Preparador Físico) y como técnicos en esa temporada: primero Roberto Aguirre y posteriormente Pablo Alfaro.

Fue un proyecto muy bien estructurado y con grandes resultados en todos los apartados. Una pena que solo se pudiera realizar el primero de los tres años que en principio estaban proyectados por razones ajenas a nuestro control.

De ahí paso a trabajar tres años en el ámbito de la salud y el deporte en general en el hospital Miguel Domínguez de Pontevedra. Lo hago formando parte de un proyecto, del que había sido doctor del Pontevedra C.F. cuando yo trabajo allí: Alberto Domínguez.

Se trata de una clínica de rehabilitación anexada al hospital donde realizo labores de coordinación general de esta y de readaptación de lesiones más específicamente en la Unidad del deporte.

Durante esos tres años paralelamente colaboro con algunos equipos de fútbol; primero en las categorías inferiores del R.C. Celta de Vigo y luego en tercera división en el Ribaumia C.F. como preparador físico y los últimos meses como entrenador.

Después de estas experiencias; es en ese verano donde se produce el gran cambio. Uno de esos mentores que comentaba antes, Luis Casais, me ofrece la posibilidad de ir como preparador físico a China a un equipo de segunda división llamado Wuhan Zall donde trabajaría la segunda vuelta de esa temporada.

La temporada siguiente el técnico chino con el que



coincido allí, nos ofrece a Luis Casais y a mí fichar en un equipo de superliga llamado Hebei China Fortune; donde Luis sería el preparador físico y responsable de todos los aspectos relacionados con este departamento y yo trabajaría como recuperador del primer equipo y preparador físico del reserva. Esta temporada comienza con un técnico chino y finaliza los dos últimos meses bajo la dirección de Manuel Pellegrini y su staff.

Al finalizar esta segunda aventura en china me ofrecen la posibilidad de continuar dos años más con ellos y ahí es donde comienza una relación que gracias a su confianza me permite estar ahora trabajando aquí en el West Ham donde ya estamos en nuestra segunda temporada.

Esta es mi historia cronológicamente hablando y en ella he ido desempeñando principalmente los roles de recuperador y preparador físico con alguna incursión en el mundo del entrenador.



¿CUÁLES CREES QUE SON LOS FACTORES MÁS IMPORTANTES EN LA PREPARACIÓN DE UN EQUIPO DE FÚTBOL?

Yo creo que lo más importante, sería situarte en el contexto en el que estás. No es lo mismo trabajar en la cantera de un equipo que trabajar en rendimiento dentro de un equipo profesional. Incluso trabajando dentro de un equipo profesional no es lo mismo trabajar en

España, Inglaterra o en China.

Sería hacerte una composición de lugar del contexto general de lo que te vas a encontrar en ese equipo en el que vas a trabajar: la metodología, el objetivo del club, las ideas principales del proyecto... y cuando ya tienes esa idea general: ir a cuestiones más concretas.

Dentro de nuestra área pues de nuevo un análisis: saber que medios materiales y humanos se tienen, saber como se venía

previamente trabajando para tener un punto de partida, que quiere el mánager y jefe de cada departamento y las características de lo que en nuestro deporte son los protagonistas: el equipo de manera global y el perfil de los jugadores a nivel individual (fortalezas y debilidades).

Finalmente encajar todas las piezas del puzzle y tener en cuenta el rol que te toca a ti representar dentro de este.



A LA HORA DE ENFOCAR LA PREPARACIÓN DE UNA PRETEMPORADA EN UN EQUIPO DE LA PREMIER ¿CUALES CREES QUE DEBEN SER LO PRINCIPALES PUNTOS A TENER EN CUENTA?

En Premier y contextos similares como La Liga u otras competiciones europeas importantes; cada vez es menos una pretemporada al uso como solía ser hace unos años. Para explicarme; un ejemplo concreto: la pretemporada de nuestro equipo fue de cinco semanas previas a la sexta que ya era de liga. En ella realizamos 35 entrenamientos grupales, varios entrenamientos individuales y en pequeños grupos con diferentes objetivos, seis amistosos contra

equipos como el Manchester City, Newcastle, Hertha de Berlín, Athletic de Bilbao (equipos de un alto nivel competitivo) y todo esto con tres viajes a China, Suiza y Austria. Solo tuvimos 3-4 días libres en todo ese periodo.

A eso le añades la complejidad de que se disputaron en verano torneos de selecciones y algunos de nuestros jugadores llegaron el día 1, otros el día 10 y otros el 15. Se fueron incorporando en distintos momentos de la preparación y tuvimos que ir adaptando progresivamente a estos jugadores dentro del proceso entrenamiento competición.

Esta serie de cuestiones hace que actualmente tengamos que atender más que nunca a cuestiones

relacionadas con la prevención de lesiones, la adaptación progresiva, el control de la carga, buenas estrategias de recuperación... Todo ello con el objetivo final de que los jugadores estén todos disponibles y en las mejores condiciones para cuando empieza lo realmente importante.

Evidentemente ves que muchos equipos están en la misma situación y concluyes que como te comentaba las pretemporadas de antaño, que servían como periodo preparatorio actualmente casi ya no existen, podríamos decir que es un periodo competitivo sin puntos previo al real con puntos.



¿CÓMO ES TRABAJAR CON MANUEL PELLEGRINI? ¿PODRÍAS CONTARNOS ALGÚN (O ALGUNOS) APRENDIZAJES QUE HAYAS ADQUIRIDO DE SU FORMA DE TRABAJAR?

Manuel es la cabeza visible de un equipo de trabajo formado por: Xavi Valero, Enzo Maresca, Rubén Cousillas y Jose Cabello (que es con el que trabajo yo más directamente). Un grupo de trabajo con diferentes personalidades y caracteres con una experiencia y capacitación contrastada.

El mayor aprendizaje que he podido tener con ellos y que creo es un buen resumen de lo que transmiten como grupo de trabajo; son las tres premisas que se le pide a todos los implicados en el proyecto al principio de cada temporada por parte del entrenador (ya hechas públicas por él en alguna entrevista concedida):

Respeto: a aficionados, periodistas, club, trabajadores de los distintos staffs y sobre todo por los propios compañeros.

Compromiso: a nivel de grupo y con uno mismo.

Desempeño: Rendimiento y profesionalismo en el trabajo que realizas

“

LO MÁS IMPORTANTE ES SITUARTE EN EL CONTEXTO EN EL QUE ESTÁS. NO ES LO MISMO TRABAJAR EN LA CANTERA DE UN EQUIPO QUE TRABAJAR EN RENDIMIENTO

¿QUÉ OPINAS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN JUGADORES Y COMO VES LAS METODOLOGÍAS QUE ESTÁN SURGIENDO DE SOBRECARGA EXCÉNTRICA O TORSIONES EN 3D?

Que la fuerza es una cualidad estrella en el entrenamiento condicional en fútbol nadie lo duda y por ello me parece básico entrenarla.

En cuanto a las herramientas y el como entrenarla es muy variable. Por ejemplo, en los últimos contextos de trabajo he podido utilizar dispositivos inerciales para aplicar un trabajo excéntrico, pero anteriormente no he podido utilizar ese tipo de materiales y no por ello he dejado de entrenar fuerza de otra manera.

De igual manera, ahora que disponemos de ellos, no implica que todo el mundo pueda utilizarlos. Un jugador de la academia que entrena con nosotros pero que nunca ha entrenado con estos dispositivos; lo que nos interesa en ese caso es focalizarse en una labor progresiva de aprendizaje en cuanto a estos dispositivos y el trabajo central de fuerza con él hacerlo de otra manera mientras se va adaptando. Lo mismo con las torsiones en 3D. El fin de semana pasado en una charla informal con un compañero me decía que los que tienen muy claro el mapa motor de un deportista y más concretamente en nuestro caso el de un futbolista: son los profesionales que trabajan con lesionados.

Todos ellos trabajan dentro de un equipo multidisciplinar en el proceso de recuperación de una lesión con el objetivo de “reconstruir” la funcionalidad de un tejido lesionado. Como parte de este proceso, realizan ejercicios que atienden a una progresión concienzuda dentro de ese mapa motor en general y en el deporte que nos ocupa específicamente. Entonces, ¿Porqué cuando el jugador esta recuperado dejamos de hacer todos esos ejercicios ?

Yo creo que este compañero tiene razón y que son ejercicios importantes que podemos seguir implementándolos de muchas maneras en nuestros entrenamientos. Para ello no debemos olvidar algo que creo que hoy en día esta en desuso o no esta tan de “moda” y es: la repetición.

Por supuesto que hay que innovar, ser creativos, buscar diferentes estímulos; pero no debemos olvidar que tanto en el trabajo grupal e individual



con los jugadores para fijar conductas de cualquier tipo dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje es necesario repetir.

¿HACIA DONDE CREES QUE ESTA TENDIENDO LA PREPARACIÓN FÍSICA EN FÚTBOL? ¿CREES QUE COMO PREPARADORES FÍSICO NO ESTAMOS YENDO AL OTRO EXTREMO Y SE ESTÁN DESCUIDANDO ASPECTOS FUNDAMENTALES EN LA PREPARACIÓN INDIVIDUAL DEL JUGADOR?

Concretamente sobre ese punto hay muchas claves para tener en cuenta y podríamos estar hablando largo y tendido mencionando cuestiones muy dispares entre si y que, aun así, probablemente todas serian correctas o válidas en su aplicación práctica.

Creo que como en todo debe haber un equilibrio. Evidentemente que hablamos de un juego colectivo con componente técnico-táctico y con aspectos psicosociales importantes y esto es lo que debemos priorizar en nuestro día a día.

Volviendo a lo que te comentaba al inicio de la entrevista: analizar el contexto. En mi caso el grupo técnico con el que trabajo tienen una metodología muy definida desde hace tiempo. Ellos apuestan por esta metodología y la han implementado con éxito en los clubes que han trabajado. Le dan protagonismo al balón en todas las sesiones, pero también entienden y le dan importancia a lo que mencionas: la preparación individual del jugador.

Ante el contexto de la liga en la que estamos, el equi-

po en el que estamos: todo lo que tenga que ver con esa preparación individual es muy importante. Citando ejemplos concretos: intentamos todas las semanas, en función del calendario, trabajar en gimnasio una sesión grupal con ejercicios centrados en la mejora de la fuerza y también con carácter preventivo atendiendo a la epidemiología lesional de nuestro deporte concreto.

A nivel específico del jugador se realizan una serie de test y valoraciones al principio de temporada que se van actualizando a lo largo de la misma. Estos sumados al historial clínico del jugador nos permiten establecer un perfil individual y elaborar planes de trabajo adaptados a ellos a realizar.

Los jugadores tienen que estar entre media hora o 45 minutos antes del entrenamiento en el gimnasio; algunos utilizan ese tiempo para hacer ese trabajo individualizado y otros lo hacen al finalizar la sesión grupal en el campo. Depende del objetivo concreto del trabajo y de la planificación. En ellos se atiende a esas características individuales: no es lo mismo un delantero del perfil de Andy Carroll, como teníamos el año pasado; que un delantero como Michael Antonio, con otro tipo de fibra muscular, distinto pico de velocidad máxima, otro historial clínico etc.... Digamos para entendernos que son programas hechos a la carta.

Entendiendo que lo que es más importante en nuestro deporte es evidente; también debemos darle la cuota de importancia que se merece a la preparación individual del jugador con el objetivo de que este pueda estar disponible y rendir lo mejor posible para el equipo toda la temporada

PUBALGIA

¿CÓMO TERMINO DE RECUPERARME?

Los constantes dolores en el pubis e ingle producidos tras golpes o al cambiar de dirección son lesiones que muchos futbolistas experimentan alguna vez. La denominada pubalgia se puede manifestar de muchas formas y sus síntomas pueden variar. En este artículo te contamos todo sobre la pubalgia y como prevenirla.

EPIDEMIOLOGÍA DE LA LESIÓN

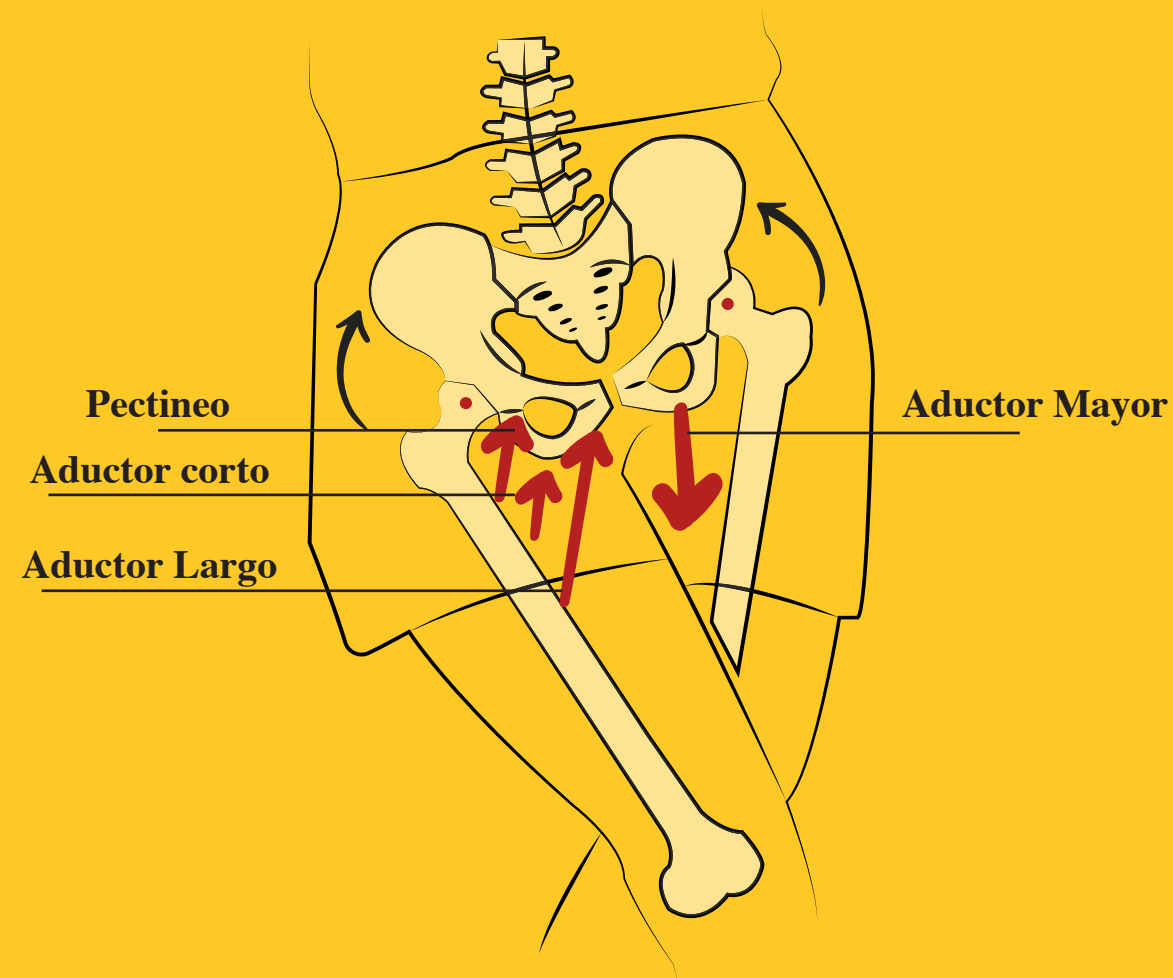
Las lesiones en la ingle, representan un problema considerable en el fútbol, ya que representan del 4% al 19% de todas las lesiones que requieren tiempo de recuperación.

La mayoría de estudios demuestran la gran incidencia de dolor inguinal en deportistas sometidos a un entrenamiento intensivo y diario en deportes que requieren movimientos explosivos de las extremidades inferiores, aceleraciones rápidas, movimientos de rotación de la columna y la cadera, cambios bruscos de dirección, el gesto repetitivo del chut y los desplazamientos laterales. A nivel élite, del 14% al 17% de todos los jugadores incurrir en una lesión en la ingle que causa un parón del futbolista en cada temporada (1) Además los hombres tienen una tasa de lesión 3 veces más alta que las mujeres.

Otro estudio observó en un equipo de 20 jugadores, que aproximadamente 6 experimentaron problemas de ingle en un momento dado. De estos, solo un tercio desembocará en un parón en la competición. Además, aproximadamente 2 de estos 6 redujeron de forma moderada o severa el volumen de entrenamiento. (2)



LOS PROBLEMAS
DE INGLÉ
REPRESENTAN
EN EL 4-19% DE
LAS LESIONES



Además se ha visto que un antecedente de pubalgia duplica el riesgo de sufrir un nuevo episodio y este riesgo se triplica en los futbolistas profesionales. (4) Existen cuatro formas clínicas de pubalgia o dolor en la ingle que suelen aparecer intrincadas: afectación de la sínfisis del pubis y sus anexos, lesiones de la parte baja de los rectos del abdomen, cerca de su inserción, tendinopatías del cuerpo y de la inserción de los aductores que pueden complicarse con un síndrome compresivo del nervio obturador y, por último, afectación del trayecto inguinal por defecto de pared y sufrimiento neurológico ilioinguinal e iliohipogástrico.

Los músculos aductores de la cadera son el grupo muscular que más aparece en las patologías inguinales. Esto se debe probablemente a las fuerzas excéntricas que ejercen tensión en el complejo

músculo-tendinoso por los movimientos exigidos en el fútbol (3)

La baja fuerza de aducción de cadera ha sido identificada como un factor de riesgo importante y modificable asociado con un mayor riesgo de lesión inguinal. Además, se ha visto que un déficit de la fuerza excéntrica mayor al 20% en los aductores de cadera son un indicador de dolor inguinal. (1)

La prevención de lesiones en la ingle consiste en ejercicios de fortalecimiento y coordinación, con énfasis en los músculos aductores y abdominales, ya que son factores de riesgo modificables. También se ha implementado un programa de ejercicios que incluye ejercicios de fortalecimiento y coordinación para aductores y músculos pélvicos adyacentes, demostrando ser eficaz en el tratamiento del dolor en la ingle de larga duración.

MÚSCULOS ADUCTORES

ENTENDIENDO LA LESIÓN Y SU RELACIÓN CON EL FÚTBOL

Los seis músculos aductores estabilizan el miembro inferior en cadena cinética cerrada y son aductores de la cadera en cadena abierta (primariamente el pectíneo, aductor largo, recto interno, aductor corto y aductor mayor, y secundariamente el bíceps femoral, cabeza larga, las fibras inferiores del glúteo mayor y el cuadrado femoral. El aductor largo es el que más se afecta (con una prevalencia del 44-60%), pero existen afectaciones aisladas de los otros músculos aductores, incluido el pectíneo.

FUNCIÓN DE LOS ADUCTORES EN EL PLANO SAGITAL

Considerando la biomecánica del fútbol y al aductor largo como un músculo aductor representativo. Durante un sprint rápido como puede darse en una situación de este deporte durante una aceleración, el aductor largo en una posición de al menos 50 a 60 grados de flexión coxofemoral, la línea de fuerza del músculo es posterior al eje transversal de la articulación. En esta posición, el aductor largo presenta un brazo de palanca extensor capaz de generar un momento de extensión, parecido al de la porción posterior del aductor mayor.

nos de 60 grados de flexión coxofemoral, la línea de fuerza del aductor largo se desplaza anteriormente al eje transversal de rotación. El aductor



Imagen - PLANCHA COPENHAGEN PARA REFUERZO



Imagen - Refuerzo excéntrico de aductor con goma.

largo tiene ahora un brazo de palanca flexor que genera un momento flexor similar al rector femoral, por ejemplo. (5)

Es decir, cuando la cadera está en flexión completa, los aductores están mecánicamente preparados para ayudar a los extensores. En contraste, cuando la cadera está casi extendida por completo, están mecánicamente preparados para ayudar a los flexores. Esta función utilitaria puede explicar en parte su susceptibilidad relativa a las lesiones por tensión y sprints repetidos de alta

PROGRAMA PREVENTIVO Y EJERCICIOS PARA ADUCTORES

El hallazgo de déficits de fuerza específicos para la contracción (excéntrica) en los jugadores de fútbol es, por lo tanto, interesante, ya que puede tener implicaciones para la prevención y rehabilitación del dolor en la ingle relacionado con aductores en el fútbol.

El fortalecimiento excéntrico en el tratamiento de estos atletas se ha incluido anteriormente en un programa de entrenamiento efectivo, que mostró una tasa de éxito del 80% para volver a la competición completa sin dolor en la ingle. Para la prevención de lesiones en la ingle, un ensayo controlado aleatorio (incluyendo

a 1000 jugadores de fútbol) que introdujeron ejercicios de fortalecimiento de aducción de cadera en el grupo de intervención, mostraron una reducción del 30% en las lesiones de la ingle en comparación con un grupo de control sin ejercicio; sin embargo, esto no fue estadísticamente significativo. (7)

Además la prevalencia y la severidad del dolor en la cadera y la ingle parece ser peor en enero-marzo. Por tanto, incluir la prevención y rehabilitación de lesiones de cadera e ingle en las vacaciones de invierno antes de estar más expuesto al dolor y las lesiones sería una estrategia a tener en cuenta (10)

Un revisión sistemática del 2017 (8) llega a la conclusión de que las intervenciones de ejercicios dirigidas a la musculatura abdominal y de la cadera pueden ser una opción de tratamiento eficaz para los atletas con dolor en la ingle en términos de las siguientes parámetros: remisión de los síntomas dolorosos, regreso al deporte y riesgo de recurrencia.

Aunque advierte que las intervenciones para el tratamiento y la prevención del dolor inguinal en atletas están mal descritas, especialmente con respecto al uso de carga externa y los métodos de progresión. Un estudio cruzado (9) investigó la intensidad de 6 ejercicios de campo (Programa de Hölmich) para la prevención de la pubalgia concluyendo que todos menos uno de los propuestos (el d) es suficiente para ser considerado entrenamiento de fuerza para grupos musculares específicos en la región de la ingle. El ejercicio de aducción de Copenhagen ha demostrado una alta activación del músculo aductor largo, así como un considerable aumento de la fuerza de aducción excéntrica siguiendo protocolos estandarizados logrando un 41% de reducción de lesiones en la ingle. (1)

“

LA ESTABILIDAD CENTRAL ES UN PILAR BÁSICO EN SUS NECESIDADES, YA QUE REQUIEREN DE UNA TRANSFERENCIA EXPLOSIVA A LOS SEGMENTOS CORPORALES: MANOS Y PIERNAS

LA FUERZA ESPECÍFICA EN LOS PORTEROS DE FÚTBOL

La posición de portero necesita de un entrenamiento específico para los jugadores que la representan. El trabajo preventivo y de fuerza es muchas veces olvidado en este contexto. Sin embargo, este puesto requiere mucho más trabajo específico por las constantes salidas explosivas, caídas y saltos.

En este artículo, te presentamos las características que debe tener un entrenamiento de fuerza en porteros de fútbol.

ENTRENAMIENTO PREVENTIVO

La estabilidad central es un pilar básico en sus necesidades, ya que requieren de una transferencia explosiva a los segmentos corporales: manos y piernas, así como de cambios explosivos de dirección, recepciones de saltos, desaceleraciones bruscas que requieren de esa estabilidad como mejora de rendimiento y prevención de lesiones.

Debido a las exigencias del propio puesto, y las acciones motrices que está demanda, el trabajo preventivo debe ser mayor en este tipo de jugadores. Las constantes caídas, los impactos del balón en las manos, brazos y hombros, así como las recepciones de los saltos tras agarrar un balón, son acciones potenciales de incurrir en lesión. Por eso es necesario un plan adecuado y específico para trabajar con los porteros sobre todo

centrándonos en las lesiones más habituales en este puesto:

Lesiones en los hombros y en codos (estudio). Para la comprensión de este tipo de lesiones en profundidad recomendamos la siguiente entrada de blog de Nacho Zas, readaptador del Real Club Deportivo de la Coruña, donde se hace una análisis de las lesiones de hombro en porteros.

Lesiones en las muñecas y dedos por los impactos del balón (estudio)

A pesar de sufrir menos lesiones que otras posiciones, las lesiones en el miembro inferior, sobre todo en rodillas por malas recepciones tras los saltos son las más frecuentes. (estudio).

EL TRABAJO PREVENTIVO EN PORTEROS

SIGUIENDO LA PROPUESTA DE SAMBADE:

1. Trabajo preventivo específico, dando importancia del equilibrio en los miembros inferiores. Las superficies inestables resultan interesante, sobre todo para el control del equilibrio en diferentes planos de movimientos.
2. Importancia del núcleo del core, como protección para la columna vertebral en los impactos y el control del cuerpo en diferentes acciones.
3. Llevar a acciones específicas del portero en el campo.
4. Trabajar ejercicios para la prevención de traumatismo en los hombros y en los antebrazos causados por los impactos del balón en las manos. En este sentido es importante el trabajo de los ejercicios excéntricos como flexiones con impulso, caídas controladas con las manos sobre colchonetas desde diferentes alturas o el trabajo con balones de diferentes pesos.

5. Trabajo funcional centrado en el hombro, buscando fortalecer el complejo articular del hombro, con ejercicios analíticos y pasando a ejercicios más funcionales y específicos de las acciones del portero.

6. Este tipo de acciones es interesante que se trabajen también en especificidad, buscando que el jugador trabaje en diferentes rangos de movimiento que se va a encontrar en la competición. Obviamente antes de este paso, debe existir un buen trabajo de base, donde se trabaje la estabilidad del hombro en su totalidad.



EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN PORTEROS

El entrenamiento de la fuerza resulta decisivo en cualquier deporte, pero en deportes de acciones explosivas este resulta fundamental. Sin embargo, el trabajo de fuerza debe estar orientado al deporte y a los requerimientos que el jugador necesita, de manera que no sirve de mucho que nuestros porteros realicen una sentadilla con 150kg o las mediciones de saltos sean excelentes, si luego no es capaz de coordinar un salto para atrapar un balón en el punto más alto de su trayectoria.

De esta manera, el trabajo de fuerza debe estar orientado hacia las diferentes acciones que el portero se encontrará dentro del partido. El propio Sambade, expone de esta forma una clasificación de las diferentes tipos de fuerzas que un portero puede manifestar:

Fuerza de posicionamiento. Es aquella fuerza necesaria para aguantar su posición.

Fuerza de desplazamiento.

La fuerza de desplazamiento es la necesaria para realizar los desplazamientos en diferentes direcciones de forma rápida y efectiva. Debido a que estos desplazamientos serán siempre en función de un estímulo concreto, como puede ser ir a despajar un balón con los pies fuera del área, las tareas tendrán una parte de carga física (buscando el trabajo de fuerza) y una posterior transferencia hacia la acción en concreto que se esta buscando (salida fuera del área, de manera que generalmente en este apartado estaremos hablando de ejercicios con carga + transferencia.

Fuerza de impulsión para blocar / parar un balón.

ENTRENAMIENTO DE BASE- SOSTÉN

El trabajo de base o sostén es aquel que será la base de las acciones motrices que realiza un portero, es decir, trabajaremos todas las acciones que el jugador tiene que realizar durante el juego. Estas acciones motrices las podemos clasificar como:

- Saltos. Todos los tipos de saltos que puede llegar a buscar un balón. Debemos ser capaces que aprendan una correcta técnica de salto, sobre todo buscando que tras un salto, la recepción de este se realice con las dos piernas y no únicamente con una, evitando algún tipo de lesión.
- Desplazamientos. Se trabajan todos aquellos desplazamientos propios del puesto, como los que debe realizar en un córner o al salir del área para cabecear un balón.
 - Buenos apoyos y desplazamientos

El objetivo de este tipo de tareas será en primer lugar buscar un trabajo correcto de la técnica, para posteriormente trabajar las mismas acciones como saltos o desplazamientos con cargas más pesadas (por ejemplo colocando chalecos de peso en el cuerpo) para aumentar la carga de trabajo y siempre evitando que este tipo de carga no interfiera en la técnica correcta.

Por ultimo, será ideal combinar al igual que hacíamos en el apartado de fuerza, trabajo de base con una acción de transferencia hacia situaciones reales. Un ejemplo podría ser una secuencia de saltos con chalecos y una posterior parada a un balón.

LA IMPORTANCIA DE LAS IMPULSIONES

Otro comportamiento característico de la posición de portero son todas la impulsiones necesarias para despejar balones de la portería. Dentro de este apartado encontramos:



Impulsiones en diagonal, que son aquellas acciones necesarias para desplazarse hacia un lado u otro de la portería, hacia abajo o hacia arriba, como en la parada de un penalti.



Impulsiones a una pierna sola- dos piernas.



Impulsiones en espacio próximo, donde el portero debe ser capaz de controlar su espacio próximo (1-2 metros) alrededor de su cuerpo ante balones cercanos.



Impulsiones a contrapié. Hace referencia a aquellas acciones en las que es necesario realizar un paso hacia atrás para tener impulso o generar espacio y permitirle realizar una determinada acción en un espacio próximo.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DESDE 20€

- ✓ HASTA 8 SEMANAS ENTRENAMIENTO
- ✓ ENTRENOS ADAPTADOS A CASA
- ✓ DISEÑADOS PARA LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL
- ✓ ACCESO 24/7 EN TU BOLSILLO



ENTRENADOR

ENTRENAMIENTO • LIDERAZGO • FEMENINO



¿COPIAS O CREAS?

APRENDE A CREAR TAREAS ESPECÍFICAS PARA TUS ENTRENAMIENTOS.

Las tareas en el entrenamiento son el lenguaje del entrenador para poder transmitir y producir cambios a nivel individual y colectivo sobre los sujetos con los que trabajamos. Utilizarlas adecuadamente marcará la diferencia en todos los entrenamientos.

Las tareas dentro del entrenamiento son las herramientas con las que trabajamos; las herramientas con las que damos forma a las planificaciones anuales y mensuales; las herramientas para conseguir objetivos.

Por eso, parece claro que debemos tener claro cómo desarrollar tareas que potencien el aprendizaje del futbolista y que muestre los comportamientos que nosotros deseamos que se produzcan.

Sin embargo, esto es en lo que la gran mayoría de entrenadores presentan problemas, ya que las tareas no son reflejo de una búsqueda de objetivos concretos para nuestro equipo.

En la mayoría de los casos son tareas de copia y pega tomadas de entrenadores de élite que hemos visto en algún video o en algún libro y que seguramente no se adaptan, ni sean específicas para nuestro equipo, ni modelo de juego.

Las tareas deben ser herramientas específicas y no generales, y por lo tanto una tarea de 4x4 con 15 condicionantes tácticos, tal vez no sea la más adecuada para nuestro equipo y lo más probable es que produzca ansiedad tanto al entrenador como a los jugadores.

Por lo tanto, si queremos resultados específicos, debemos crear situaciones específicas. Esto quiere decir no copiar situaciones generales para nuestro modelo.

DEMANDAS PERCEPTIVAS DE UNA TAREA

Las demandas perceptivas de una tarea son todos aquellos elementos que modifican una tarea y engloba los aspectos que pueden ser modificados para buscar uno u otro objetivo. En este sentido, podemos variar diversos elementos para dificultar o facilitar una tarea determinada.



“
LAS TAREAS DEBEN
SER HERRAMIENTAS
ESPECÍFICAS Y NO
GENERALES

COMPONENTES DE UNA TAREA

- Número de jugadores que compone una tarea.
- El Tamaño de la tarea en cuanto a dimensiones se refiere.
- Movilidad que se le permita a los jugadores en las zonas.
- La Distancia que recorren los jugadores en una tarea.
- La Duración de las tareas en cuanto a tiempo y recuperaciones
- La Posición en la que se situó a los jugadores
- La luminosidad que se le da a la tarea.

Existen muchas variantes que harán que una tarea sea encaminada hacia un objetivo u otro, ya sea en aspectos físicos, tácticos o psicológicos.

Una misma tarea podrá ser similar a otra, en cuanto a número de jugadores, espacio y duración, lo que seguramente tendrá un mismo efecto en la condición física.

UMBRAL OPERANTE DE LA TAREA

El umbral operante de la tarea hace referencia a la capacidad de tolerancia de la misma por parte del ejecutante, es decir, la manera en que se percibe una tarea por parte del jugador y la capacidad que tenemos como entrenadores para manipular esta tarea y por tanto su percepción.

En este sentido hablamos sobre la generación de ansiedad en una tarea o no. Por eso debemos tener en cuenta en que punto se encuentran nuestros jugadores y plantear una tarea en función de si queremos aumentar el RETO o la HABILIDAD.

Si queremos aumentar la habilidad, debemos ser capaces de aumentar de forma progresiva la dificultad de una tarea para que el jugador se vea capaz de realizar esta misma. Si queremos amentar el reto, debemos aumentar la dificultad para poner a prueba las habilidades del jugador o de los jugadores. Generalmente lo recomendable es aumentar las habilidades del jugador y dotar de herramientas para que se sienta seguro y posteriormente plantearles un reto para que sea capaz de ponerse a prueba con las habilidades aprendidas.

¿DE QUE NOS SIRVE ESTO EN LA PRACTICA?

Pues bien como hemos dicho antes, las tareas no solo sirven para mejorar la condición física, sino que sirven principalmente para implantar o mejorar comportamientos que nosotros buscamos en el juego.

Ante situaciones en las que el equipo esta tocado psicológicamente por una mala racha de partidos, será recomendable plantear tareas de menor dificultad con el principal objetivo de aumentar la confianza en sus propias habilidad así como también sumar y dotas de nuevas habilidades a estos jugadores para enfrentar retos que se encontrarán en la competición.



En este caso, plantear retos difíciles lo único que producirá serán ansiedad y falta de confianza si las tareas no son ejecutadas de forma correcta.

Por otro lado en equipos con una alta confianza en sus habilidades como individuos y colectivos, será recomendable plantear retos que hagan mejorar las habilidades que ya tienen de forma que se produzca una mejora de los comportamientos ya adquiridos.

La inclusión de dificultad o la disminución de ella en las tareas será una de los factores que debemos tener en cuenta siempre según el estado de cada equipo en cada momento de la semana.

¿COMO INCREMENTAR O REDUCIR LA DIFICULTAD DE LAS TAREAS?

En primer lugar debemos identificar un objetivo primario y algunos secundarios. En segundo lugar identificar los comportamientos núcleos de las tareas o añadir diversas subtareas antes, después o los dos.

La tarea núcleo será la tarea que queremos

que nuestro jugador o jugadores realicen de forma correcta y las subtareas serán condicionantes que colocaremos al principio o al final (o al principio y al final) para facilitar o reducir la dificultad de la misma.

Como vimos antes, todo dependerá de la situación.

- Si se quiere reducir la dificultad se debe simplificar o reducir el número de tareas, no modificar la tarea núcleo.
- Si la tarea resultad fácil y se quiere aumentar la dificultad, se deben incrementar el numero de subtareas.

VEAMOS UN EJEMPLO PARA TERMINAR.

Pongamos el ejemplo de una tarea de juego reducido de 8x8 de 50x30 con 5 minutos de duración.

El objetivo es buscar la movilidad rápida de balón y la movilidad de los jugadores. De esta manera la tarea núcleo será que consigan realizar 10 pases de forma seguida. Este objetivo puede facilitarse o dificultarse de la siguiente manera:

Hacer 10 pases permitiendo que el equipo contrario pueda llegar a tocar el balón hasta 2 veces, de manera que se sigan contando los pases (tarea facilitadora).
Añadir dificultad:
Hacer 10 pases sin que ningún jugador contrario toque el balón.
Empezar a contar los pases cuando el jugador comodín de el primer pase + Hacer 10 pases
Empezar a contar los pases cuando el jugador comodín de el primer pase + Hacer 10 pases + el jugador comodín debe tocar el balón 3 veces durante los 10 pases.

Como vemos existen multitud de ejemplos para modificar una tarea. Todo dependerá del objetivo que tengamos con nuestro equipo y del punto emocional y psicológico en el que estemos.

Ahora te toca a ti crear tus propias tareas.

EJEMPLO PRÁCTICO

Pongamos por caso una tarea de 4x4 con 50x30 metros con 5 minutos de duración.

Esta misma tarea realizada con los jugadores jugando en su posición habitual (o NO), en condiciones de poca visibilidad (jugar o no con petos de colores) y con movilidad reducida, será muy diferentes a otra en la cual los jugadores se muevan de forma libre, los equipos estén bien identificados y tengan capacidad para moverse por todo el espacio.

Todo dependerá del objetivo que le queramos dar a dicha tarea

LIDERAZGO EN FÚTBOL

¿QUÉ TIPO DE ENTRENADOR ERES?

Los estilos personales de los líderes/entrenadores extraordinarios pueden variar mucho: los hay contenidos y analíticos, y los hay que gritan sus edictos a voz en grito. Y, lo que es igual de importante, las distintas situaciones también requieren distintos tipos de liderazgo.

En las crisis suele hacer falta un negociador sensible que lleve el timón, mientras que para un dar un golpe de timón lo habitual es que se requiera una autoridad más contundente. No obstante, los líderes más eficientes coinciden en un aspecto fundamental: todos poseen un gran nivel de lo que ha dado en llamarse inteligencia emocional.

Esta inteligencia emocional permitirá al entrenador adaptarse a las distintas situaciones que se presenten en el equipo e influir en el clima general. Por tanto existirán diferentes estilos de liderazgo que el entrenador va a tener que usar si quiere llevar firme el timón del barco a buen puerto, incluso cuando tenga que dar un giro brusco al timón será necesario utilizar el liderazgo.

La inteligencia emocional permitirá al entrenador adaptarse a las distintas situaciones que se presenten en el equipo e influir en el clima general (frase destacada)



EL ESTILO AUTORITARIO

La investigación indica que de los seis estilos de liderazgo el autoritario es el más eficaz, ya que mejora todos los aspectos del clima. Pensemos en la claridad. El líder autoritario tiene visión de futuro y motiva a los jugadores, dejándoles claro cómo encaja su función en la visión general del club. Los subordinados de ese tipo de líderes comprenden que su actividad tiene importancia y por qué.

Además, el liderazgo autoritario potencia al máximo el compromiso con los objetivos y la estrategia del equipo. Al enmarcar las tareas individuales en una visión global, el líder autoritario marca unos niveles de calidad que giran en torno a esa visión. Cuando comunica sus reacciones ante el rendimiento (sean positivas o negativas), el único criterio es si ese rendimiento promueve la visión.



EL ESTILO COACH

Los líderes coach ayudan a sus jugadores a identificar sus puntos fuertes y débiles particulares, y los vinculan a sus aspiraciones personales y profesionales. Animar a los trabajadores a marcarse objetivos de desarrollo a largo plazo y a conceptualizar un plan para alcanzarlos. Llegan a acuerdos con ellos sobre su función y sus responsabilidades en la consecución de los planes de desarrollo y ofrecen gran cantidad de instrucciones y comentarios.

EL ESTILO CONCILIADOR

Este estilo de liderazgo se centra en la gente: sus defensores valoran a los individuos y sus emociones por encima de las tareas y los objetivos. El líder conciliador busca que los trabajadores estén contentos y exista armonía entre ellos. Su forma de gestionar consiste en crear fuertes vínculos emocionales y luego recoger los frutos de ese planteamiento.

Grafica: Pellegrini



EL ESTILO DEMOCRÁTICO

Al dedicar tiempo a recoger las ideas y el respaldo de los demás, el responsable de un equipo consigue confianza, respeto y compromiso. Al permitir que el entorno de su opinión sobre decisiones que afectan a sus objetivos y a su forma de proceder, el líder democrático fomenta la flexibilidad y la responsabilidad. Y al escuchar las preocupaciones de los demás descubre qué hacer para mantener alta la moral..

¿Cuándo funciona mejor este estilo? Es ideal cuando el líder no tiene muy claro qué rumbo tomar y necesita opiniones y aportaciones de jugadores y staff competentes.

También, aunque tenga las ideas claras, el estilo democrático puede funcionarle para generar nuevas propuestas de cara a la ejecución de esa visión. Por descontado, este estilo tiene mucho menos sentido cuando los staff y jugadores no están lo bastante preparados o informados para ofrecer buenos consejos. Y prácticamente no hay que decir que buscar el consenso es mala idea en tiempos de crisis tanto deportiva, como institucional.

Grafica: Zidane



EL ESTILO EJEMPLARIZANTE

El estilo ejemplarizante tiene un lugar en el repertorio del líder, pero debe utilizarse con moderación. Sus características son a priori admirables. El líder establece unos niveles de rendimiento altísimos y los ilustra personalmente. Demuestra una obsesión por hacer las cosas mejor y más rápido y pide lo mismo de todos los que lo rodean.

Enseguida identifica a quienes rinden poco y les exige más. Si no se ponen a la altura necesaria, los sustituye por alguien que sí sea capaz de ello. A simple vista parece que un planteamiento así debería mejorar los resultados, pero no es cierto. En realidad, el estilo ejemplarizante destruye el clima. Muchos miembros del staff y jugadores se sienten abrumados por las exigencias de alto rendimiento del líder ejemplarizante y se desmoralizan.



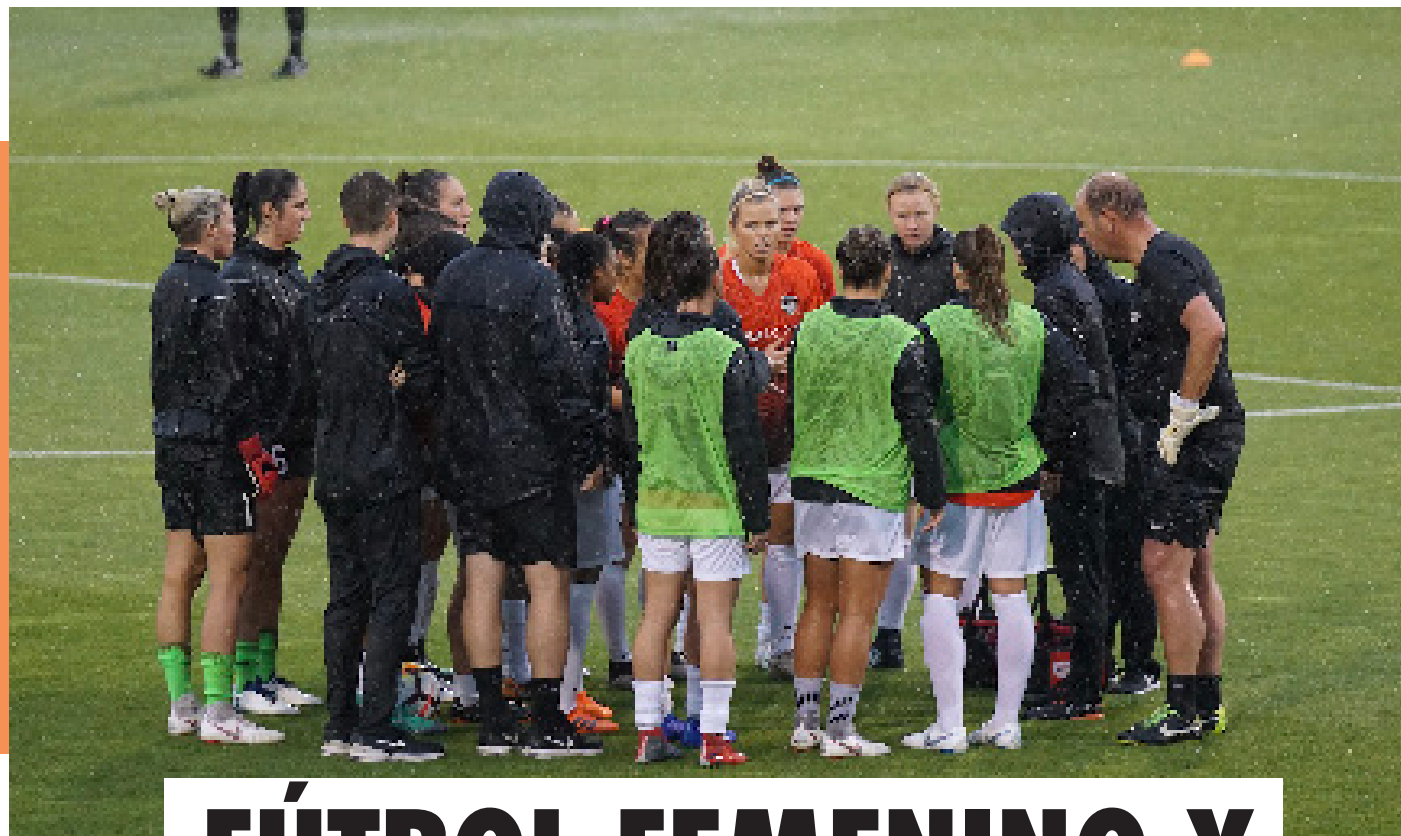
EL ESTILO COERCITIVO

Paradójicamente este estilo es uno de los mas utilizados todavía y el que peor resultados obtiene. Es fácil comprender por qué de todos los estilos de liderazgo el coercitivo es el menos eficaz en la mayoría de situaciones. Pensemos en sus consecuencias para el clima. La flexibilidad es lo que más se resiente. La toma de decisiones del líder, completamente vertical, mata las nuevas ideas e iniciativas de raíz. La gente se siente tan humillada que piensa: «¿Para qué voy a aportar nuevas ideas, si seguro que las rechaza?» Del mismo modo, el sentido de la responsabilidad se debilita mucho: al no poder actuar por iniciativa propia, los trabajadores no se implican y se sienten poco responsables de su rendimiento. Algunos acaban tan resentidos que se dicen: «Me niego a ayudar a ese cabrón.» El liderazgo coercitivo también tiene un efecto perjudicial sobre el sistema de recompensas. Casi todos los profesionales con un alto rendimiento están motivados por algo más que el dinero: persiguen la satisfacción del trabajo bien hecho. El estilo coercitivo merma ese orgullo.



Así pues numerosos estudios, han demostrado que es mejor que un líder emplee un amplio repertorio de estilos. Los que dominan cuatro o más (en especial el autoritario, el democrático, el conciliador y el coach) logran el mejor clima laboral y el mejor rendimiento.

Por descontado, pocos líderes cuentan con los seis estilos en su repertorio y menos aún saben cuándo y cómo aplicarlos. Esas impresiones son comprensibles y en algunos casos el antídoto es relativamente sencillo. El líder puede crear un equipo con miembros que apliquen los estilos que él no tiene por la mano. Otra posibilidad, que yo recomendaría más, es que los líderes amplíen su repertorio. Para ello primero deben entender en qué competencias de la inteligencia emocional se basan los estilos de liderazgo que no aplican. Por lo tanto, un entrenador que amplía su faceta emocional, alcanzará un mayor grado de rendimiento en el equipo donde trabaja.



FÚTBOL FEMENINO Y SUELO PÉLVICO

El entrenamiento en mujeres futbolistas requiere de un trabajo específico, sobre todo para garantizar la salud y la prevención de lesiones. El suelo pélvico es un factor fundamental a trabajar en mujeres y sobre todo en futbolistas. Analizamos algunas características de por qué trabajarlo y como hacerlo

Cualquier actividad física o movimiento demanda la actividad del suelo pélvico, es algo que intuíamos, aunque esto no significa que esté trabajando, en relación al tono muscular.

Por lo que si realizamos ejercicio físico, practicamos un deporte específico o hacemos cualquier esfuerzo, estamos aumentando la presión hacia el periné. Este mismo debe reaccionar con el principal objetivo de contrarrestar dicha presión y evitar que con el tiempo y el impacto repetido se acabe debilitando en exceso la musculatura y provocando patologías asociadas, como veremos más adelante.

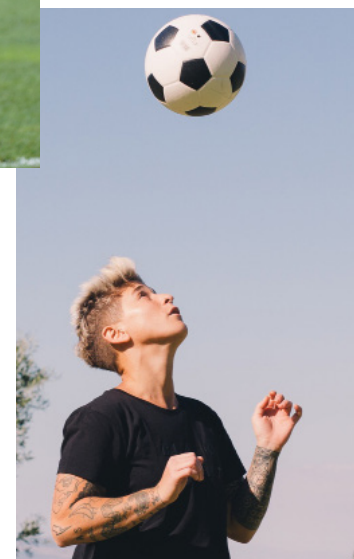
¿Es el fútbol un deporte de riesgo para el suelo pélvico?

La práctica de algunas disciplinas deportivas tienden a favorecer la debilidad del periné, sobre todo aquellos deportes donde hay mayor nivel de impacto como por ejemplo: Atletismo, gimnasia deportiva, voleibol...etc. Así como aquellos donde se realicen saltos repetitivos.

Por otro lado hay otras disciplinas que aun no basándose en saltos tienen presente un impacto continuo o casi continuo, como el running, tenis, pádel...etc. Y en esta última es donde entra el fútbol.



LA PRÁCTICA DE ALGUNAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS



La esencia del fútbol se basa en la carrera casi continua, en los cambios de dirección, sprint, regates... etc. Podemos entonces llegar a la conclusión de que una buena preparación física es esencial, a cualquier nivel, ya que solicita en gran medida la musculatura perineal y una intensa activación de la cintura lumbo-abdominal.

Así que contestando a la pregunta, es evidente que se considera un deporte de riesgo para el periné. No obstante esto no quiere decir que dejemos de practicarlo y busquemos una disciplina con menor riesgo como la natación. Nuestro deber es entender los mecanismos que constantemente debilitan nuestro suelo pélvico y contrarrestarlos pasando a la acción o bien con un programa de prevención o con un programa de rehabilitación si fuera necesario.

Autor: Puri Fernandez

¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

Hagamos un repaso, el suelo pélvico es el conjunto tanto de musculatura como de ligamentos antigravitatorios que se encuentran en la base de la pelvis. Tiene una doble función:

- **Sostén:** Es la más conocida, ya que se encarga de retener las vísceras/órganos del abdomen y la pelvis. Integrando el aparato reproductor, urinario y digestivo.
- **Control:** Tiene la capacidad de controlar la continencia tanto a nivel urinario, como anal.

¿QUÉ FACTORES DEBILITAN MI SUELO PÉLVICO?

Como hemos hecho referencia al principio del artículo, aquellos deportes de alto impacto o impactos repetidos, son los que tienen mayor prevalencia de incontinencia urinaria.

Las etapas en la vida de la mujer que tienen mayor influencia son: El embarazo, el parto, el postparto y la menopausia. Debido a que suelen venir acompañadas por una atrofia muscular.

Y finalmente el estreñimiento crónico, es conocido como un principal factor de riesgo por todas las disfunciones pélvicas, ya que con cada defecación hay un impacto directo hacia el periné. Por este motivo se recomienda llevar una buena hidratación, con vistas a prevenir el estreñimiento.

¿QUÉ CONSECUENCIAS APARECEN CON LA DEBILIDAD DEL SUELO PÉLVICO?

Por norma general no hay una conciencia clara acerca de la musculatura del periné y nos solemos dar cuenta de que tenemos una debilidad cuando ya han aparecido los primeros síntomas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS O PROBLEMAS ASOCIADOS QUE SOLEMOS ENCONTRARNOS?

Escapes de orina: Conocido como incontinencia urinaria. Es la pérdida involuntaria de orina, desde unas gotitas hasta algo más visual. Podemos identificar diferentes tipos, aunque los más conocidos son la incontinencia urinaria ante el esfuerzo y la incontinencia urinaria de emergencia.

Prolapsos: Es el descenso o caída de un órgano pélvico.

Disfunciones sexuales: Anorgasmia, dolor en las relaciones sexuales... etc.

Dolor lumbar: Debido no solo a la debilidad del periné, si no, a la de la musculatura abdominal. Nuestra musculatura más profunda y básica no consigue trabajar como una faja natural para proteger nuestra espalda.

Para finalizar y en modo de resumen, a pesar de practicar una disciplina deportiva que en cierto modo ponga en riesgo el periné, es nuestro deber prepararla para esfuerzos como estornudos, toser, reírnos a carcajadas, saltar, correr o entrenar fuerza, en los cuales se producen un aumento de la presión abdominal y de la musculatura del suelo pélvico. Generando consciencia corporal.

Una vez aprendida la lección, es interesante valorar si se presenta alguna sintomatología de debilidad o no, con vista a abordar diferentes situaciones que podemos encontrarnos en nuestros equipos. En caso afirmativo, es de vital importancia acudir a un profesional especializado (fisioterapeuta especialista en suelo pélvico), para llevar a cabo un tratamiento y seguidamente comenzar un programa de rehabilitación / readaptación de la posible disfunción. En caso de no presentar ningún síntoma, la importancia de considerar nuestro suelo pélvico y entrenarlo de manera específica no decae, es imperativo un programa específico de prevención, con el fin de reducir ese impacto que está presente en el fútbol.



TOSTADAS O TOSTAS SALUDABLES

Las tostadas o tostas son una de las opciones más rápidas que por cultura tenemos como opción de desayuno o media tarde en algunos casos. El problema, que a veces vamos con prisa, nos da pereza y no le damos la importancia que tiene siendo monótonos con la elección y poco saludables.

¿CÓMO PREPARAR UNA TOSTADA SALUDABLE?



Tiene que contener los 3 tipos de alimentos:

***Hidratos de Carbono:** Elegir un buen pan de calidad

Ingredientes

Harina de trigo 100% integral o mezcla con otros cereales enteros como el centeno, espelta...; levadura o mejor si puede ser de masa madre y agua. En ocasiones pueden llevar agregados como semillas, avena o frutos secos).

Proteína: Que no falte esta parte ya sea proteína animal o vegetal.

Grasa saludable: Aceite de Oliva, Aguacate, Frutos secos tostados o al natural, semillas mejor trituradas para favorecer digestión.

Pasos a seguir:

Elegir base: Pan de Calidad.

Tipo de tostada: básica:

Tostar el pan en el tostador u horno (puedes tener el pan a rebanadas congelado y sacar directamente y meter en el tostador, en unos minutos está hecha sin necesidad de descongelar).

Hacer tosta francesa: para darle un toque dulce. Para ello, mezclar en un bol (Huevo +2cucharadas de bebida de almendras +1cucharadita de vainilla +1cucharadita de canela); pasar la rebanada de pan por esta mezcla y humedecer. Cocinar a la plancha manchando la base con un poco de mantequilla o ghee y dorar por ambos lados.

Añadir los ingredientes según elección.

“ELIGIENDO BUENOS INGREDIENTES, ESTA ELECCIÓN ADEMÁS DE RÁPIDA PUEDE SER MUY NUTRITIVA Y SALUDABLE.”



Saladas

AGUACATE Y HUEVO

½ AGUACATE + HUEVO PLANCHA O DURO + PIZCA DE SAL.

AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO

½ AGUACATE + 2-3 RODAJAS FINITAS DE TOMATE +2-3LONCHAS DE SALMÓN AHUMADO.

TOMATE Y JAMÓN SERRANO

Tomate rallado + 2-3lonchas de jamón serrano o cocido (mirar que en la etiqueta ponga más del 85% de carne en sus ingredientes).

TOMATE, AGUACATE Y ATÚN

Tomate rallado + 2-3trocitos de aguacate laminado +lata atún o ventresca.

QUESO COTTAGE Y TOMATE CHERRY´S

Untar la base con queso cottage bajo en grasa y rico en proteína) +2-3 tomates cherrys laminados +un chorrito de aceite de oliva, sal y orégano.



Dukes

QUESO COTTAGE CON FRESAS LAMINADAS O ARÁNDANOS

Untar la base con queso cottage bajo en grasa y rico en proteína) +2-3fresas laminadas o 6-7arándanos +un chorrito de miel o sirope de dátil.

CREMA DE CACAHUETE, PLÁTANO Y CANELA

Untar la base con crema de cacahuete, laminar un plátano por encima y espolvorear un poco de canela.

CREMA DE CACAHUETE Y FRUTA

Untar la base con crema de cacahuete, laminar fresas y un kiwi y poner por encima y espolvorear coco rallado.

CHOCOLATE Y AVELLANA

Para hacer el chocolate triturar 1-2datiles previamente hidratados con 2cucharadas de cacao desgrasado y una cucharada de proteína en polvo de vainilla o neutra hasta que quede en forma de crema; untar sobre la tostada y añadir avellana a trocitos.

CHOCOLATE-CREMA DE PLATANO Y ANACARDOS

Coger una onza de chocolate de +85%de cacao la ponemos en la base de la tostada y calentamos medio minuto en el microondas; untamos por la base cuando este derretida, añadimos el plátano maduro triturado o machacado con un tenedor y le añadimos por encima los arándanos troceados. Diferentes:



nsula's
endurance

LorenaLuján
Nutrición Clínico-Deportiva

LIBROS



GUÍA DE PREVENCIÓN DE
LEISIONES PARA FÚTBOL

€4,00

EBOOK PREPARACIÓN
INTEGRAL DE UNA
TEMPORADA DE FÚTBOL

€10,00



CÓMPRALA YA EN WWW.EFFICIENTFOOTBALL.COM