Importancia de la dieta en Pretemporadas



Al principio hay que trabajar duro

Para arrancar la máquina, da lo mismo ser un futbolista aficionado que un crack en alguna de las principales ligas europeas: al principio todos los deportistas tienen que trabajar duro. "Los preparativos en los clubes profesionales comienzan por una evaluación. Las pruebas de rendimiento muestran en qué condición se encuentra cada jugador. Luego, normalmente se confecciona un plan de entrenamiento individual y otro colectivo. Por lo general, la preparación se puede dividir en tres fases. Primero, la relación volumen/intensidad del trabajo es de 70/30, luego de 50/50 y al final cerca de un 30/70", explica Schmidtlein en referencia a las semanas preliminares.

La mayoría de los futbolistas europeos se encuentran ahora en la última etapa, pues el regreso a la competición está a la vuelta de la esquina. En Alemania, por ejemplo, la semana pasada ya se disputó un encuentro de relevancia. "Esos equipos se encontraban en una fase muy avanzada, porque afrontaron la Copa de la Liga con muchas ganas", señaló Schmidtlein.

En este sentido, aconseja Schmidtlein, hay que vigilar de cerca a los futbolistas que han participado en la Copa América o en la Copa Asiática: "Bien puede ocurrir que estos jugadores retornen en tan buenas condiciones como los que han tenido un descanso veraniego más prolongado. No obstante, la tensión física y nerviosa de los profesionales es muy alta durante la temporada, y la falta de vacaciones puede hacer que esa tensión se acumule y desencadene situaciones de estrés. Aunque hoy en día esto se puede

controlar bastante bien mediante pruebas especiales y medidas apropiadas".

Fisiología y psicología: dos ciencias vitales

Dos de los factores más importantes a tener en cuenta en la pretemporada son, en opinión de Schmidtlein, los estados fisiológico y psicológico de los jugadores individuales y del equipo en su conjunto. "Los preparadores físicos de la DFB trabajan intensamente en el adiestramiento y la ejecución de los movimientos, porque ésos son los cimientos sobre los que se asientan muchas otras cosas. Además, debido a la brevedad de las concentraciones, no sería sensato prestar atención a otras cualidades", estima Schmidtlein sobre la base de su experiencia con la selección alemana. Es consciente de que "en los clubes hay muchas más posibilidades de perfeccionar la condición física de los jugadores, porque ahí la falta de tiempo no es problema".

Para este profesional de 42 años, uno de los aspectos más importantes y hasta la fecha más desatendidos en los entrenamientos es el psicológico. "Es esencial que la psicología tenga una mayor aceptación en el fútbol", reclama Schmidtlein, que recuerda una estancia con el 1860 Múnich en Canadá a propósito de este tema: "Fui una vez a Toronto como fisioterapeuta de los Leones, e incluso el equipo de la universidad contra el que jugamos tenía un psicólogo".

Los argumentos que esgrime Schmidtlein para explicar por qué es tan importante un psicólogo para los profesionales del fútbol son rotundos. "Los futbolistas también son personas. Sus problemas mentales pueden ser eficazmente atenuados por profesionales del deporte. Tales crisis se pueden acortar mediante la labor de un psicólogo deportivo. Cuando un delantero no marca goles o cuando se lesiona algún jugador, es muy útil poder disponer de los servicios de un especialista", señala Schmidtlein.

Paso a Paso

En referencia a la pretemporada, el preparador físico de la DFB tiene las ideas muy claras: "Unas medidas psicológicas especiales combinadas con el trabajo táctico fortalecerán a los jugadores de cara a la temporada y los protegerán contra el estrés, el éxito y las derrotas".

La palabra mágica de la dieta es sincronización

Una alimentación adecuada y oportunamente sincronizada así como la ingestión regulada de líquidos en cantidades suficientes son otros ingredientes vitales a la hora de optimizar el acondicionamiento.

"Antes y durante la Copa Mundial 2006, presentamos a los jugadores el concepto de 'sincronización' en la dieta. No sólo se trata de qué alimentos y suplementos dietéticos se pueden tomar sino de cuándo hay que tomarlos", observa su homólogo Mark Verstegen, experto preparador físico estadounidense.

Para la actual generación de futbolistas, el tema de la nutrición deviene cada día más complejo. Los suplementos alimenticios y los batidos de proteínas e hidratos de carbono desempeñan un papel tan decisivo como la dosificación de las bebidas adecuadas para el mantenimiento del equilibrio de los fluidos corporales.

"Un futbolista profesional bebe entre cuatro y seis litros de agua al día. Pero el equilibrio de sus fluidos no se puede resolver sólo con agua. También es preciso mantener los niveles adecuados de azúcar y minerales", puntualizó Schmidtlein.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso