

LOS CLUBES RIBEROS DE FÚTBOL CADA VEZ MÁS PROFESIONALES

Recientemente el Club Deportivo Aluvión de Cascante y el Centro Termolúdico de Cascante han firmado un convenio de colaboración, que viene a significar la importancia que cada vez más, tienen los agentes o equipo de técnicos profesionales que están detrás de un club deportivo, en este caso un club de fútbol, para mejorar el rendimiento de sus deportistas.

Nos estamos refiriendo a las posibilidades que ofrecen las instalaciones deportivas dotadas de zona de aguas, gimnasio, espacios deportivos, consulta de fisioterapia, nutrición, etc y un equipo coordinado de profesionales del ejercicio físico y la salud, a los clubes deportivos.

Gracias a este convenio de colaboración, a los jugadores del primer equipo del C.D. Aluvión, en el inicio de la presente temporada, se les está realizando una completa valoración de su estado de forma mediante una batería de test que determinará los niveles de resistencia cardiorrespiratoria y muscular, fuerza, flexibilidad y porcentaje graso corporal y muscular, de cada jugador.

Con los registros obtenidos se generan unos históricos que permiten comparar los resultados con el propio deportista a lo largo de la temporada y sucesivas, así como entre los propios jugadores, estableciendo las medias y mínimas deseadas.

Esta valoración del estado de forma se ve completada con una valoración fisioterapéutica que trata de determinar si existen descompensaciones, asimetrías o puntos débiles en el jugador, para prevenir la posible aparición en un futuro de lesiones, tales como osteopatía de pubis, lesiones ligamentosas, roturas fibrilares, contracturas, sobrecargas, etc...

Los resultados obtenidos de ambas valoraciones son reflejados en un informe al que tienen acceso tanto el cuerpo técnico del club como el jugador, y en el que se incluyen las recomendaciones y acciones a realizar en la planificación del entrenamiento de las capacidades físicas de los jugadores.

Dicho convenio incluye, la posibilidad de que los jugadores del primer equipo del club puedan beneficiarse de las instalaciones del Centro Termolúdico, realizando sesiones grupales y dirigidas por un técnico de:

- *Hidroterapia:* Con el fin de ayudar en la recuperación de los deportistas en periodos de máxima carga física y psicológica.

- *Potenciación:* Con el fin de potenciar y fortalecer aquellos grupos musculares claves en el deporte en cuestión.
- *Compensación:* Con el fin de potenciar y fortalecer aquellos grupos musculares que sin ser claves en el deporte, sí necesitan un cuidado y entrenamiento para evitar descompensaciones y lesiones.
- *Stretching:* Con el fin de mejorar la flexibilidad de los grupos musculares más necesitados, consiguiendo unos músculos más fuertes y potentes, acelerando la recuperación y previniendo acortamientos y lesiones.
- *Nutrición:* Charlas con el fin de concienciar de la importancia de la alimentación e hidratación en el deporte. Consejos nutricionales para antes, durante y después del entrenamiento y competición.
- *Taping:* Charlas con el fin de enseñar técnicas de vendaje funcional para las articulaciones claves en el deporte practicado. Cuidados preventivos de padecer lesiones, mediante vendaje compresivo, crioterapia, etc...

Por otro lado, los jugadores que durante el transcurso de la temporada sufran cualquier tipo de lesión, serán atendidos y tratados por el Servicio de fisioterapia del centro, el cuál cuenta con la ventaja de poder realizar el proceso recuperador tanto en agua como en gimnasio, debido a las características del Centro Termolúdico de Cascante.

En palabras de Gregorio Ladrón, coordinador de actividades del Centro Termolúdico de Cascante, "... este convenio es una muy buena oportunidad para que los clubes deportivos y sus deportistas, estén un paso por delante, en lo que a prevención, atención y planificación del entrenamiento se refiere", "... no dudamos de que esta experiencia no va a ser la única, puesto que estamos abiertos a poder ofrecer nuestros equipamientos y servicios a todos aquellos clubes riberos interesados en mejorar las condiciones de entrenamiento y cuidado de sus deportistas".