



MIENTRAS QUE EN LA JORNADA DE HOY SE DARÁ EL VAMOS AL REGRESO DEL FÚTBOL PROFESIONAL, QUIENES PRACTICAN ESTA ACTIVIDAD DE FORMA AMATEUR SIGUEN ESPERANDO POR LA AUTORIZACIÓN.

La **UVM** ayudará en la operación retorno del balompié amateur

La casa de estudios viñamarima iniciará este lunes las capacitaciones para técnicos de clubes de Valparaíso.

Sofía Navarro Martínez
deportes@estrellavalpo.cl

Mientras los torneos profesionales alistan el regreso a la cancha, en lo que será una prueba de fuego para la actividad y los protocolos sanitarios, el fútbol amateur no descansa. Aunque no tienen fecha para volver a jugar, un grupo de entrenadores de clubes de Valparaíso comenzarán este lunes con capacitaciones impartidas por parte de las carreras de kinesiología, nutrición y entrenador deportivo de la **Universidad**

de Viña del Mar.

“Cerca del 70% de los jugadores en estos meses no ha tenido alguna actividad. En este tiempo de pandemia se produce un desajuste físico por el nivel de actividad al que están sometidos, ya sea de carácter deportivo o la vida diaria. No es llegar y volver a la actividad física, tiene que haber progresión y esta capacitación va enfocada en eso”, explica el kinesiólogo y docente, Cristian Ángel.

El profesor de la **UVM**, junto con recalcar que el trabajo se realizará con

alumnos para hacer un seguimiento si el proceso de retorno lo requiere, añade que desde su área se enfocarán en los factores contextuales que van desde los problemas personales hasta la calidad de sueño, los que podrían transformarse en un riesgo.

“Si llega un jugador y dice que se peleó con su señora o que tiene problemas en el trabajo, en su planilla está tirando para nota roja, por lo que es mejor que juegue medio tiempo, porque su probabilidad de lesión es alta. Eso además se vincula a que la percepción de ese dolor esté aumentada en relación a una situación normal. Daremos una guía a los técnicos sobre cómo rescatar en

140

entrenadores serán los que recibirán cursos para perfeccionarse en áreas de kinesiología, nutrición y preparación.

la conversación con sus pupilos quién está con mayores probabilidades de lesionarse o, si se llega a lastimar, poder medir la recuperación”, adelanta el profesional.

OTRAS ÁREAS

Al tratarse de un trabajo multidisciplinario, la alimentación también tiene su espacio en la llamada operación retorno, prin-

cialmente para preparar el cuerpo y evitar lesiones y accidentes cardiovasculares.

“La idea es apoyar desde un punto de vista realista. Primero ver la alimentación actual, cómo se ha manejado y ver la forma de mejorar en el tiempo que queda”, apunta la nutricionista Javiera González, dando cuenta del trabajo que se realizará en el momento que el balón vuelva a rodar, y recalando que “hay que ver la alimentación pre y post entrenamiento tomando también otras variantes como la hidratación, el cuidado del sueño y los suplementos. La idea es poder ayudar en lo que más se pueda a dirigentes y entrenadores”.

ROL DE ENTRENADOR

Quienes llevarán todos los consejos a la práctica serán los entrenadores de los equipos amateur de Valparaíso. “Una de las cosas que más valoro de los entrenadores del fútbol amateur es la capacidad de liderazgo y motivación que se tiene para incorporar a un grupo de personas que, por lo general, lo hacen por recreación. Esta figura del director técnico es súper valiosa para la comunidad, son quienes los motivan a mantenerse vivos en el deporte, en el juego, en la cohesión de equipo y creo que ahí juega un rol importante”, destacó la docente de entrenador deportivo, Aída Fernández. 🌱