

SEMIFINALES



Andrés Iniesta regatea al centrocampista de Francia, Yann M'Vila durante los cuartos de final. JUAN CARLOS CÁRDENAS EFE

España necesita más descanso

Preparadores físicos analizan para La Voz los efectos de la fatiga en la selección

PABLO GÓMEZ
REDACCIÓN / LA VOZ

Andrés Iniesta dio la voz de alarma después del partido contra Croacia («Quizá sí se notó el cansancio») y Vicente del Bosque reconoció después de eliminar a Francia: «Estamos preocupados por los dos días más de descanso que tendrá Portugal». Cuatro prestigiosos preparadores físicos analizan para La Voz los efectos de la fatiga en el juego de la selección española y la desventaja de tener dos días menos que Portugal para preparar las semifinales.

MANUEL POMBO
«Recuperación incompleta»

Profesor de INEF y preparador de fútbol profesional al lado de Fernando Vázquez, Manuel Pombo explica: «Lo que evaluamos es el ratio de velocidad de recuperación fisiológica. Y es completa en cinco días, pero en tres se queda incompleta; no hay tiempo suficiente para que los líquidos corporales vuelvan al cien por cien. Lo mismo sucede con el proceso inflamatorio». «De todos modos, lo que más influye es la fatiga que genera el último partido, y no tanto toda la temporada anterior. Un ejemplo de ello es Xabi Alonso». En este sentido, Pom-

bo concluye: «No aprecio esa fatiga en la selección. Su fútbol es técnica y táctica, buen posicionamiento. La preparación física no será determinante».

JAVIER REYES
«Siempre necesitaremos de 48 a 72 horas, y los cambios de temperatura influyen»

El expreparador del Deportivo y del Athletic con Joaquín Caparrós, Javi Reyes ofrece datos: «En un partido de este nivel, un futbolista de 70 kilos realiza un gasto energético de unas 1900 Kcal. La fatiga sobreviene por el agotamiento del glucógeno muscular, de ahí que el diseño de la alimentación cobra una importancia capital». «Necesita 48 horas como mínimo para la recuperación casi por completo de las reservas energéticas. También las ayudas ergogénicas del descanso e inmediatamente posterior al final del encuentro son fundamentales, la primera hora es crucial, porque el organismo es como una aspiradora», argumenta. «El tiempo de recuperación de España antes de la semifinal es muy justo».

«Junto a esto, traumatismos, procesos inflamatorios generados por el estrés de la competición hacen que se pongan en

marcha una serie de protocolos de actuación para acelerar la restauración psicofisiológica del jugador, pero siempre necesitaremos de 48 a 72 horas», insiste antes de añadir un factor importante: las oscilaciones de temperatura que se están dando en Polonia y Ucrania. «Los cambios climáticos afectan. Durante un partido con temperaturas entre 10-15 grados se produce una pérdida de peso que oscila en un 2,3% del peso del jugador incrementándose al 3,5% con temperaturas de 25 grados y cercanas al 5% con temperaturas superiores a los 30. Esto supone una deshidratación severa que limitará en gran medida el rendimiento del jugador», dice.

LUIS CASAIS
«Influyen el nivel y número de partidos acumulados, y el desplazamiento»

Miembro del grupo de investigación HI20 de análisis del rendimiento en deportes colectivos, concluye: «Cada día de ventaja se nota. Y más en este momento de la temporada». «Porque el número y el nivel de los partidos acumulados afecta. Los jugadores de la selección los acumulan en Ligas de tipo I, de máximo nivel de exigencia, que no es el caso de la Liga portuguesa, por ejemplo.»

añade. «Pero nunca fue el físico la apuesta estratégica de España», matiza. «Hay que tener en cuenta el desplazamiento Gniewino a Donetsk, con lo que supone de cambio de rutina. Pero también de temperatura, un condicionante del rendimiento. Desde el punto de vista físico, las noticias no son las mejores, pero hay que confiar en la superioridad técnica y táctica», afirma.

DARÍO FERREIRA
«Hay que recuperar y activar»

Responsable de las escuelas de la fundación del Celta y preparador físico de la entidad celeste, piensa que «se nota el cansancio en el juego de España, pero los técnicos sabrán actuar como corresponde, centrándose en la recuperación y en la activación previa al partido contra Portugal». «Aunque existan, el cansancio físico y mental no pueden ser una excusa. Habrá que hacer más entrenamiento invisible, de recuperación, pero sin perder tensión competitiva y justo antes, activación con trabajo de velocidad de reacción, por ejemplo», añade. «No solo influyen los partidos acumulados, porque Alemania también los tiene, sino también la media de edad (más alta) de la selección española», añade.

«No conocemos el límite», dice Javier Miñano, preparador físico de la selección

GНИЕВИНО / EFE

El cuerpo técnico de la selección española está preocupado por las 48 horas más de recuperación que tendrá Portugal para preparar las semifinales del miércoles. «Es indudable que dos días más de descanso influyen. Es cierta ventaja», dijo Javier Miñano, preparador físico de la selección española.

«Así es la competición. Nosotros gozamos de un día más en la última eliminatoria. No nos debe servir de excusa», añadió. Ante las escasas rotaciones de Vicente del Bosque, los titulares no suelen completar entrenamientos intensos entre cada partido. «Tras un esfuerzo muy grande como el de Francia, después de que ante Croacia fuese mucho más exigente, hay que quitar la tensión y la intensidad. En ese proceso, intentaremos recuperar a los jugadores, con dos días menos, y activarlos para un nuevo reto», señaló.

«Después del partido nos encontramos con catorce estados de recuperación diferentes. Xabi Alonso, por ejemplo, esta mañana ya estaba haciendo rutina de recuperación que completa en su club. Nosotros la potenciamos. Cada recuperación es diferente», añadió.

Acumulación de partidos

El preparador físico destacó como ha ido evolucionando el jugador de fútbol. «El límite físico no lo conocemos. Es verdad que hace cinco años hablar de que un jugador podía disputar y competir unos 72 partidos era impensable. Tampoco que podían tener más de 5.000 minutos, como alguno lleva en este momento. Es indudable que supone algún esfuerzo para ellos, pero su respuesta está siendo buena y atendiendo a esa respuesta el seleccionador elige el equipo», aseguró.

Miñano está convencido de que el largo viaje que completó España desde Donetsk a Gniewino, trayecto que volverá a recorrer en sentido inverso en dos días para jugar las semifinales en el mismo escenario que los cuartos de final, no debe pasar factura.

«Es algo que estuvimos estudiando, la posibilidad de quedarnos allí, pero ha sido consensuado con los jugadores. Nos encontramos muy cómodos entrenando aquí. Tras lo que pase en la semifinal, no se sabe. De momento no hemos decidido si volver o quedarnos en Ucrania», concluyó.