Javi Reyes: "Se nos irá agudizando el ingenio"

El expreparador físico del Depor aboga por el ejercicio en el confinamiento y sostiene que los jugadores van a volver con estructuras de estrés menos dañadas pero en un estado forma peor

Covid-19

CARLOS ALBERTO FERNÁNDEZ
A CORUÑA

Es tiempo para usar la imaginación, marcarse una rutina, imponerse una actividad física y sobrellevar el confinamiento por el Covid-19. El preparador físico Javi Reyes, que acompañó en el Deportivo a Joaquín Caparrós, y reside en A Coruña con su familia, da a los lectores de este diario algunas claves para esta afrontar estas semanas.

1 A grandes males, grandes remedios

"Se nos irá agudizando el ingenio y ocurriendo alternativas, eso lo tenemos todos dentro y lo iremos sacando conforme las necesidades se vayan haciendo más grandes. Somos supervivientes", sostiene el expreparador físico blanquiazul.

Lanza un consejo que vale para todos: "Hay un gran grupo de personas que no son profesionales ni nada parecido. Dentro de ese gran grupo algunos hacen actividad física con regularidad, así que ya tienen ciertos recursos. Cuando vas a un gimnasio y acudes a una clase dirigida de la especialidad que sea, la sala tiene unas limitaciones, hay un montón de personas, dispones de cuatro metros cuadrado como mucho, así que lo que animo es que a esa gente que va a actividades dirigidas lo hagan también en casa porque van a tener el mismo espacio o más. Hay que adaptar el equipamiento un poco, pero es más cuestión de hacer ese esfuerzo de seguir con las tareas que otra cosa. Hay monitores de gimnasio con un grupo de clientes regulares que publican vídeos adaptados a los niveles de sus clientes. Así se facilitan mucho las cosas. Sé que muchos ya lo están haciendo y les lanzo un aplauso porque seguramente no solo se beneficiarán los clientes, sino también muchos otros", razona.

2 El deporte libera serotonina

Reyes recuerda que el deporte "es liberador de serotonina (sustancia que influye en el estado de ánimo), de placer, así que ayuda" en estos tiempos de confinamiento. "Se va notando en algunas personas cierta ansiedad y vamos a tener que convivir con ella. Somos unos supervivientes. Tenemos muchos recursos. Si eres mayor y no te manejas con tecnología vas a tener unos hijos, nietos o un vecino que te envía un vídeo o te puede dejar el teléfono. Hay vídeos adaptados a diferentes niveles", precisa.

3 Futbolistas profesionales

Los que tienen deberes ya organizados por sus clubes son los deportistas profesionales, como los jugadores del Deportivo. "En su caso es más sencillo, hay un control y seguimiento por parte de gente que le da pautas y recursos, a parte de los suyos propios. Tienen un control y seguimiento y un 'feedback' (conexión) diario para ir ajustando ese plan individual que se le haya podido hacer", sostiene Reyes.

Ese plan de trabajo es individualizado y responde a unas premisas. "Primero, dispones de una información previa que tienes a diario por la tecnología del fútbol, tales como los gps y test sanguíneos que seguramente todos los equipos habrán hecho. Esas son dos fuentes importantes de información. Eso te va a dar en qué momento se encuentra cada jugador a nivel fisiológico. Luego, otro punto importante son los antecedentes lesionales de los jugadores, molestias que están acusando después de los partidos para incluir así un trabajo preventivo. Y luego, las posibilidades que tenga cada jugador en casa. Si tu cuentas con una terraza de 40 metros tienes muchas cosas que puedes hacer, si vives en un apartamento pequeño, vas a estar más limitado, pero vas a poder hacer muchas cosas. Después, el 'feedback' diario te va ir permitiendo ajustar el plan de ese jugador", razona.

"Yo nunca haría un plan más allá de tres o cuatro días porque necesito información del jugador y, segundo, porque el escenario (por el coronavirus) va cambiando y tenemos que ver la evolución", arguye.

Está "al cien por cien de acuerdo" con Manolo Pombo (preparador del Deportivo) respecto a que los jugadores pueden volver mejor a nivel muscular y tendinoso. "Tiene ciertas similitudes con el final de temporada, con los periodos de transición. En esos periodos, finaliza un campeonato con un estrés importante de los partidos, carga muscular, y tendinosa importante y eso se interrumpe. En ese periodo nos marcamos dos grandes objetivos: recuperar psicofisiológicamente a los jugadores con una gran variedad de actividades y disminuyendo el volumen de trabajo; y que al volver a la competición la pérdida de forma no sea tan grande para conseguir objetivos mayores. Los jugadores ahora tendrán un estrés articular importante del que se van a superar porque por mucho que adaptemos las tareas a domicilio no es lo mismo que en un entorno de competición. Se va a volver con estructuras de estrés menos dañadas pero en un estado forma peor", advierte.

4 La reacción del conjunto blanquiazul

El objetivo del trabajo individual es regresar a la competición en las mejores condiciones. El Deportivo ha llegado al aplazamiento de las jornadas tras haber sacado adelante una situación que, en palabras de Reyes, "era extraordinariamente complicada hace unos meses y que ahora sigue siendo complicada. Confío en el potencial de toda la gente y en que saldrán adelante", afirma. ●

Anima a los monitores de gimnasio a difundir vídeos para que la gente pueda seguir sus sesiones | AEC

> En esta situación, nunca haría un plan de trabajo de más de tres o cuatro días

> Las posibilidades que tenga cada jugador en su casa también son determinantes