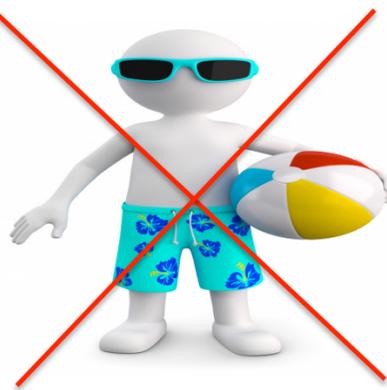


ESTRATEGIAS Y SOLUCIONES PARA GUIAR EL ENTRENAMIENTO TRAS EL CONFINAMIENTO POR COVID-19



LA REALIDAD DEL CONFINAMIENTO

- ✓ Falta de movilidad
- ✓ Escasa exposición solar
- ✓ Condiciones de entrenamiento precarias
- ✓ Menor comunicación entrenador - atleta



EFFECTOS DE LA AUSENCIA DE ENTRENAMIENTO DURANTE 2-8 SEMANAS

- ✓ Disminución $\dot{V}O_{2max}$
- ✓ ↓ la diferencia de oxígeno arterio-venosa
- ✓ Reducción aporte de oxígeno tejido muscular
- ✓ ↓ actividad oxidativa enzimática
- ✓ ↓ rendimiento en ejercicio submaximal
- ✓ Pérdida de masa muscular
- ✓ Conversión fibras FT a ST (Tipo I)
- ✓ ↓ flexibilidad
- ✓ Afecta negativamente musculatura antigravitacional y la cadena posterior muscular extensora

SOLUCIONES PRÁCTICAS

1. Incluir el Circuit-Training para promover adaptaciones metabólicas, estructurales y neuromusculares
2. Implementar sesiones de resistencia de base
3. Para una rehabilitación vestibular, incluir ejercicios de movilidad articular y flexibilidad
4. Acciones de tipo excéntrico promoverán adaptaciones neurales
5. La pliometría evitará disminuciones en el ciclo de acortamiento-estiramiento
6. Ajusta tu ingesta energética a tu carga de entrenamiento
7. Garantiza un aporte proteico para mitigar junto al trabajo de fuerza la atrofia muscular
8. La leucina estimula los mecanismos de señalización muscular
9. No olvides los diferentes medios de recuperación (masaje, calor local, rutinas de sueño,...)



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del ejercicio del Comité Paralímpico Español



Jukic I, Calleja-González J, Cos F, Cuzzolín F, Olmo J, Terrados N, et al. Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*. (2020). 8, 56.