

A todos los preparadores físicos nos gustaría trabajar con el mejor material existente en el mercado, pero la realidad es muy diferente. Nuestros clubes no pueden hacerse cargo de los costes y el esfuerzo económico a realizar se debe minimizar con lo puramente básico.

En definitiva, los dirigentes prefieren gastar el dinero en fichar jugadores buenos o en aumentar sueldos o primas que en el material para mejorar el rendimiento del equipo.

Existen soluciones para trabajar de forma eficaz con material asequible, tanto a la hora de realizar ejercicios de campo, ya sea para trabajar resistencia, fuerza y velocidad, a través de las típicas vallas de diferentes medidas, como jugando con conos, picas, gomas y cintas elásticas (material que cualquier club puede obtener), o sustituyendo una escalera de coordinación por unos simples aros.



Quizá hay que utilizar conos medianos para hacer salto si es que no se tienen vallas, conos chinos para trabajar todo lo referido a skippings, slalons, cambios de dirección, etc., situaciones que se deben trabajar ya que son propias de nuestro deporte.

Para trabajar la prevención de lesiones existen elementos no demasiado costosos que son indispensables para fortalecer los grupos musculares que más intervienen al practicar el fútbol: El Tirante Musculador, un tipo de cinturón que nos hará trabajar de forma excéntrica la zona del isquiotibial y el cuádriceps y sobretodo, que lo hará en situación real.



Otro de los elementos que podemos disponer de forma asequible sería una Pelota Fitball, con la que podemos trabajar toda la zona de estabilizadores (abdominal-lumbar), entre otras, aprovechando su inestabilidad.

Otro elemento indispensable sería el BOSU, elemento inflable de superficie inestable y que provoca un trabajo propioceptivo muy importante en tobillos y rodillas. Éste trabajo se podría realizar sin ningún elemento externo, simplemente haciendo trabajos por parejas o individuales provocando inestabilidades en las zonas de trabajo (tobillo y rodilla). Una vez el jugador conozca cual es estímulo del ejercicio se deberán de integrar elementos externos que harán complicar los ejercicios.



Todo ello contando que no se cuenta con gimnasio preparado para hacer trabajo compensatorio más completo, ya que si tendríamos uno preparado sería un elemento indispensable para completar la preparación física del equipo.

A grandes rasgos, ésta sería una batería de material que podría ayudar a la mejor consecución del trabajo del preparador físico.

Otra de las bases para que todo llegue a buen puerto es la correcta planificación de cargas durante la temporada, ya que hay que tener en cuenta el número de partidos, entrenamientos, situaciones extraordinarias, nivel físico-psicológico de los jugadores, altura de la temporada, etc.

Si se consigue equilibrar estos aspectos podemos llegar a obtener los resultados deseados que se verán reflejados en forma de resultados en el terreno de juego, o bien no padeciendo lesiones y teniendo siempre a los jugadores a disposición del entrenador.

Éste último aspecto es el que da mayor prestigio y satisfacción al preparador físico.