Escrito por Administrator
Viernes, 11 de Septiembre de 2020 07:54



El profesor Claudio Alvarez seguirá y una temporada más en Comu como preparador físico. En una charla desde su lugar actual de residencia analizó las características que podría tener la competencia que se avecina.

{loadposition face}¿Cómo vive y dónde este momento de la Pandemia y que reflexión hace sobre l{loadposition gif-2018}misma?
Hoy estoy en La Banda (Santiago del Estero) con mi familia y la pasamos todos acá más o menos en casa según la fase de la pandemia que toque. Yo soy sumamente respetuoso de las decisiones y si en el mundo lo recomendado es el aislamiento, hay que respetarlo.

Se hace muy difícil desde lo emocional pero si es lo mejor para todos hay que respetarlo. Lo más llamativo para mí es la incertidumbre que te genera por el hecho de no tener claro que es lo que va a pasar el día de mañana, pero lo entiendo y calculo que debe ser total y absolutamente entendible porque un hecho totalmente inédito que es este siglo lo ha vivido, entonces no podemos tener una evaluación previa.

Todo lo que viene es nuevo y todo lo nuevo te genera un estado de ansiedad, más allá que en este caso es una enfermedad.

¿Tuvo que capacitarse sobre cómo será el regreso, el sistema de prácticas con los diferentes protocolos y la gran inactividad de la competencia?

Nosotros con los preparadores físicos de la Liga durante aproximadamente tres meses estuvimos trabajando muy fuerte, reuniéndonos hasta dos o tres veces por semana haciendo un zoom general entre todos incluyendo preparadores físicos de España (que ya habían empezado).

Nos iban trasladando su experiencia y conocimientos y nosotros íbamos tomando nota tratando de volcar los pocos conocimientos que nosotros teníamos de situaciones similares.

Por ejemplo la información que nosotros teníamos lo más parecido a esto fue un paro patronal que hubo hace varios años atrás en la NFL de Estados Unidos o e arto de jugadores en la NBA. La gran diferencia es que no habían comenzado a jugar.

A nosotros nos tocó todo jugando en plena temporada. Tuvimos mucha capacitación, los preparadores físicos de la Liga en ese sentido somos todos muy obsesivos de cómo encarar el trabajo.

¿Cómo sería la situación del jugador?
Si habláramos en términos de computación, este año habría que resetear las máquinas de todos los jugadores y ponerles los programas y armarlos de cero. Porque la situación que han vivido al no ser normal y lógica alteró y modifico la dinámica de los procesos internos de los jugadores.

Así que desde mi punto de vista hay que arrancar de lo más básico y ahí llevarlo progresivamente desde lo general a lo específico y no
arrancar desde lo específico porque puede llegar a ser un error muy grande, más que nada por los conocimientos, la experiencia y la información que fui recibiendo.

¿Tiene contacto permanente con los jugadores?
Sí, por ejemplo con los jugadores de Liga de Desarrollo hasta la semana pasada tuvimos

entrenando diariamente y reportando los informes de los entrenamientos.

Ahí ya le dimos el cierre al grupo y el club les dio libertad de acción para que ellos decidan que es lo mejor para ellos. Solamente se sumará al grupo de la Liga.

Con los jugadores de Liga cuando se decidió que se cerraba la temporada ahí mantuvimos la comunicación que acostumbro tener con todos los jugadores de una Liga a otra, en el periodo de transición. Aquellos que quieren seguir trabajando conmigo yo les mando planes personales.

Hoy ya empezamos desde la semana pasada la preparación para la próxima Liga con los jugadores que ya sé que se van a quedar.

¿Cómo estás trabajando con el equipo en estos momentos?
Son planes de trabajo semanales. Yo los domingos a la tarde les mando toda la semana de entrenamiento, de lunes a sábados a la mañana.

Consta de una sesión que puede ser integrada o doble, eso ya depende de ellos.

Yo les recomiendo que sea a la mañana pero igual se tiene que acomodar a los horarios que les permiten sus ciudades. Aquellos que ya pueden ir a un gimnasio público. Consta de una parte aeróbica y una parte de fuerza que para mi son las dos capacidades físicas que nosotros tenemos que trabajar de cara a lo que viene.

¿Qué se puede hacer para mantener en ritmo a los jugadores?
Eso no se puede mantener porque eso se logra jugando y entrenando en la diaria, haciendo todas la sesiones del día a día de la semana. Lo que yo intento mantener en ellos es la voluntad, la actitud más de una situación que genera mucha ansiedad y tanta incertidumbre para no dejarse caer, no agobiarse y seguir trabajando, pensando que esto va a pasar y que de la mejor de las maneras vamos a tener que activarnos. Mientras tanto tengamos un objetivo

claro mantenerse con un nivel de estimulación apropiado para que cuando arranquemos la diferencia no sea tan grande.

Si es que se puede jugar, ¿Cree que va a afectar la competencia que viene esta situación en lo deportivo y en lo físico?
No sabría decirte si la va a afectar pero que la va a condicionar no tengo duda, porque no es algo normal, no es algo lógico, nos es algo que nosotros tengamos referencias.

Entonces en una primera instancia va a haber mucha preocupación, mucha incertidumbre de cómo van a responder los jugadores física y emocionalmente.

Yo creo que sí que se va a ver afectada. Acá no se terminó el torneo y tuvimos por ejemplo tres meses de una Liga a la otra y que cada uno se fue a su casa, de
vacaciones. Esto es algo forzado, complicado porque tiene que ver con la salud y la vida. Que lo va a modificar no me cabe la menor duda.

Si vos ves las competencias que se han disputado de fútbol o de básquet lo que se ha notado en el trascurso de las primeras tres semanas es la gran cantidad de lesiones que se observaron. Así que nosotros tenemos que tomar todo eso como referencia de manera tal de evitar la mayoría.

Sigue de cerca el armado de los equipos, ¿Qué opinión tiene de cómo será la competencia?
La verdad que sí, yo vivo al 100% mi profesión porque estoy dedicado a esto desde siempre.

No solo yo, sino con mi familia, con mis hijos. Nosotros vivimos alrededor del básquet, estamos al tanto y vemos todos los partidos que hay.

Charlamos, compartimos y miramos las finales de la NBA o cualquier torneo que aparezca.

Charlamos mucho porque los chicos son muy hinchas de su equipo y hablamos de la Liga. Creo que se van a armar los mejores equipos posibles porque la realidad indica que los jugadores que han decidido emigrar para seguir jugando lo han hecho porque lo más importante en la medida de lo posible es mantener el ritmo de juego.

Esa dinámica del entrenamiento juego. Seguro que entrenar es muy importante pero lo fundamental es jugar. Si vos no tenés claro el objetivo a corto o mediano plazo de cuando vas a jugar eso es lo que te genera más ansiedad. Por eso me parece los que tomaron esa determinación. Nosotros aquí vamos a hacer lo mejor posible que seguro vas a ser bueno porque el basquetbol Argentino siempre logra salir adelante porque tiene buen capital humano ya sea por jugadores o cuerpos técnicos.

Obviamente que no va a ser la misma competencia que cuando están todos los jugadores de primer nivel. Yo estoy seguro que se va a poder salir bien adelante. {loadposition apinta}

