

RUMBO AL MUNDIAL DE CLUBES JAPON 2007

LA PREPARACION PARA EL MUNDIAL DE JAPON VIENE PRECEDIDA DE UN SEMESTRE CARGADO DE COMPETENCIA.

LA MISMA ADEMÁS SE VIO CORONADA CON CUATRO TÍTULOS OBTENIDOS POR EL CLUB. EVIDENTEMENTE ESTA CARGA DE ADRENALINA Y DE STRESS GENERADO POR DICHA COMPETENCIA, PROVOCO LUEGO UNA DISMINUCION LOGICA DEL RENDIMIENTO EN LA MAYORIA DE NUESTROS JUGADORES.

ADEMÁS LOS NIVELES DE CONDICION ESTABAN DISIMILES PRODUCTO QUE MUCHOS INTEGRANTES DEL PLANTEL NO TOMARON DESCANSO SUFICIENTE NI SE PREPARARON EN LA PRETEMPORADA CON EL EQUIPO PRODUCTO DE LA DISPUTA DE LA COPA AMERICA. ESTE ES EL CASO DE CACHO, PINTO, CORREA, CHITIVA, CALERO Y REY. TODAVIA ALCANZAMOS UN PICO DE RENDIMIENTO DURANTE LA SUPERLIGA LOGRANDO UN RENDIMIENTO IMPORTANTE Y OBTENIENDO DICHO TORNEO FRENTE AL GALAXY DE LOS ANGELES. AL TERMINO DEL TORNEO LOCAL MEXICANO NOS ENFOCADOS AL 100% EN EL MUNDIAL DE CLUBES.

CON DIECIOCHO DIAS DE ANTICIPACION AL MISMO DECIDIMOS CON EL CUERPO TECNICO DE PACHUCA CONCENTRARNOS UNA SEMANA EN ACAPULCO PARA REALIZAR LA PREPARACION MUCHOS PREGUNTARON PORQUE IR A UN LUGAR DONDE EL CLIMA ES TAN DISTINTO AL QUE DESPUES VAMOS A ENFRENTAR EN LA COMPETENCIA MUNDIALISTA. LA RESPUESTA LA ENCONTRAMOS EN LA NECESIDAD DE COMPLETAR UNA RECUPERACION MENTAL, ESTRUCTURAL Y METABOLICA DE TODA LA CARGA EMOCIONAL, FISICA Y AFECTIVA QUE EL EQUIPO HA TENIDO EN ESTOS ULTIMOS MESES.

UN LUGAR IDEAL EN CUANTO A LAS CONDICIONES DE TRABAJO, CON CANCHAS, GIMNASIO, ESPACIOS PARA LOS TRABAJOS DE POTENCIA Y AEROBICOS.

PERO ADEMÁS UN LUGAR PROPICIO PARA LA RELAJACION, CON UN ENTORNO DE PLAYA, ESPACIOS VERDES Y ARBOLADOS, DONDE EL EQUIPO PUDIERA RETOMAR LA TRANQUILIDAD, EL ENTUSIASMO, LA CONVIVENCIA, LA ALEGRIA Y LAS GANAS POR JUGAR AL FUTBOL. ESTA "RECARGA" EMOCIONAL Y AFECTIVA LA CONJUGAMOS CON LA PREPARACION CONDICIONAL, ES DECIR BUSCAR AUMENTO DE LOS NIVELES DE FUERZA Y VELOCIDAD Y UNA RETOQUE AEROBICO QUE NOS PERMITA MANTENER LA EFICIENCIA EN LOS PARTIDOS Y RECUPERAR MEJOR Y MAS RAPIDO ENTRE LAS CARGAS COMPETITIVAS POR OTRA PARTE SE TRABAJO EL REFORZAMIENTO DEL SISTEMA TACTICO Y LA FORMA DE INTERPRETAR EL FUTBOL POR PARTE DEL PROF. ENRIQUE MEZA.

UNA VEZ FINALIZADA ESTA PARTE DE TRABAJO EN ACAPULCO, ENTRAREMOS EN LA FASE FINAL DE LA PREPARACION. AQUÍ LOS TRABAJOS SERAN NETAMENTE COMPETITIVOS Y NOS PONDRAN A PUNTO PARA DISPUTAR EL PRIMER ENCUENTRO EL DIA 9 DE DICIEMBRE FRENTE AL CAMPEON DE AFRICA, E'TOILE DU SAHEL.

INCLUIRA EN ESTA FASE LAS MEDIDAS QUE TOMAREMOS ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL VUELO A JAPON. LAS MISMAS BUSCAN LA ADAPTACION BIOLOGICA AL NUEVO HORARIO DE JAPON.

EXISTIENDO TANTOS HUSOS HORARIOS DE DIFERENCIA Y EN UNA COMPETENCIA DE TANTA MAGNITUD ES NECESARIO QUE LOS RITMOS BIOLOGICOS (SUEÑO, VIGILIA, ETC) CORRESPONDAN RAPIDAMENTE CON EL LUGAR DE DISPUTA DEL TORNEO.

DURANTE EL VUELO LAS MEDIDAS MAS IMPORTANTES SERAN LA HIDRATACION REITERADA Y ABUNDANTE, VIAJAR CON VESTIMENTA COMODA, DESCANSAR LA MAYOR TIEMPO POSIBLE CON PIERNAS HORIZONTALES, CAMINAR Y ESTIRARSE EN ALGUNOS MOMENTOS DEL VIAJE Y PROCURAR DORMIR COINCIDIENDO CON LA NOCHE DEL LUGAR DE DESTINO.

A LA LLEGADA A TOKIO REALIZAREMOS UN ENTRENAMIENTO LIGERO AL IGUAL QUE LAS PRIMERAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO.

LA ALIMENTACION SERA LIVIANA, EQUILIBRADA Y SUPLEMENTADA CON MULTIVITAMINICOS, TODO ESTO BUSCANDO FACILITAR LA RAPIDA ADAPTACION Y EVITAR EL STRESS PRODUCIDO POR EL VIAJE Y LOS CONSTANTES CAMBIOS RECIBIDOS POR EL ORGANISMO DE NUESTROS JUGADORES. EN SINTESIS, HEMOS INTENTADO CUBRIR TODOS LAS EVENTUALIDADES QUE REQUIERE UN CAMPEONATO DE TANTA TRASCENDENCIA.

DESDE NUESTRA AREA FISICA Y EN COORDINACION CON EL CUERPO TECNICO Y MEDICO, LA RESPONSABILIDAD DE ELEVAR EL RENDIMIENTO A NIVELES ALTOS ES MUCHA E INTENTAMOS, JUNTO CON EL TALENTO Y CONDICION DE CADA JUGADOR DE PACHUCA, HACER UN APOORTE AL EQUIPO Y CUMPLIR CON UN SUEÑO: PACHUCA CAMPEON DEL MUNDO.