

señales tempranas de sobrecarga en el **FÚTBOL**



Muchos jugadores
consideran "NORMAL" sentir
dolor de forma constante,
pero esto incrementa el
riesgo de alguna LESIÓN.

SEÑALES FÍSICAS

- Dolor y rigidez muscular/articular
- Cansancio y fatiga persistentes
- Aumento de la frecuencia cardíaca en reposo
- Lesiones por sobreuso



SEÑALES DE RENDIMIENTO

- Mayor número de errores
- Regresión en la velocidad, fuerza, resistencia o técnica
- Tiempo de recuperación prolongada.

SEÑALES PSICOLÓGICAS

- Mayor irritabilidad en la cancha
- Problemas para enfocarse y seguir las jugadas.
- Estrés y presión excesiva



"EL CUERPO NO TE HABLA PARA
MOLESTARTE, TE HABLA PARA
PROTEGERTE".

