

señales tempranas de sobrecarga en el

FÚTBOL



Muchos jugadores consideran "NÓRMAL" 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".

