

# Preparación física, base importante de Borregos Puebla



Los Borregos del Tecnológico de Monterrey en Puebla iniciarán temporada el próximo 9 de febrero, como locales ante los Tigres Blancos de la Universidad Madero, sin embargo, para llegar a ese importante primer choque tuvieron que pasar meses de arduo trabajo para buscar una temporada exitosa.

La preparación de este equipo inició desde el pasado mes de octubre, misma que tuvo su mayor fase de desempeño en el gimnasio, a cambio de un poco de trabajo en campo y en el sistema que el staff y los jugadores adoptarán para la campaña. Conforme los días pasaron la balanza fue cambiando de lado hasta este momento, en el que la mayor parte de las actividades están relacionadas con el trabajo en campo.

“Ahorita ya nada más estamos reforzando un poco la parte de trabajo en el gimnasio, ya no tanto el levantamiento de pesas, es más trabajo de fuerza en las piernas, estar sanos de las articulaciones y no tanto preocuparnos por lesiones; queremos evitar lesiones y estamos enfocados en evitar en un porcentaje alto el índice de estas” comenta Francisco Omar Salazar Jiménez, Coordinador de Preparación Física del equipo.

Aunque para este año los Borregos Puebla tienen programada solo una práctica conjunta, cinco juegos de temporada regular y quizás dos más de posttemporada, el rubro de la preparación física

adquiere un matiz especial.

“Es un poco complicado porque los chicos se preparan bastante para los juegos, esta temporada serán poquitos juegos, pero no importa, ellos van a estar muy preparados, esperemos que sean siete juegos con la semifinal y final”.

Es importante señalar que jugadores que estarán en acción en esta temporada en categoría juvenil “darán el salto” a Conferencia Premier, por lo que es aún más importante llevar un buen programa de entrenamiento que les permita dar ese paso adecuadamente; los jugadores que seguirán en juvenil también deberán llevar un buen proceso para estar listos a la siguiente temporada.

“Se va a buscar tener continuidad en su trabajo ya que no es sólo de unos meses, sino de un año entero, el equipo de Conferencia Premier comienza su preparación desde muchísimo antes, es decir, arranca en enero para jugar hasta agosto y vamos a tratar de adaptar a los chicos, quizás un periodo corto de descanso y a continuar con el trabajo para continuar y estar listos para la próxima temporada en juvenil”.

Omar Salazar expuso que los procesos de los dos equipos van de la mano, por lo que no debe haber ningún problema en la adaptación.

Para finalizar es importante reconocer el trabajo de gimnasio por parte de otra de las piezas fundamentales en la persona del Coach Maximino Alberto Galina Suárez, quien siempre permanece al tanto del trabajo a realizar, como soporte en la parte técnica y aplicación de los ejercicios.