

Día Uno para Borregos de fútbol americano



Jorge Zanella Alvear | Campus Puebla

Los **Borregos Puebla** iniciaron su preparación para las competencias más importantes del año para ellos, como son la temporada de **Categoría Juvenil Única y la de Conferencia Premier**, ambas en la **Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas (CONADEIP)**.

Cabe mencionar que, para mejorar en temas de rendimiento físico, desde abril del 2018 trabajan con **“PLAE”**, empresa líder en Estados Unidos en temas de **acondicionamiento físico**, encargada de dar un “plus” a los **Borregos Puebla** en los meses por venir.

“Desde **2018** trabajan con **Borregos Puebla** en preparación física integral que abarca **nutrición, preparación física como tal y seguimiento** que se nos da incluso a través de aplicaciones en los móviles” señala **Hugo Lira, coach en jefe de los Borregos Puebla**.

La fuerza es importante para la ejecución en el terreno de juego />>

A partir de ese trabajo, los coaches de **Borregos Puebla** tienen la oportunidad de aprender **detalles en la ejecución** para cumplir con los objetivos del equipo, a través de mantener a los jugadores en la mejor forma, al **evitarles lesiones y convertirlos en atletas altamente competitivos**.

Uno de los puntos interesantes del año 2018 es el hecho de que **ningunos de los jugadores “lanudos” tuvo lesiones** como resultado de una mala preparación física; los que llegaron a

lesionarse fue derivado del contacto natural que tiene un deporte como el fútbol americano.

Al respecto, **Angelo James**, encargado de la preparación física desde “PLAE” para Borregos Puebla comenta acerca de los avances que ha observado en esta escuadra, al tiempo que plantea mejoras durante el año 2019.

“Se notan los físicos de los jugadores más trabajados, hubo una mejora del desempeño en el terreno de juego y sin lesiones”.

Llevar el trabajo del gimnasio al terreno de juego es indispensable para un buen rendimiento />>

James añadió que **para lograr los objetivos es importante que los equipos cuenten con un staff de coacheo que trabaje con pasión** por alcanzar sus metas.

En cuanto a los jugadores expresó que es significativo que estén **comprometidos y convencidos** de realizar un arduo trabajo en el gimnasio, mismo que pueda ser transportado **con la misma intensidad al terreno de juego** y explotar su propio talento.

“Esta base de preparación física desde este mes de enero nos dará un impulso significativo para el 2019”, Hugo Lira, coach en jefe de Borregos Puebla.