FÚTBOL: CHARLA SOBRE ALIMENTACIÓN EN LA SELECCIÓN SUB-20

“La importancia de la alimentación” fue el tema central con padres y apoderados de la selección chilena Sub-20 de varones que dictó el Cuerpo Técnico que encabeza Héctor Robles, repasando varios aspectos de la preparación del equipo junto a las familias de los jugadores.

El apoyo de las familias de las jugadores es un aspecto clave en la preparación de esta Selección para el Sudamericano del próximo año, que se jugará en Chile y que será clasificatorio a la Copa Mundial Sub-20 de la FIFA Polonia 2019. Es por ello que sostienen periódicas reuniones con los padres futbolistas que componen el plantel para comentar sus avances individuales, tocar temáticas de interés en la formación del jugador y lograr dinámicas de trabajo conjuntas para potenciar a los jóvenes talentos.

La cita, que se llevó a cabo este martes 15 de Mayo por la noche en el auditorium de la ANFP, la abrió el psicólogo Felipe Fuenzalida, quien realizó un repaso sobre lo que será como experiencia la participación en los Juegos Suramericanos de Cochabamba (Sábado 26 de Mayo al Jueves 7 de Junio), la importancia de convivir con cientos de otros atletas y ser parte de algo tan grande como el Team Chile. Desde hace algunas semanas, cada jugador cuenta con una pauta de alimentación individualizada y diseñada de acuerdo a sus necesidades específicas de alimentación. Este trabajo está siendo realizado por el equipo Nutricional de las Selecciones Juveniles de Chile, compuesto por Karina Barrales y Melissa Bottinelli, quienes además llevan a cabo evaluaciones

constantes y charlas de educación alimentaria a los integrantes del equipo.

En la reunión, ambas profesionales explicaron a los familiares de los jugadores cómo cumplir estas pautas (entregaron a cada apoderado la guía y las evaluaciones médicas especificas de su hijo) y presentaron una serie de consejos sobre dosificación de los alimentos, saber identificar factores de riesgo, aprender a utilizar las medidas a la hora de cocinar y tener atención con los suplementos que consumen los jugadores. “Nosotros necesitamos el apoyo de las familias para que, juntos, podamos apoyar a los muchachos para que vayan creciendo cada vez más en todos los aspectos, no solo en lo futbolístico. La nutrición es tremendamente importante. Han tenido una enorme evolución, pero si queremos competir debemos dar un salto de calidad importante y el apoyo de sus familiares es fundamental en este tipo de materias”, señaló Héctor Robles.

Aspectos comunicacionales, acompañamiento psicosocial, evaluaciones deportivas y responder las inquietudes de los familiares fueron otro de los aspectos tratados en la cita, instancias importantes cuyo objetivo es incentivar al entorno del jugador para ayudarlo a llegar a un alto nivel de profesionalización.

Por Fabio Figueiredo y Carlos Vera.