

# Estrategias de Recovery Post Esfuerzo en el Deporte: ¿Evidencias?

Angel Aceña <sup>1</sup>

Watford Football Club, Watford. Reino Unido

[acroan@hotmail.com](mailto:acroan@hotmail.com)

**Presentación:** Oral

**Palabras Clave:** Fatiga, recovery, Fútbol, Entrenamiento

**Introducción:**

En la actualidad, y teniendo en cuenta el Fútbol de elite, la gran densidad competitiva se convierte en una tónica general. Muchos jugadores se ven abocados a grandes viajes para cumplir sus compromisos con sus equipos nacionales, lo que les lleva a en muchos casos superar los 65 partidos al año (1)

**Métodos:**

La literatura científica establece dos tipos principales de fatiga (central y periférica) (2). Para optimizar al máximo la recuperación y poner el énfasis en ambos tipos, la literatura científica establece diferentes estrategias de recovery: Activas, Pasivas, Nutricionales- ergogenicas, Sueño y psicologicas- mentales.

**Discusión y conclusiones:**

Aunque existe evidencia contrapuesta en cuenta la eficacia de las estrategias de recovery y cold down (3), muchas de las estrategias mas utilizadas tienen un soporte de eficacia contrastada. Así, el entrenamiento con orientación excéntrica entre los días +1 y -3 se ha comprobado mas adecuado para mejorar la dinámica de CK durante el microciclo competitivo (4). Por otro lado, aunque existen multitud de estudios que han estudiado diferentes protocolos de CWI (inmersión en agua fría ) (5), su uso a largo plazo debe ser cauteloso para minimizar al máximo la interferencias con el entrenamiento de fuerza (6)

**Referencias:**

- (1) Informe FIF Pro “ Al limite: La carga de trabajo en los jugadores en el futbol profesional masculino de elite” (2020)
- (2) Terrados, N., Calleja-González, J., & Schelling, X. (2011). Bases fisiológicas comunes para deportes de equipo. *Revista Andaluza de Medicina del deporte*, 4(2), 84-88.
- (3) Van Hooren, B., & Peake, J. M. (2018). Do we need a cool-down after exercise? A narrative review of the psychophysiological effects and the effects on performance, injuries and the long-term adaptive response. *Sports Medicine*, 48(7), 1575-1595.
- (4) Lovell, R., Whalan, M., Marshall, P. W., Sampson, J. A., Siegler, J. C., & Buchheit, M. (2018). Scheduling of eccentric lower limb injury prevention exercises during the soccer micro-cycle: Which day of the week?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(10), 2216-2225.
- (5) Leeder, J., Gissane, C., Van Someren, K., Gregson, W., & Howatson, G. (2012). Cold water immersion and recovery from strenuous exercise: a meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 46(4), 233-240.
- (6) Fröhlich, M., Faude, O., Klein, M., Pieter, A., Emrich, E., & Meyer, T. (2014). Strength training adaptations after cold-water immersion. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2628-2633.