



ANEXO – EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

Como en todos los deportes, pero en el nuestro todavía más necesario si cabe por su exigencia, es necesario contar con un equipo de profesionales a nuestro alrededor que controlen todo lo que va a afectar a nuestra salud y rendimiento deportivo, estamos hablando del equipo multidisciplinar. Será un aspecto más a valorar para la selección de regatistas para los Equipos Autonómicos.



Entrenador técnico-táctico:

Nos aportará todos los conocimientos técnicos y tácticos en la regata y en los entrenamientos. Así mismo nos aconsejará y revisará el material para que lo tengamos siempre a punto. Nos dará una visión objetiva y en muchos casos nos motivará inculcándonos la responsabilidad de entrenar esos días en los que no apetece tanto.

Preparador Físico:

Es necesario de un profesional que nos controle la preparación física, que nos conozca y sepa de nuestras debilidades y fortalezas para ofrecernos un plan de entrenamiento personalizado. Se trabajará también junto con el entrenador en la posición más adecuada en el barco.

Médico deportivo:

El médico nos realizará pruebas de esfuerzo, analíticas, cineantropometrías, etc. para controlar nuestra evolución a lo largo de la temporada para asegurarnos de que estamos realizando el entrenamiento de forma correcta, saludable y desarrollando las adaptaciones buscadas. Además en caso de sufrir una lesión, será el médico quien realice el diagnóstico.

Nutricionista:

Nos dará las pautas necesarias para llevar una correcta alimentación durante nuestro día a día adaptada a nuestras necesidades y posibilidades. Además nos ayudará a elaborar estrategias nutritivas antes, durante y después de cada competición.

Fisioterapeuta / Osteópata:

No solo hay que visitarlo cuando estamos lesionados, sino de forma periódica para prevenir lesiones mediante masajes de descarga y/o ajuste corporal. Además en caso de lesión nos ayudará a recuperar más rápidamente.

Psicólogo:

Se encargará de que podamos rendir al máximo, y evitará que el factor psicológico sea un limitante. Además nos ayudará a enfocar el deporte de la forma adecuada para disfrutar tanto en entrenamientos como en competición.



PLANING A DESARROLLAR: 2 fases

1ª Fase.- Charlas formativas en regatas de Vela Infantil / Ligera

2ª Fase: Puesta en práctica

Vincular en el equipo autonómico a un equipo Multidisciplinar que empiece a trabajar con ellos en entrenamientos y regatas, con el fin de tecnificar a los jóvenes regatistas y de que sirva de ejemplo para que se empiece a trabajar en los clubes con la misma filosofía.

- Preparador Físico
- Fisioterapeuta
- Médico / Nutricionista
- Psicólogo
- Además del entrenador específico de cada clase

