

## **El entrenador del Atlético de Madrid Femenino desvela las claves del éxito del equipo**

### **El cuerpo técnico del club cuenta cómo es el día a día con el equipo**

El Atlético de Madrid Femenino es uno de los equipos más importantes de la liga Iberdrola. A la buena nutrición que mantienen, en parte, gracias al asesoramiento y apoyo de su patrocinador Herbalife Nutrition, empresa especializada en nutrición y estilo de vida saludable, se une la extraordinaria forma física con la que cuentan las jugadoras.

Tanto el cuerpo técnico como el departamento de nutrición del club colchonero centran sus esfuerzos en mantener la motivación de sus jugadoras durante toda la temporada. “Es el factor más complicado de entender”, señala José Luis Sánchez Vera, entrenador del Atlético de Madrid Femenino, a quien le gusta centrarse en pequeños objetivos alcanzables a corto plazo. “Esto te hace creer y a la vez te permite seguir fijando metas para alcanzar macroobjetivos más a medio y largo plazo”.

En la consecución de esos propósitos juega un papel importante el patrocinador del equipo Herbalife Nutrition que, desde hace tres años a través de su programa de suplementación, ayuda a las jugadoras a cuidar su nutrición, uno de los aspectos clave en su rendimiento. “El desarrollo integral es el factor que marca las diferencias en la competición y a la hora de optimizar los resultados y el rendimiento en el momento del entrenamiento. Cuidar la inteligencia emocional, la nutrición, los entrenamientos y la formación es lo que diferencia a unos equipos de otros y a unas deportistas de otras”, explica Sánchez Vera.

Para alcanzar el éxito, la preparación física de las jugadoras es igual de importante que la mental. Por eso, las posibles derrotas que puedan producirse a lo largo de la temporada se manejan, según el técnico, focalizando la situación, estableciendo un análisis y el porqué de la derrota. “No hay que pasar página ni obviar esas situaciones”, declara Sánchez Vera, “sino analizarlas, corregirlas, tratarlas con naturalidad y a partir de entonces, volver a fijar nuevos objetivos para poder llegar a una situación alcanzable. Todo lo que es alcanzable refuerza esa situación de superación y motivación”.

Esa motivación a la que hace referencia el entrenador es, para la capitana Amanda Sampedro, aprender cada día y mejorar en cada entrenamiento. De esa manera, puede “ofrecer cada día una mejor versión y defender de la mejor manera posible nuestros colores”. Por su parte, Silvia Meseguer afirma que el grado de motivación no es “estable” a lo largo de toda la temporada, pues hay momentos buenos y momentos malos. “Yo me centro en mejorar cada día algún aspecto durante los entrenamientos, y eso es lo que me mantiene siempre con una buena motivación”.

En cuanto a las nuevas generaciones de jugadoras, Leicy Santos recomienda no dejar nunca de creer ni de trabajar, porque “la disciplina y el esfuerzo siempre tienen sus frutos”, concluye.

Descargar el vídeo en este enlace

**Datos de contacto:**

Cristina Villanueva Marín

664054757

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición Fútbol Sociedad Madrid](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>