

La receta del éxito del Atlético de Madrid Femenino, según su preparador físico

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.

Iván Díaz Infantes, preparador físico del club colchonero, asegura que, en el fútbol actual, el camino de mejora de las futbolistas está basado en los suplementos alimenticios. Herbalife Nutrition, patrocinador del equipo desde hace tres años, aporta diferentes productos nutricionales antes, durante y después de los partidos “para cubrir nuestras necesidades y poder orientar y mejorar la capacidad física, de rendimiento y de recuperación de nuestras jugadoras”, declara Díaz.

En situaciones en las que las jugadoras sufren una lesión, esa recuperación que menciona el preparador físico comienza con “lo más importante”, un diagnóstico lo más fiable y temprano posible, para después iniciar, bajo la tutela de los médicos, el trabajo con los fisioterapeutas. “El siguiente paso es que el readaptador lleve a cabo el desarrollo de recuperación, tras el que se introduce a la jugadora en el contexto de equipo y de los trabajos colectivos”, explica Díaz, que añade que esas tareas están adaptadas y orientadas a los ejercicios más beneficiosos para la pronta recuperación de la jugadora.

En esas situaciones tan difíciles emocionalmente, “les transmitimos tranquilidad”, señala el preparador físico, pues todo el apoyo y los recursos humanos del club -entrenadores, servicio médico, dirección deportiva e, incluso, el departamento de comunicación- se ponen a disposición de ellas para que se sientan atendidas, comprendidas y acompañadas. “Están en las mejores manos”, puntualiza.

Todas las jugadoras tratan de acortar los plazos de la recuperación para perderse los menos partidos posibles; sin embargo, Silvia Meseguer, asegura que “es importante no saltarse los planes, hacer caso a los preparadores físicos, cuidar todos los aspectos, tanto la alimentación como el descanso, y ayudarse de los suplementos de Herbalife Nutrition, que está muy pendientes de nosotras”.

Díaz aconseja a las niñas que empiezan a desarrollar su actividad deportiva que lo hagan “por iniciativa propia, porque esto les apasione”, y les recomienda que se fijen en la plantilla del club como un referente, no solo por su nivel deportivo, sino también por su estilo de vida.

En esa misma línea, la capitana del equipo, Amanda Sampedro, les anima a luchar por sus sueños si quieren ser futbolistas profesionales y se ven jugando y representando a su país. “Deben levantarse cada día con la motivación de conseguir su sueño y mejorar día tras día para que, en un futuro próximo, puedan estar en lo más alto”, concluye.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín

664054757

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

Categorías: [Nutrición](#) [Fútbol](#) [Sociedad Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>