



RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD EN EQUIPOS DE BALONCESTO

Debido a la suspensión de las competiciones deportivas y el confinamiento relacionados con las medidas de distanciamiento social relacionadas con el estado de alarma, desde ASEPREG queremos ayudar a jugadores/as, ligas, profesionales y clubes ante la posibilidad de reemprender la actividad en el corto plazo. Debemos tener claro que la situación actual es única y no responde a ninguna de las experiencias que hemos podido contrastar o sobre la que exista evidencia, por lo tanto ante cualquier duda, sugerimos cautela.

Desde ASEPREG y el grupo de profesionales que la conforman, creemos que debemos compartir nuestro conocimiento y nuestra opinión. Para ello presentamos una propuesta que hemos consensuado y que debe adaptarse a la realidad que acontezca para que finalmente se pueda llevar a cabo.

1. Aspectos higiénicos de nuestra actividad

La pandemia que estamos sobreviviendo ha reducido al máximo un factor que para el entrenamiento es fundamental el contacto humano. Esto tiene consecuencias en nuestro trabajo a varios niveles, y todos los profesionales del sector debemos seguir las recomendaciones que nos llegan desde la Asociación Española de Médicos de Baloncesto (AEMB), instituciones locales, estatales y especialmente de la *World Health Organization (WHO)*.

Material: debemos asegurarnos que el material utilizado se limpia tras cada uso, mejor con líquido desinfectante

Jugadores/as: especialmente en el gimnasio el uso de toallas individuales es obligatoria para minimizar el contacto humano con el material; promover que se limpien las manos antes y después de los entrenamientos con

agua y jabón o con gel hidroalcohólico con un contenido de alcohol mínimo del 60% ¹

Preparadores físicos: gran parte de nuestro trabajo implica contacto p.e. realizar un estiramiento o ayudar con la ejecución de los ejercicios, recomendamos en este caso buscar medios que eliminen ese contacto o en caso de ser inevitable, la protección con guantes desechables y la limpieza frecuente de las manos¹; también podemos fomentar el contacto entre ellos evitando chocar manos a favor de opciones menos contagiosas según los expertos como chocar puños o chocar codos²

Vestimenta: se recomienda lavar la ropa de trabajo a altas temperaturas, especialmente aquella ropa que entre en contacto con el jugador en el desempeño de nuestra actividad³

2. Medidas ante la infección por COVID-19

Aunque muchos de los *staff* profesionales cuentan con un médico, que es el profesional al que debemos acudir en estos casos, es frecuente que algunos deportistas profesionales no cuenten con él o no tengan un acceso rápido a su consejo. Recientemente la revista *Sports Health* ha publicado un editorial experto en el que presenta una serie de recomendaciones dirigidas a todos aquellos que tratan con deportistas profesionales en este momento específico, siguiendo las recomendaciones de la *WHO*, y recopilando toda la información hasta la fecha¹. Aconsejamos también leer las recomendaciones de la AEMB al respecto.

3. Vuelta a la práctica del jugador infectado por COVID-19

Según las recomendaciones de la AEMB se considera efectivo la vuelta progresiva a la actividad tras 5 días de aislamiento tras la desaparición de los síntomas. En uno de los documentos ya citados, se recomienda que la progresión de entrenamiento se recomienda que sea la que el jugador tolera¹.

Ante la falta de concreción de esta recomendación, aconsejamos que una vez el jugador tenga el alta médica para volver a la práctica, la progresión sea pautada por un profesional certificado (Licenciado en EF, Licenciado o Graduado en CCAFD) y que conozca previamente al jugador, lo que le permitirá establecer esos límites tolerables mucho más fiablemente.

4. Tiempo necesario para volver a la actividad

Tras el obligado parón debemos considerar cuál es la preparación necesaria para la vuelta a la competición. Debemos hacer varias consideraciones al respecto. El tiempo necesario será mayor cuanto mayor haya sido el tiempo de confinamiento. Es difícil establecer un tiempo estándar a priori y que sea compatible con todas las situaciones, puesto que los deportistas venían de distintas situaciones y han podido entrenar a diferentes niveles dependiendo del espacio, material y situación personal –no podemos considerar un parón total ya que los clubes a través de los preparadores físicos, han hecho un esfuerzo por adaptar el entrenamiento a la situación actual–. En cualquier caso consideramos que una regla que puede aplicarse a la mayoría de situaciones de desentrenamiento es programar un tiempo mínimo del 50% del tiempo que se ha estado parado.

5. Tener claro el calendario de competición

Es casi seguro que las modificaciones obligadas en el calendario nos llevarán a un calendario más congestionado. Por ello debemos recordar a las asociaciones y clubes implicados en las competiciones:

- respetar un tiempo coherente de preparación
- ser honesto con el tiempo disponible y objetivos –número de competiciones– asequible
- racionalizar el tiempo de descanso entre competiciones, especialmente teniendo en cuenta los desplazamientos
- valorar la posibilidad de elaborar formatos alternativos p.e. concentraciones

Otro de los cambios que supondrá la nueva situación con un calendario congestionado, especialmente para los equipos que no participaban en doble competición, es la obligatoriedad de modificar la carga semanal de entrenamiento. En esta situación debemos minimizar la carga –especialmente de impacto que soporta el jugador– y maximizar la calidad de la recuperación entre competiciones. Como hemos comentado previamente, no es un trabajo a nivel individual o de equipo sino con consideraciones a nivel de la organización de los eventos.

6. ¿Qué podemos esperar?

Al ser el primer acercamiento al entrenamiento tras varias semanas creemos que el objetivo general debe ser claramente físico con un inicio de la actividad específica de baja intensidad que permita a los jugadores recuperar parte de las adaptaciones perdidas debido a la falta de entrenamiento. Las principales desadaptaciones se producen en:

- a nivel muscular
 - o menor CSA
 - o menor stiffness tendinoso
 - o atrofia muscular
 - o pérdida de la función muscular, fuerza, RFD, potencia
- a nivel cardiovascular
 - o menor VO₂max
 - o menor rendimiento submáximo
- a nivel metabólico
 - o mayores concentraciones de lactato a un esfuerzo absoluto
 - o menor actividad oxidativa y glicolítica

7. Jugadores/as en proceso de readaptación

Uno de los efectos más negativos que puede tener un cese de actividad como el que estamos viviendo es la interrupción del proceso de readaptación al trabajo de un jugador/a lesionado. Estamos hablando de jugadores que han tenido lesiones distintas con diferente afectación, diferente tiempo fuera de la pista, procesos de vuelta al deporte diferentes. También el trabajo que han podido realizar durante su confinamiento es muy distinto en función de su situación. Tras el confinamiento debemos ser especialmente prudentes con este tipo de jugadores/as porque a pesar de que nos pueda parecer que las cargas soportadas anteriores al parón eran bajas y podemos retomarlas, en la mayoría de los casos no es así y debemos ser cautos empezando el trabajo en estadios ya superados teniendo así más seguridad del éxito del proceso y pudiendo detectar adaptaciones que aún no han sido fijadas.

8. Volviendo a la actividad progresivamente

Este es uno de los puntos clave de cualquier programa de entrenamiento, su puesta en marcha progresiva que permita al jugador conseguir las adaptaciones necesarias evitando cualquier efecto de sobreentrenamiento⁴⁻⁷.

Una de las posibles situaciones que podemos afrontar es la vuelta progresiva a la actividad lo que implique que no puedan realizarse trabajos de equipo manteniendo cierto distanciamiento social y con una limitación grande del espacio y del tiempo de trabajo, será un tiempo de trabajo individual. Este periodo puede no ser negativo y que nos sirva para preparar a los jugadores para los entrenamientos de equipo. No podemos prever la duración de dicho periodo pero si animamos a los equipos a aprovechar esa ventana de oportunidad para una primera vuelta a la actividad. Por ello recomendamos a los profesionales una buena selección de los objetivos de trabajo, un diseño de sesiones cortas sacando partido de los espacios disponibles y una coordinación entre los equipos de trabajo para optimizar el tiempo total de la actividad.

9. La actividad de equipo

La vuelta a la actividad de equipo debe también ser progresiva. Sabemos que la actividad de equipo tiene diferentes dinámicas que suponen diferentes cargas según las actividades propuestas.

Juego simulado: se juega con las normas del baloncesto de competición aunque los descansos son menos frecuentes debido a la falta de ciertos elementos que incorpora la competición –normalmente menor cantidad de tiempos muertos y ausencia del tiempo de transición al señalar los árbitros una falta a la mesa, y frecuentemente la eliminación de los tiros libres de la actividad.

Juego 5c5 en espacio reducido –normalmente media pista–: aumenta la cantidad de acciones cortas con menor cantidad de carga metabólica. Podemos afirmar que es una carga mayor para el sistema locomotor con una carga menor para el sistema cardiovascular.

Juego reducido –con número de jugadores, espacios y normas modificables–: con efectos diversos dependiendo del espacio por jugador, la cantidad de relaciones posibles, etc.

La vuelta a la actividad empezando por actividades de mayor implicación cardiovascular y metabólica –adaptaciones que se pueden conseguir más rápido–, y hacer la transición hacia actividades con mayor implicación muscular y tendinosa a medida que los deportistas vayan estando preparados al respecto, es una aproximación totalmente recomendable a la vista de la realidad y evidencia que tenemos al alcance.

10. Antropometría

Se ha evidenciado en diversos trabajos de investigación con deportistas el aumento de masa grasa, aunque el total de masa magra permanece estable durante bastantes semanas⁸⁻¹¹. En el caso actual podemos encontrar resultados peores debido a la evidente falta de movilidad causada por el encierro. Es pues obligatorio un control antropométrico y un establecimiento de objetivos. Las pautas nutricionales que puedan darnos los especialistas en nutrición deportiva, pueden ser el complemento ideal al entrenamiento con vista a preparar al jugador para la competición.

11. El entrenamiento cardiovascular

Es uno de los pilares en cualquier programa de entrenamiento y uno de los considerados como primera aproximación. Un buen nivel de entrenamiento cardiovascular nos permite recuperar mejor entre esfuerzos, recuperar mejor entre competiciones, un mejor rendimiento, incluso un riesgo disminuido de sufrir una lesión^{12,13}.

Este es seguro, una de las capacidades que más se verán afectadas durante el periodo de cese de actividad. Mientras que en espacios reducidos y sin material podemos mantener ciertos niveles de potencia y fuerza, es muy difícil haber mantenido un nivel mínimo de rendimiento aeróbico.

Los rendimientos aeróbicos y anaeróbicos quedan rápidamente afectados durante el desentrenamiento o el cese de la actividad. La ventilación máxima decrece al principio del periodo de desentrenamiento, y el VO_{2max} puede decrecer hasta un 20% aunque tras una rápida pérdida los valores se estancan. Junto con ello se pierde actividad oxidativa y glucolítica p.e. disminución de la citrato-sintetasa, succinato-deshidrogenasa, hexoquinasa o la fosfofructoquinasa^{8-11,14-16}. La frecuencia cardiaca tanto en reposo como submáxima se eleva, podemos contar con diferencias de 5-10%¹⁰. El lactato a cualquier intensidad absoluta aumenta, y con ello la disminución de los umbrales lácticos⁹⁻¹¹, y el rendimiento en dichos umbrales¹⁶, aunque la cinética de lactato se recupera rápidamente una vez el entrenamiento se reinstaura¹⁷, lo cual es de gran importancia debido a su rol en los mecanismos de obtención de energía^{18,19}.

Los deportistas con mejor VO_{2max} muestran mejores cinéticas de recuperación cuando vuelven al esfuerzo. Este hecho es fundamental ya que los profesionales del entrenamiento, previo conocimiento de sus deportistas, pueden individualizar el entrenamiento cardiovascular que es sin duda la primera aproximación.

12. El entrenamiento de la fuerza

La fuerza es uno de los elementos claves para desarrollar las manifestaciones de potencia y explosividad tan importantes en el baloncesto. También es uno de los pilares básicos en la prevención de lesiones en deportes de equipo^{12,13}.

Diversos son los trabajos que han estudiado las pérdidas de fuerza en diferentes deportistas. La fuerza parece mantenerse al principio, incluso cuando las actividades de mantenimiento son variadas^{9-11,20}. Parece evidente que ante un periodo mayor a 4 semanas la 1RM, la velocidad concéntrica ante una carga submáxima, la fuerza excéntrica y la fuerza isométrica van a quedar afectadas, aunque los programas de mantenimiento pueden mitigar esa caída^{8,10,21}. Sin embargo podemos pensar que un periodo moderado de desentrenamiento –y más si hemos dispuesto programas de mantenimiento–, mitiga esas pérdidas y mantiene el nivel por encima del nivel de base¹⁴. En cuanto a la fuerza las pérdidas son más acusadas en tiempos prolongados y en los ejercicios y musculaturas del tren inferior²².

El entrenamiento de la fuerza se propone también como una de las primeras aproximaciones junto con el entrenamiento aeróbico en la vuelta a la actividad deportiva. Adquirir unos niveles mínimos de fuerza antes de abordar cargas de impacto o de potencia elevadas nos permite minimizar el riesgo que implican y maximizar sus frutos.

Es frecuente encontrar mejoras funcionales antes de observar mejoras estructurales p.e. en CSA (*cross sectional area* o área transversal del músculo)²¹. Debemos recordar que las mejoras funcionales objetivadas mediante pruebas de esfuerzo nos dan información sobre la función pero no sobre la estructura o la calidad de la misma. Es importante recordar que la calidad estructural también está relacionada con una mejor capacidad del mejorar el rendimiento y una menor lesionabilidad.

13. El entrenamiento de la potencia, explosividad, velocidad y rapidez

Este tipo de entrenamiento produce dos importantes adaptaciones: las adaptaciones musculares y las adaptaciones neurales. Las primeras tardan en conseguirse y se pierden más rápido, mientras que las segundas tienen el comportamiento inverso²¹. Cuatro semanas de desentrenamiento ya producen pérdidas en manifestaciones complejas de salto como el drop jump, probablemente debidas a la combinación de pérdidas estructurales y neurales²³, y las pérdidas son también evidentes en una de las manifestaciones más utilizadas en salto con contramovimiento (CMJ) tras 8 semanas²⁴.

Debido a que estamos hablando de deportistas profesionales que ya han experimentado un estado de alto rendimiento, las adaptaciones neurales pueden ser conseguidas relativamente pronto, mientras que las adaptaciones musculares van a exigir un tiempo biológico más extenso²¹.

14. El entrenamiento de la flexibilidad, amplitud de movimiento y la postura

En este periodo de desentrenamiento donde el confinamiento en espacios reducidos es la característica principal, la flexibilidad así como la amplitud de movimiento pueden quedar afectadas²⁴, más allá de lo que se podría esperar en un periodo de desentrenamiento con movilidad normal. De ello creemos que,

aunque es una de las capacidades y trabajos en discusión por su relación con el rendimiento y la performance, mantener unos rangos de movilidad pre-confinamiento es deseable y requiere cierto trabajo.

15. Los desplazamientos específicos

Los preparadores físicos han incluido en los programas de mantenimiento, actividades que faciliten el trabajo de las estructuras musculares y dinámicas más específicas (desplazamientos defensivos, giros, pliometría de baja y media intensidad, ...). No obstante las cargas recomendadas son bajas o moderadas y una progresión coherente nos ayudará a conseguir un nivel de performance adecuado de forma segura^{1,25}.

16. No todo es negativo

Durante las primeras dos semanas de confinamiento algunas capacidades de los jugadores se pueden haber visto incrementadas debido a un aumento del descanso con disminución importante de la actividad, dinámica conocida como *tapering*. Ante esta posibilidad debemos ser optimistas, especialmente si los jugadores han podido estar activos en sus domicilios, lo que nos permitiría pensar que no todo el periodo de confinamiento es pérdida bruta de capacidades., sino que estaríamos ante una situación de entrenamiento reducido y no de cese del entrenamiento.

Por otro lado muchos de los jugadores participan con molestias –no hablamos de lesiones cuando no son invalidantes–, y el tiempo de descanso, aún no aumentando la prestación, si puede mejorar en casos la predisposición a soportar cargas. Un periodo de cargas generales y genéricas en deportistas con alta demanda de especificidad puede ser beneficioso para su salud y su rendimiento a medio plazo.

El ejercicio –agudo y crónico– se ha demostrado como fundamental induciendo cambios no sólo en los tejidos y tipos celulares sino que tienen un potencial de modificación epigenética en gametos, músculos, sangre, tejido adiposo y tejido cerebral además de células del sistema cardiovascular. Ello nos

permite, a través del conocimiento del jugador avanzar de forma firme hacia nuevos objetivos de entrenamiento.

En el caso de tener que individualizar el entrenamiento por tener una vuelta a la normalidad progresiva, aunque no podremos avanzar mucho con el trabajo colectivo, pero en cambio dispondremos de tiempo para poder mejorar a cada jugador según su situación y capacidades de base.

La evidencia de efectos del desentrenamiento en baloncesto es escasa, y muchos de la evidencia que utilizamos proviene de otros deportes o de estudios de laboratorio con población no deportiva. Es muy importante poner en mano de los profesionales del entrenamiento todas las situaciones que surgirán de esta situación especial que ninguno de nosotros ha vivido con anterioridad.

Por todo lo expuesto, desde ASEPREG en última estancia queremos remarcar que son estos profesionales del entrenamiento deportivo (Licenciados en Educación Física, Licenciados en CCAFD y Graduados en CCAFD) los profesionales adecuados para dirigir la progresión de las capacidades condicionales hacia un entorno de competición y los que mejor pueden asesorar para que la vuelta al trabajo del equipo sea lo más racional y segura posible.

Y para que quede constancia de ello el presente documento ha sido suscrito , a día 11 de Abril de 2020 , por los/as profesionales que a continuación se detallan:

- Joan Ramón Tarragó Costa
- Daniel Moreno Doutres
- Javier Rubio Morán
- Jorge Sánchez Martínez
- Jesús Escosa Baixeras
- Julio Calleja González
- Diego Vázquez Cazorla
- Telmo Silva Alonso
- Arturo Ruiz Coín
- Félix Alberto De Fuentes Gómez
- Lander Castro Ubriz
- Arnau Moreno Celades

- Manuel Capdevila
- Francisco Rodríguez Trigo
- José Manuel Marín Muñoz
- Daniel Hernández Roda
- Enrique Salinas Romea
- Juan Trapero Hidalgo
- Francisco Sanz Núñez de Villavicencio
- Claudio Ignacio Coque Hernández
- Miguel Ángel Rodellar Castellar
- Isaac Caseras Gregorio
- Isaac López Laval
- Jairo Vázquez Guerrero
- Jorge Sánchez Martínez
- Alejandro Vaquera Jiménez
- Oscar Viana González
- Alejandro de la Vega Pernás
- Luka Svilar
- Adrián Rubio Jiménez
- Mariano Hontecillas Escamilla
- Roberto Molina Romero
- Oscar Bilbao Lasanta
- Rubén Vieira González
- Rubén Portes Sánchez
- Juan José Falcón Quintana
- Azahara Fort Vanmeerhaegue
- Claudia Alba Jimenez

Referencias

1. Toresdahl BG, Asif IM. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sport Heal A Multidiscip Approach*. April 2020:194173812091887. doi:10.1177/1941738120918876
2. Mela S, Whitworth DE. The fist bump: A more hygienic alternative to the handshake. *Am J Infect Control*. 2014;42(8):916-917. doi:10.1016/j.ajic.2014.04.011
3. World Health Organization. *Considerations for Quarantine of Individuals in the Context of Containment for Coronavirus Disease (COVID-19): Interim Guidance-2.*; 2020. <https://www.who.int/news->. Accessed April 7, 2020.
4. Soligard T, Schwellnus M, Alonso J-M, et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *Br J Sports Med*. 2016;50(17):1030-1041. doi:10.1136/bjsports-2016-096581
5. Gabbett TJ, Hulin BT, Blanch P, Whiteley R. High training workloads alone do not cause sports injuries: how you get there is the real issue. *Br J Sports Med*. 2016;50(8):444-445. doi:10.1136/bjsports-2015-095567
6. Gabbett TJ, Ullah S. Relationship Between Running Loads and Soft-Tissue Injury in Elite Team Sport Athletes. *J Strength Cond Res*. 2012;26(4):953-960. doi:10.1519/JSC.0b013e3182302023
7. Gabbett TJ, Kennelly S, Sheehan J, et al. If overuse injury is a 'training load error', should undertraining be viewed the same way? *Br J Sports Med*. 2016;50(17):1017-1018. doi:10.1136/BJSPORTS-2016-096308
8. García-Pallarés J, Sánchez-Medina L, Pérez CE, Izquierdo-Gabarren M, Izquierdo M. Physiological Effects of Tapering and Detraining In World-Class Kayakers. *Med Sci Sport Exerc*. December 2009:1. doi:10.1249/MSS.0b013e3181c9228c
9. Mujika I, Padilla S. Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part II. *Sport Med*. 2000;30(3):145-154. doi:10.2165/00007256-200030030-00001

10. Mujika I, Padilla S. Physiological and performance consequences of training cessation in athletes: detraining. In: Frontera WS, ed. *Rehabilitation of Sports Injuries: Scientific Basis.* ; 2003. doi:10.1002/9780470757178.ch15
11. Mujika I, Padilla S. Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I. *Sport Med.* 2000;30(2):79-87. doi:10.2165/00007256-200030020-00002
12. Gabbett TJ, Nielsen RO, Bertelsen ML, et al. In pursuit of the “Unbreakable” Athlete: what is the role of moderating factors and circular causation? *Br J Sports Med.* 2019;53(7):394-395. doi:10.1136/bjsports-2018-099995
13. Malone S, Hughes B, Doran DA, Collins K, Gabbett TJ. Can the workload-injury relationship be moderated by improved strength, speed and repeated-sprint qualities? *J Sci Med Sport.* 2019;22(1):29-34. doi:10.1016/j.jsams.2018.01.010
14. Lo MS, Lin LLC, Yao W-J, Ma M-C. Training and Detraining Effects of the Resistance vs. Endurance Program on Body Composition, Body Size, and Physical Performance in Young Men. *J Strength Cond Res.* 2011;25(8):2246-2254. doi:10.1519/JSC.0b013e3181e8a4be
15. Ormsbee MJ, Arciero PJ. Detraining Increases Body Fat and Weight and Decreases V[Combining Dot Above]O₂peak and Metabolic Rate. *J Strength Cond Res.* 2012;26(8):2087-2095. doi:10.1519/JSC.0b013e31823b874c
16. Melchiorri G, Ronconi M, Triossi T, et al. Detraining in young soccer players. *J Sports Med Phys Fitness.* 2014;54(1):27-33. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24445542>. Accessed April 6, 2020.
17. Murias JM, Edwards JA, Paterson DH. Effects of short-term training and detraining on VO₂ kinetics: Faster VO₂ kinetics response after one training session. *Scand J Med Sci Sports.* 2016;26(6):620-629. doi:10.1111/sms.12487
18. Schurr A. Glycolysis Paradigm Shift Dictates a Reevaluation of Glucose and Oxygen Metabolic Rates of Activated Neural Tissue. *Front Neurosci.* 2018;12:700. doi:10.3389/fnins.2018.00700

19. Ferguson BS, Rogatzki MJ, Goodwin ML, et al. Archived version from NCDOCKS Institutional Repository Lactate Metabolism: Historical Context, Prior Misinterpretations, And Current Understanding Lactate metabolism: historical context, prior misinterpretations, and current understanding. doi:10.1007/s00421-017-3795-6
20. Santos EJ, Janeira MA. Effects of Reduced Training and Detraining on Upper and Lower Body Explosive Strength in Adolescent Male Basketball Players. *J Strength Cond Res.* 2009;23(6):1737-1744. doi:10.1519/JSC.0b013e3181b3dc9d
21. Kubo K, Ikebukuro T, Yata H, Tsunoda N, Kanehisa H. Time Course of Changes in Muscle and Tendon Properties During Strength Training and Detraining. *J Strength Cond Res.* 2010;24(2):322-331. doi:10.1519/JSC.0b013e3181c865e2
22. Footballscience.com. Detraining effect in footballers - footballscience.net | Soccer, Football, Training, Testing, Recovery, Injury Prevention, Conditioning and other interesting topics. <https://www.footballscience.net/special-topics/detraining/>. Accessed April 6, 2020.
23. Kannas TM, Amiridis IG, Arabatzi F, Katis A, Kellis E. Changes in specific jumping performance after detraining period. *J Sports Med Phys Fitness.* 2015;55(10):1150-1156. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25323480>. Accessed April 7, 2020.
24. Caldwell BP, Peters DM. Seasonal Variation in Physiological Fitness of a Semiprofessional Soccer Team. *J Strength Cond Res.* 2009;23(5):1370-1377. doi:10.1519/JSC.0b013e3181a4e82f
25. ASEPREG. *Recomendaciones Para Ejercitarse Durante La Época de Confinamiento.*; 2020.