

# **BOTES DE FUTBOL I GESPA ARTIFICIAL**

El correcte manteniment dels camps de gespa artificial és fonamental per la salut dels nostres futbolistes. Si un camp no rep un bon manteniment, es converteix en un perill per la seguretat dels nostres esportistes. Un bon terreny de gespa artificial, ben mantingut i mullat convenientment, així com l'ús de calçat apropiat sola/tac tipus AG i/o MG amb tacs curts i rodons -de menys de 1 cm- i un correcte entrenament amb potenciació d'estiraments seria suficient per que no hi hagues lesions, especialment de genolls.

## **TIPUS DE BOTES**

Per distintiu, podríem classificar les botes de futbol en tres grans grups:

### ***GRUP I: ÚS EXCLUSIU PER GESPA NATURAL I CAMPS DE SORRA***

**FG FIRM GROUND** (terra ferma)

**SG SOFT GROUND** (sòl tou)

### ***GRUPII: ÚS GESPA ARTIFICIAL 1ª I 2ª GENERACIÓ, CAMPS DURS, I DESGASTATS 3ª***

**HG HARD GROUND** (sòl dur)

**TURF** (superfícies sintètiques)

### ***GRUP III: ÚS GESPA ARTIFICIAL PER CAMPS DE 3ª GENERACIÓ***

**AG ARTIFICIAL GRASS** (gespa artificial)

**MG MULTI GROUND** (múltiple)

- Per escollir el calçat adequat per jugar en gespa artificial de tercera generació -amb un correcte manteniment- es recomana una bota amb tacs curts i rodons (menors de 1cm de llarg), sola/taló tipus Traxion Artificial Grass (AG), que permeten el repartiment de les càrregues que pateix el cos i una protecció addicional per a protegir el cos d'abrasions. Però, l'ideal és la

Multi Ground Grass (MG) de més de 22 tacs rodons que també tenen protecció contra abrasions. El risc en aquest tipus de terreny de joc sempre serà baix si juguem amb aquest tipus de botes.

- Per terrenys més durs, de gespa artificial de 1<sup>a</sup> o 2<sup>a</sup> generació, o camps de gespa artificial desgastats, les soles tipus Traxion Hard Ground (HG) o TURF. Malgrat tot, un terreny d'aquestes característiques sempre oferirà un grau de risc mitjà en l'ús d'aquestes botes.

- No jugar mai en un camp de gespa artificial amb botes amb distintiu FG o SG, totes dues destinades al joc en gespa natural o terrenys de sorra.

L'ideal és utilitzar dos tipus de botes segons el tipus de superfície que seria AG o MG.

A l'hora de comprar una bota de futbol s'ha d'escollir la que millor s'adapti a les nostres necessitats, talla, tipus de sola, número i forma de tacs, superfície de joc, i mai comprar les que porta el nostre ídol, ni deixar-nos portar pel disseny i la moda.



## BOTA DE FUTBOL I GESPA ARTIFICIAL

Utilitzar la bota adequada. Prevenció i riscos

### Nivells de Risc de Lesió

RISC	TIPUS DE BOTA	RECOMANACIÓ	DISTINTIU BOTA
<b>ALT</b>		US EXCLUSIU GESPA NATURAL	<b>FG</b> FIRM GROUND <b>SG</b> SOFT GROUND
<b>MITJÀ</b>		CAMPS GESPA ARTIFICIAL 1ª-2ª G CAMPS DURS I DESGASTATS 3ª G	<b>HG</b> HARD GROUND <b>TURF</b>
<b>BAIX</b>		CAMPS GESPA ARTIFICIAL 3ª G	<b>AG</b> ARTIFICIAL GRASS <b>MG</b> MULTI GROUND

### RECOMANACIONS

1- Per la gespa artificial nova de 3ª Generació seleccionar distintiu **AG** (Artificial Grass – Tacs de poca longitud disposats al llarg de tota la sola).

2- Per la gespa artificial desgastada excessivament dura de 1ª i 2ª Generació distintiu **TURF** a la bota (multi tac petit).

3- Evitar, per gespa artificial botes amb distintiu **FG** (Firm Ground) i **SG** (Soft Ground) que es caracteritzen per un número reduït de tacs i elevada longitud.

## LA IMPORTÀNCIA D'UN BON MANTENIMENT DE LA GESPA ARTIFICIAL

El comportament biomecànic del camp de futbol es desgasta, va perdent les seves propietats de lliscament, resistència a la rotació, etc, com a conseqüència de l'excessiva competició, l'acció dels rajos solars, el manteniment insuficient. El camp ha de ser descompactat i regat habitualment. El camp es refresca per baixar la seva temperatura i per rentar-lo.

El comportament d'un camp es diferent si s'utilitza en sentit transversal per partits de futbol 7, degut a que l'esmortiment a les zones de la porteria de futbol 7 és diferent pel desgast amb el seu ús. Per això, és recomanable que no sempre els porters entrenin a la mateixa porteria, que vagin rotant per totes les porteries que tingui el camp per igualar el comportament del terreny. Es recomana descompactar el camp tres vegades a l'any, preferentment amb maquinària especial. El manteniment del camp es

fonamental.

## **LA OPINIÓ DEL TRAUMATÒLEG DE LA MUTUALITAT CATALANA DE FUTBOL, PEDRO ÀLVAREZ**



**- L'ús incorrecte de les botes de futbol, són les responsables de les lesions greus?**

*- Podríem dir que és un factor de risc, més que siguin les causants de les lesions. Però un factor de risc, si. Utilitzar una bota inadequada en una superfície inadequada augmentarà el risc de la lesió.*

**- Quin tipus de lesió pot provocar la utilització d'una bota no correcta en un determinat camp de gespa artificial?**

*- Ens poden incrementar les lesions a nivell del turmell i els genolls, menisc o lligament creuat.*

**- Si tingues que recomanar algun tipus de tac general per jugar sobre les diferents superfícies de gespa artificial, de distintes generacions, quin tac seria?**

*- Recomanaríem en cada cas el tac més adequat. En gespa artificial tacs que no tinguin una excessiva adherència. El multi tac és el que aniria millor. Sobre tot quan són més joves. Tacs amb adherència al terra però no excessivament per que la bota rellisqui.*

**- Per tant, un tac que s'adhereixi massa és el principal factor de**

## **risc de la bota no adequada?**

- *Més que dir que aquest tipus de tac és el culpable, no. Però si utilitzar-los augmenta el factor de lesió, hi ha una excessiva adherència, la bota es queda bloquejada, i al no relliscar augmenta el risc de la lesió.*

## **- Quin percentatge de culpabilitat tindrien les botes i la gespa artificial en les lesions?**

- *No es fàcil parlar de qui té més culpabilitat dels dos factors perquè no hi ha cap estudi fet al respecte. Aquest factor, combinat amb el tipus de gespa, pot incrementar el risc, però no són els únics factors. S'ha de combinar la preparació física, l'estadi de cansament del jugador, el pes també, el tipus d'entrenament, la fatiga del moment . Si a tot això li afegim la gespa i la bota, el risc estarà present en tot moment. Però, parlar de percentatges no ho podem xifrar perquè no hi ha estudis.*

## **- Hauríem d'aconsellar als pares que no facin cas a l'impuls dels nens que volen les botes dels seus ídols, com Messi o Cristiano Ronaldo?**

-*Si, per suposat. Hem de fer un treball de prevenció i de conscienciació per utilitzar la bota que més els hi convé pel tipus de gespa, per la edat i per la complexió de cada jugador, i no deixar-nos portar per les modes i no pel calçat més adequat per la pràctica del futbol i el tipus de gespa que s'està utilitzant.*

## **- La combinació d'una bota no convenient per un determinat camp de gespa artificial, és una mescla explosiva per tenir una lesió?**

- *Clar que sí. El peu es pot quedar bloquejat a la gespa i provocar-nos una greu lesió. Sí, aquesta combinació bota-gespa pot ser altament de risc i provocar una greu lesió. S'hauria de cuidar molt aquesta combinació sense menysprear els altres factors dels que he parlat abans. Pot provocar una lesió greu de genoll perquè els moviments de gir que es produeixen en els canvis de direcció al futbol augmenten les lesions interarticulars com són els meniscos i els lligaments creuats sobre tot.*

