

# 2on CURS DE READAPTACIÓ DEL FUTBOLISTA

☒ Després de l'èxit del primer curs de Readaptació del Futbolista, celebrat el passat més de juny, la Mutualitat Catalana de Futbol ja té organitzat el segon curs que es portarà a terme el pròxim dissabte 19 de Novembre al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat.

L'objectiu de aquests cursos és la formació de tècnics que ajudin dins dels clubs en les tasques de preparació física per a millorar el rendiment i evitar lesions. Tanmateix, s'incideix en l'educació física dels jugadors per evitar les recaigudes d'aquells jugadors que surten d'una lesió.

Al llarg d'aquesta jornada es realitzaran 12 hores de treball intensiu on es treballarà per deixar clar que la reincorporació a la competició dels jugadors lesionats és un moment crític com a conseqüència de la gran intensitat amb la que es juga al futbol, tant professional com amateur.

Després de la presentació del curs a les 9 del matí, Emili Ricard donarà la seva experiència personal en les seves tasques de readaptació en jugadors de l'elit del futbol català. A continuació s'impartiran les matèries del segon curs de readaptació del futbolista que seran:

**RTP i Avaluacions** (Maiol Martí).

**Treball Cardiovascular: RSA** (Sergio Dorado).

**Treball Cardiovascular** (Nestor Salmeron).

**Treball de Força** (Lluís Sala).

**Treball CORE i Control Neuromuscular** (Ernest Esteve).

**Prevenió de Lesions** (Javi Carrión).

Les lesions, si no són ben tractades, poden reproduir-se amb més facilitat del que es pensa. Moltes vegades, el jugador confon l'alta mèdica amb l'alta esportiva. En aquest sentit són els recuperadors els que han d'assessorar i

acompanyar al jugador en el procés de readaptació. La readaptació del futbolista és l'últim cicle de la recuperació d'una lesió de vital importància perquè el jugador iniciï la competició amb condicions òptimes sense risc de recaiguda.

La Federació Catalana de Futbol i la Mutualitat Catalana de Futbolistes treballen conjuntament per fomentar la formació de tècnics. El futur està en la formació professional continuada dels fisioterapeutes. Una formació que és fonamental en el futbol base i que els clubs catalans hauran de fomentar per la salut dels seus futbolistes.