

ACCIONS BÀSIQUES PER LA PREVENCIÓ DE LESIONS

11 gener, 2017



És impossible evitar accidents imprevisibles i inevitables al món del futbol. Malgrat tot, la majoria es poden prevenir. El més important es saber com ho hem de fer.

L'**entrenament** és, sense dubte, el camí bàsic per evitar lesions. Per aconseguir-lo és fonamental saber com protegir-se a sí mateix i als demés.

1- Esperar fins que la recuperació sigui completa. Una lesió mal curada suposa un risc clar de recaiguda. Tornar a jugar massa aviat comporta un greu perill, perquè el cos encara no està preparat per suportar l'estrès. Cap partit és més important que la vostra salut. Per prendre la decisió correcta, el futbolista ha de treballar colza a colza amb el seu metge i el seu fisioterapeuta.

2.- L'equip de protecció adequat.

– Les canyelleres protegeixen la part inferior de les cames de possibles fractures òssies durant l'entrenament i els partits. Han d'ajustar-se a cada jugador en llargada i amplada per cobrir per complert tota la superfície.

– Després d'una torçada de turmell, és precís embenar la zona o col·locar la turmellera per prevenir una recaiguda o un empitjorament.

– La equipació dels porters ha d'estar encoixinada per protegir malucs, colzes, espatlles i genolls durant els entrenaments. A més a més, sempre portat uns guants apropiats.

3.- Jóc net.

S'han de respectar les Regles del Jóc. Aquestes vetllen per la salut dels futbolistes atès que prohibeixen les accions perilloses susceptibles de causar lesions greus (llençar un cop de colza al jóc aeri). Els àrbitres imposaran sancions rigoroses als jugadors imprudents que no practiquin el jóc net.

4.- Fer-ne exercicis de protecció amb regularitat.

El cos té els seus propis mecanismes de defensa davant les lesions, que es poden exercitar per que el jugador sigui molt més resistent a les mateixes. Els programes de prevenció combinen exercicis de manera estructurada que ajuden a enfortir les defenses naturals. Recomanem incorporar «**Los 11+**» un escalfament complert, recomanat per la **FIFA**, per preveure lesions a la rutina habitual d'entrenament.