

I DESPRÈS DE LA REHABILITACIÓ: LA READAPTACIÓ (vídeo)

La recuperació total d'una lesió no s'acaba quan acaben les nostres sessions de rehabilitació. Encara ens falta una fase, molt important, per tornar a jugar amb el nostre equip de futbol tenint les màximes garanties de que no tornarem a recaure de la nostra lesió.

És l'anomenada FASE DE READAPTACIÓ AL FUTBOL. Una tècnica que va iniciar-se en equips d'elit com el FC Barcelona de Pep Guardiola i que també ha adoptat la Mutualitat Catalana de Futbolistes, que entre les seves files, té al readaptador de Pep Guardiola, Emili Ricart, i els seus col·laboradors.

I es que posar-se en forma al nostre esport és determinant per practicar-lo amb garanties i seguretat. Haurem de fer una sèrie de treballs progressius en aquesta fase com:

- Treball de gimnàs.
- Caminades.
- Carreres.
- Treball individual de camp.

TREBALL A LA LLITERA:

Mobilitzacions com part del treball de llitera. Així com resistències manuals,

TREBALL AL GIMNÀS:

Cardiovascular, treball CORE, de força (peses), treball propioceptiu.

TREBALL A LA PISCINA:

Marxa a l'aigua, natació,

TREBALL DE CAMINADES I CARRERES.

TREBALL INDIVIDUAL DE CAMP:

Integració progressiva de la pilota.

TREBALL COL·LECTIU DE CAMP.

La proposta de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, en la que està treballant, és que tots els jugadors lesionats del territori facin aquesta fase de readaptació. Per això, s'està estudiant fer una xarxa de sis centres distribuïts per tot el territori amb una sèrie de readaptadors que actuïn amb aquells jugadors que han finalitzat la rehabilitació. Actualment es fa a la Mar Bella de Barcelona.

La Mutualitat Catalana de Futbolistes està treballant en la formació d'una sèrie de fisioterapeutes per especialitzar-los en readaptació. És el cas del 4art Curs de Readaptadors al Futbolista que iniciem demà durant dos dies al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, on vint alumnes s'afegiran als més de cinquanta que ja han fet el curs en les passades edicions.

http://www.mcf.cat:8090/moodle/continguts/Videos_Readaptacion/Video_Readaptacion_CASTELLANO.mp4