

LA PREVENCIÓ DE LESIONS ÉS FONAMENTAL PELS NOSTRES FUTBOLISTES

3 abril, 2018



Sense dubte, la disminució de les lesions en els nostres esportistes passarà per un bon estudi i ensenyament de com preveure-les. Per això, la Mutualitat Catalana de Futbolistes ja treballa per la realització de cursos encaminats a ensenyar com prevenir les lesions. De fet en el 4art Curts de Readaptadors al Futbol, aquesta ha estat una de les seves matèries.

La figura del readaptador, recuperador físic o l'especialista tècnic en prevenció de lesions s'estan convertint en una de les més importants en el nostre esport actual.

No parem de veure les recuperacions de jugadors d'elit com Andrés Iniesta, Rada Nadal, ... Esportistes que pateixen lesions, com les pateixen milers de futbolistes o esportistes amateurs, que no tenen el mateix nivell competitiu d'un professional, però que acaben lesionant-se igual i no aconsegueixen recuperar-se del tot per falta de preparació, coneixement i assessorament.

L'adopció de diferents postures, moviments, o accions de joc errònies , porten en la majoria de les ocasions a lesions habituals. Moltes d'aquestes s'haurien pogut evitar fàcilment aprenent a utilitzar les tècniques correctes.

La majoria dels professionals que entrenen als equips haurien de tenir una formació multidisciplinària com la prevenció de lesions, però només es limiten a coneixements sobre el terreny de joc, deixant de costat elements com el de la recuperació o

prevenció. Però, la tendència es que aquests entrenadors, de cara al futur, hauran de preparar-se en les diverses disciplines que comporten un ampli coneixement sobre tot el que gravita al costat del futbolista

Principis bàsics en la prevenció de les lesions:

1) Hem de ser conscients de l'alimentació dels nostres esportistes en tot moment. No hem d'oblidar els nutrients bàsics que ajudaran a mantenir els nostres músculs i articulacions fortes.

2) Realitzar un correcte escalfament abans de realitzar qualsevol activitat en la que participin tots els músculs per evitar rampes i estrebades musculars.

3) És fonamental que un professional esportiu conegui el risc intrínsec i extrínsec, a més de la seva relació amb la prevenció. El desconeixement només conduirà a l'esportista a patir una lesió.

4) La utilització d'estratègies d'intervenció, planificació, progressió i descans són fonamentals.

5) El registre dels entrenaments (modificacions de duració, intensitat del treball, temps períodes de repòs, climatologia,...) ens poden donar la resposta al perquè un futbolista s'ha lesionat.

Un bon especialista en prevenció de lesions, no significar posar gel quan calgui, s'ha de tenir una formació i uns coneixements sobre el que es tracta, en aquest cas el futbol. I per aquí passa el futur del nostre esport.