

QUE PODEM FER PER PREVEURE LESIONS MUSCULARS AL FUTBOL

15 març, 2019



Al futbol, una de les lesions més habituals són les lesions muscular de tot tipus. Aquest contratemps té nombroses conseqüències, a nivell esportiu i econòmic (futbol professional), o per la gran quantitat d'abandonaments en l'esport per repetides lesions (futbol amateur). Per això, hem de tenir molta precaució i fer tot el possible per evitar aquestes lesions musculars, que sense ser una de les pitjors lesions que podem patir en el futbol, si que ens poden amargar, i molt, la participació en el nostre esport preferit.

Evitar lesions musculars:

Malgrat el futbol sigui un esport de risc en lesions musculars, sabem que aquestes poden reduir-se si mantenim un bon pla preventiu. En el cas del múscul, haurem de generar adaptacions fonamentals i necessàries mitjançant l'entrenament. D'aquesta forma els nostres músculs podran respondre a diferents tipus de tensions muscular, sobretot les generades per mecanismes de tracció. Aquests mecanismes es produeixen especialment en **accions d'acceleració i desacceleració en la carrera.**

La resistència d'aquests mecanismes contraproductius a l'hora de córrer, poden millorar-se amb exercicis excèntrics, que ens permeten treballar la força muscular d'una forma més pròxima, similar, a les accions pròpies del futbol. Això reforça el múscul per suportar accions específiques de l'esport, incidint d'aquesta manera en un menor nombre de lesions musculars, per tant en una major capacitat de rendiment. Si així ho fem, podem dir que ja hem adaptat un mecanisme de prevenció.

Com a complement la proposta seria la prevenció mitjançant exercicis excèntrics en màquines inercials acompanyat d'un entrenament amb dos besants: un entrenament que pensi tant en la millora del rendiment del teu cos com en la prevenció de forma simultània. Només es pot aconseguir educant i entrenant correctament als esportistes. Una prevenció ha d'anar més enllà d'un sol dia o setmana, si no que ha d'estar inserida en els entrenaments del dia a dia.

Beneficis del sistema inercial:

Aquests són alguns dels grans beneficis que proporciona l'entrenament amb resistència inercial:

- Menor cost energètic de l'entrenament i per tant menys temps de recuperació després de cada exercici.
- Major quantitat de força amb menor activació muscular.
- Major estímul d'entrenament.
- Menys stres cardiovascular.
- Major reclutament de fibres ràpides.
- Major prevenció de lesions, gràcies a que la sobrecàrrega excèntrica generada és major que en els exercicis de peses tradicionals.
- Millor relació temps/benefici.

El mètode inercial també permet reduir el temps de recuperació després de la pràctica de l'exercici, a més de produir millores en la força màxima i l'explosiva i la capacitat contràctil.

Aquest tipus d'exercici permet també entrenar i tonificar tota la zona de la musculatura del core, ja que per realitzar un entrenament inercial serà imprescindible fer treballar la zona central del cos.

L'entrenament inercial és apte per tot tipus de persones, tant esportistes d'elit com per esportistes amateurs. La força concèntrica que exerceix la persona és la que rep com força excèntrica proporcionada per la màquina.