

LA COMBINACIÓ ENTRENAMENTS I PARTITS ÉS LA FÓRMULA IDEAL PEL DR. CUGAT FINS QUE COMENCI LA COMPETICIÓ

17 agost, 2020

La situació generada per la Covid 19, ha obligat a tots els equips amateurs de Catalunya a estar un gran període de temps fins que comenci la competició al més de setembre. El prestigiós traumatòleg, **Ramón Cugat**, Cap dels Serveis Mèdics de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes (MUPRESFE)**, dona un consell als clubs per evitar lesions: combinar entrenaments amb partits amistosos.

Queden molts mesos perquè retorni la competició. Els equips dels diferents clubs de Catalunya trigaran molt de temps per tornar a la competició. Pel **Dr. Ramón Cugat**, no només caldrà fer els entrenaments habitual durant aquest gran període de temps. Serà necessari organitzar partits amistosos amb els clubs perquè els jugadors continuïn estan en forma i evitin així lesions importants.

Ramón Cugat no es cansa de repetir que per fer esport s'ha d'estar en forma: "D'entrada és anòmala per tots i és la primera vegada que la vivim. Per presidents, entrenadors i jugadors, per tots. Què passarà? No podrem jugar, no podrem competir. Però, com es pot suplir? Doncs amb els entrenaments, una bona preparació física... Per què? Perquè, sempre dic que per fer esport s'ha d'estar en forma. L'esport és el partit que juguem, però la resta es pot continuar fent. Es pot entrenar, fer els partits entre ells, els entrenaments poden ser molt diversos, no farà falta que siguin tan monòtons només amb la preparació, readaptació, gimnàs, etcètera, sinó que després es poden destinar a fer algun partit el cap de setmana. És qüestió d'organitzar-se, que els jugadors puguin gaudir del futbol".

El Cap dels Serveis Mèdics de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes (MUPRESFE)**, fa una recomanació a tots els clubs de Catalunya: "Seria bó mantenir l'espèrit de competició. Set mesos són molts mesos per estar aturats. Poden descansar a l'estiu. Seria alentador que poguessin competir, encara que fos competició amistosa, però és una forma de passar aquest tram. Hem obert un parèntesi que ara hem de tancar. Encara estem al parèntesi de la Covid 19 . Primer hem de vigilar amb la salut. Però després els jugadors poden mentalitzar-se de fer aquets entrenaments i fer partidets, que els clubs organitzessin. Que es posin tots d'acord. El mateix que s'han posat d'acord per acabar les competicions, doncs també que es

posin d'acord per fer competicions per que els nanos es sentin bé, pensant que no perden el temps. Entrenar. Cuidar-se, i adquirir una bona preparació física per evitar lesions”.

La competició aporta el doble de lesions que als entrenaments. Amb una competició amistosa s'eviten moltes lesions. Per **Cugat** la prevenció és fonamental: “Normalment la competició sol tenir doble de lesions que els entrenaments. Això, per norma. Si la competició es fa d'una forma no excessivament competitiva, de forma amistosa, probablement baixarien el nombre de lesions. És important que pareguéssim a fer una bona prevenció, perquè és el quit de la qüestió. Fer una bona prevenció és evitar lesions. Sabem que el futbol és un esport de contacte i per tant sempre hi haurà lesions . Però hem d'evitar-les. Abans de sortir les canyelleres, havien moltes fractures obertes i ara això ha baixat moltíssim. Si hi ha alguna s'ha passat a factura tancada que és de millor pronòstic”.

Avui en dia, l'alimentació s'ha convertit en un element importantíssim per la bona salut del futbolista, sobre tot per evitar lesions inesperades. En aquest punt, el **Dr. Ramón Cugat** destaca que: “Com essers humans que som, l'alimentació sempre ha estat important. Però actualment, s'ha vist que l'esportista ha de tenir unes càrregues energètiques per les seves despeses al camp. Si no les tenim no funcionarà el nostre cos, sobre tot la nostra musculatura. No només s'ha

d'entrenar bé, sinó que hem de dormir adequadament ,hem de menjar molt bé, ens hem d'hidratar bé, saber descansar i entrenar per estar en forma al màxim per competir i evitar lesions".

Cugat insisteix: "Els jugadors han de mantenir l'aliciant , la olor del camp, de la gespa. La suor. Tot. Hem de tenir en compte que encara estem en una fase que, anem baixant, tot va bé, però que no tinguem cap rebrot perquè si no podria ser un handicap molt important no només pel futbol sinó per població. S'ha de tenir molt en compte".