

# L'INICI DE TEMPORADA PROVOCA MÉS LESIONS QUE LA RESTA DE L'ANY



¿Per què es trenquen els futbolistes a l'inici de temporada? El cert és que les dades d'any en any demostren que a l'inici de la temporada de futbol les infermeries dels equips es col·lapsi. Els factors ambientals i la tornada als entrenaments durs són algunes de les causes que obliguen jugadors a visitar els metges de la Mutualitat de Futbolistes.

Factors interns

Com millor s'hagi fet la pretemporada menys riscos tindrem de lesions.

També hi ha factors interns que condicionen la predisposició a la lesió d'un futbolista: la constitució i preparació física de l'esportista. Hem de tenir en compte que hi ha jugadors que per la seva configuració física són més propensos a patir lesió. També és important el factor psicològic, ja que l'estrès i el nerviosisme augmenta el risc de lesions.

Factors externs

- 1. Materials i equipament:** L'ús de calçat adequat a la gespa artificial, o materials en mal estat.
- 2. Alimentació:** Dietes riques en greixos o poc equilibrades.
- 3. Hàbits dolents:** tabac, alcohol.
- 4. Estiraments:** El múscul ha de tenir potència però sobretot estiraments per evitar lesió de trencament de fibres. L'estirament és una activitat que desagrada a la majoria d'esportistes, ja que avorreix i acaben deixant de fer-los, fomentant l'aparició de lesions.
- 5. Qualitat de les instal·lacions:** Camps que no estigui en condicions òptimes.
- 6. Competitivitat dels companys o equips inexperts.**
- 7. Condicions climatològiques:** la humitat o un excés de calor augmenta el risc de patir lesions.
- 8. Càries dentals i infeccions cròniques:** Una persona que pateixi càries i altres infeccions tenen més risc de patir trencaments musculars repetides.
- 9. Descans:** Falta de son, fatiga muscular, sobreexforç ...