

LA PREVENCIÓ I RECUPERACIÓ DE LESIONS EN ELS ESPORTS D'EQUIP

22 setembre, 2021

Barça Innovation Hub per Carlos Lago Peña

Existeixen nombroses variables que poden influir en la freqüència de lesions en els esports d'equips i moltes d'elles estan molt interconnectats. Per tenir èxit en la reducció de

taxes de lesions és necessari com coneixement profund de cadascun d'aquests potencials factors de risc de forma illada, però també s'ha de conèixer les relacions entre ells. La realitat és que cada vegada que apareix una lesió sol existir una confluència de molts factors que compliquen l'examen de cada situació.

Una recent publicació ha proposat una piràmide de factors (de més a menys rellevants) que poden ajudar a comprendre millor per què pateixen lesions i quines decisions que poden prendre des dels clubs per evitar-les. La piràmide està conformada per 7 nivells.

El primer nivell de la piràmide és el fitxatge dels jugadors. Si es contracten o es mantenen esportistes que no són capaces de suportar l'estrès de la competició o l'estil de joc que té l'equip, llavors apareixeran dificultats per mantenir una freqüència de lesions consistentment baixa. Un dels factors que millor prediu l'aparició de futures lesions es haver patit problemes previs en una zona determinada. Segur que un bon programa de prevenció pot ajudar a reduir aquest risc, però seguiran existint. S'ha d'estudiar amb deteniment l'historial clínic de cada jugador, entenent que l'edat i les lesions prèvies tenen una probabilitat alta de ser recurrents. El coneixement d'aspectes tècnics i tàctics també és molt rellevant en aquest nivell. Es tracta d'analitzar com ha estat el rendiment de l'esportista en el passat i com ha estat utilitzat en els clubs anteriors i ara comparar-lo amb el nou context en el qual va a participar. També pot tenir un efecte modulador sobre el risc de patir una lesió. El fitxatge d'un nou jugador també pot afectar el rendiment d'altres esportistes o a l'equip en el seu conjunt. La cultura esportiva de l'equip també és un factor que ha de veure amb les lesions.

El segon nivell de la piràmide és el control de les càrregues. Existeix un nivell màxim de càrrega que cada esportista pot suportar. Si està per damunt d'aquest llindar és molt probable que apareguin les lesions. El cos tècnic ha d'identificar aquest nivell en cada jugador i traslladar a l'entrenador

aquesta informació perquè la tingui en compte en la preparació. El criteri que s'ha de manejar en la preparació és proposar un increment gradual de les càrregues d'entrenament fins a adaptar als jugadors a un nivell superior al que es veuran exigits en aquest procés.

El tercer nivell consisteix a desenvolupar programes de força i condicionament de força i condicionament que porten a una millora en la capacitat atlètica dels jugadors. Estem parlant doncs de l'entrenament Coadjuvant (EC). Les altíssimes exigències a les quals es va sotmetent un esportista en l'alt nivell, obliguen a desenvolupar paral·lelament un entrenament facilitador que contribueixi a assolir les millors condicions per poder sotmetre's a les càrregues que optimitzen el rendiment. Una limitada preparació individual dels jugadors pot ser un impediment per aconseguir el millor estat per competir. La preparació del jugador és tan important com la de l'equip.

El quart nivell consisteix a comprovar dels jugadors són suficientment forts i són capaces d'utilitzar les seves capacitats en el joc de forma segura i eficient. Es tracta de treballar la motricitat i les habilitats de moviment com una estratègia per reduir la probabilitat de patir una lesió.

El cinquè nivell es refereix a la necessitat de comptar amb programes de prevenció de lesions ben dissenyats. Existeix una evidència sòlida de què un bon programa de prevenció de lesions pot reduir en un 30% el temps que perden els jugadors en sofrir lesions previsibles. Pot ser un dels majors beneficis d'aquests programes és que promouen el compromís dels jugadors i això ajuda a fer millor qualsevol exercici del programa de preparació.

El sisè nivell és l'avaluació de la lesió i la recuperació. Avaluar en quin nivell pot funcionar un jugador amb una lesió o com ha de progressar un esportista per tornar a jugar després de patir una lesió, són factors claus. Una bona gestió d'aquests moments té un impacte molt important per preveure futures lesions. Els temps fisiològics de recuperació deuen

respectar-se, però també deuen tenir-se en compte altres factors com la cultura de l'equip, el rol del jugador en el grup i la forma d'entrenar per decidir la tornada a la competició i el nivell de risc que poden ser acceptables.

El setè nivell és la sort. En la majoria dels aspectes de la nostra vida ningú pot dir amb seguretat que tot està sota control. Les lesions haurien de classificar-se en un continu que va des de "completament previsible" fins a "no previsible en absolut", si bé la realitat apunta al fet que cap lesió està mai en els extrems.