

UNA BONA PRETEMPORADA ÉS BÀSICA PER EVITAR LESIONS

7 abril, 2022

Després de prendre un respir amb les vacances d'estiu, toca la tornada al treball per a molts esportistes. Els futbolistes han de tornar a agafar la forma i el ritme.

Ja hem comentat en més d'una ocasió que un esportista mai ha de deixar l'activitat física i ha de continuar mantenint-se actiu, malgrat que estigui de vacances. Això si a menor

intensitat perquè els teixits dels nostres organismes es regenerin, però practicant esport tranquil·lament durant el descans per no partir de zero quan retornem a l'activitat física esportiva.

El preparador físic de l'equip tindrà molt clar el que heu de fer:

- La intensitat dels entrenaments.
- El treball preventiu i propioceptiu.
- L'enfortiment muscular.
- Els estiraments i tornar a la calma després d'entrenar.
- La recuperació a través del descans i l'alimentació.

L'anomenat entrenament invisible.

Ja sigui l'esport que sigui hi ha un comú denominador, les lesions durant la pretemporada. Aquestes poden venir per diferents motius, i els vostres preparadors físics us donaran una sèrie de consells importants per evitar lesions.

INTENSITAT DELS ENTRENAMENTS:

Hem de ser conscients que el nostre estat físic és completament diferent del de final de temporada. Hem de tenir especial cura amb la intensitat amb la qual desenvoluparem els entrenaments. És primordial no passar-nos d'intensitat, evitant recaure d'alguna antiga lesió. Per tant, les primeres sessions haurien de ser una presa de contacte i d'activació. El més recomanable és fer sessions al 70% de la nostra capacitat, anar introduint entrenaments de major intensitat sobretot els dies previs al dia de descans.

EL TREBALL PREVENTIU I PROPIOCEPTIU:

El treball preventiu i propioceptiu es poden desplegar de moltes maneres i amb diferents objectius. Hem de tenir en compte antigues lesions rellevants, sobretot si durant la temporada se'n ressenten. Si és afirmatiu i has patit alguna lesió crítica hauries de fer un treball preventiu específic per aquesta lesió. D'aquesta manera no només enfortiràs els teus lligaments i musculatura i prepararàs al cos perquè sigui capaç de reaccionar davant qualsevol acció brusca, prevenint així moltes lesions.

Un bon treball de Core, treball excèntric i treball

propioceptiu complementant-lo amb estiraments.

L'ENFORTIMENT MUSCULAR:

Aquest tipus de treball l'haurem de continuar fent durant la temporada. Tenint en compte el període de la temporada farem determinat nombre de sèries, repeticions i pes diferents depenent dels objectius que tinguem a aquest període. Sobretot, en pretemporada haurem d'anar condicionant la nostra musculatura i tenint en compte que ha de ser un treball progressiu.

ELS ESTIRAMENTS I LA TORNADA A LA CALMA:

Els estiraments durant la tornada a la calma una vegada que hem disminuït progressivament la intensitat, ens ajudaran a evitar sobrecàrregues. A través de l'estirament disminuïm el to muscular i a més descarreguem la musculatura. És convenient estirar el nombre més gran de grups musculars possibles després d'haver estat en moviment.

RECUPERACIÓ I ALIMENTACIÓ, L'ENTRENAMENT INVISIBLE:

L'entrenament invisible és aquell que no es veu, però que té una gran importància. Aquest, si no el més, és un dels entrenaments més importants pels esportistes i passa principalment pel descans i l'organització del dia. Fer un bon descans no et garanteix una bona recuperació, sinó que a més et permet reparar el teu cos i arribar al pròxim entrenament descansat i amb forces suficients per afrontar-ho. La rutina als dinars i als temps per descans és fonamental. Tenir un descans nocturn entre 8 i 10 hores.

L'ajuda d'un fisioterapeuta sempre suma, ja que durant la pretemporada és comú patir sobrecàrregues musculars que hauríem de tractar per no acabar amb trencaments fibril·lars per comportar aturar completament els entrenaments.

I mai t'oblidis de la hidratació a base d'aigua i begudes isotòniques si l'esforç ha estat molt dur.