

EL CANVI D'ENTRENADOR INCREMENTA EL RISC DE PATIR UNA LESIÓ MUSCULAR

24 maig, 2024



Font: BARÇA INNOVATION HUB

El futbol és un esport amb un risc de lesió important. Hi ha constants acceleracions, canvis de direcció, situacions inesperades, complexes coordinacions... Sabem que hi ha factors que poden incrementar la probabilitat de patir una lesió. L'edat dels jugadors, el temps d'exposició als estímuls de l'entrenament i la competició o haver patit prèviament altra lesió a la mateixa zona multipliquen els riscos.

Disposar de tots els jugadors sans i preparats per a competir és un dels grans objectius de qualsevol preparador físic. No es tracta només d'estar en una bona forma. També s'han de

prevenir les lesions. S'ha estimat que el cost econòmic mensual que te la lesió d'un jugador d'un equip que participa en la Lliga de Campions és de 500.000 €.

Una recent investigació acaba de demostrar que el canvi d'entrenador incrementa el nombre de lesions i el temps d'exposició dels jugadors en competició i entrenament en dos clubs de la Super League turca. Durant aquest període els dos equips van acomiadar a 7 i 3 tècnics, respectivament. La freqüència de lesions musculars va ser 2,3 vegades major (5,3 lesions musculars per cada 1000 hores d'exposició) en les dues setmanes posteriors a l'arribada del nou tècnic.

Un mes després, la freqüència de lesions musculars va ser de 4,5 per cada 1000 hores d'exposició, és a dir, 1,9 vegades superior. Les raons d'aquest increment de la incidència de lesions sembla apuntar a dos aspectes. Per un costat, a l'arribada d'un nou tècnic sol portar novetats en la preparació. No és estrany que canviïn els exercicis, els cicles de treball muscular, els horaris, l'exigència,... en definitiva, apareixen estímuls molt diferents dels que estaven acostumats els jugadors. En segon lloc, la intensitat en els entrenaments i en la competició s'incrementa. Has d'impressionar al nou tècnic, ben sigui per seguir mantenint la titularitat o per guanyar-se'l en el cas dels suplents.

Potser sigui necessari tenir en compte algunes recomanacions per evitar o minimitzar el risc de lesió a causa del canvi d'entrenador.

Pel cos tècnic que arriba:

- Cal informar-se sobre el que han fet els jugadors amb els preparadors anteriors: nombre de sessions, tipus d'exercicis, horaris, intensitat, minuts jugats...

- Cal estudiar l'historial dels futbolistes: edat, antecedents de lesions, riscos, cultura esportiva, ...

- Cal recolzar-se en l'equip mèdic o preparadors físics que pertanyen al club. Ells saben millor que ningú com s'han fet les coses abans de l'arribada del nou cos tècnic.

Pel cos tècnic que deixa l'equip:

- Cal deixar un informe que expliqui amb detall la preparació.

- Cal posar-se a disposició dels que arriben per ajudar-los.

Pels clubs:

- Cal disposar d'una estructura estable en l'equip que romangui malgrat que el primer entrenador canviï. Disposar sempre d'un o dos preparadors físics propis o que el cos mèdic (doctors, fisioterapeutes, recuperadors,..) siguin personals del club és recomanable.

- S'ha d'invertir en investigació, professionals competents i equipament.