

COM SORTIR REFORÇAT D'UNA LESIÓ

18 octubre, 2024



Font: Marcet Football University

Estrany és el jugador que no ha tingut una lesió important, però una aturada forçada no deixa de ser una ocasió única per aprendre i progressar.

El futbol és passió, suor, diversió. Entrenaments, partits, gols, aturades... Però també molèsties físiques i aturades forçades. Tant en el futbol base com en l'àmbit professional, estrany és el jugador que no ha tingut una lesió important al llarg de la seva carrera. Saber gestionar correctament aquests tipus de situacions és clau per qualsevol esportista. No es tracta només de tornar a la competició com més aviat millor. També és qüestió de traure-li el màxim partit a una lesió i d'entendre-la com una ocasió única per aprendre i progressar.

“Intentem que el jugador perdi el menor temps possible. La sensació que no està aprofitant aquesta aturada seria perjudicial per a la seva pròpia recuperació”, explica Rodrigo Revilla, preparador i readaptador físic a l'Acadèmia d'Alt Rendiment Marcet. “Si la lesió és greu i no es pot treballar directament sobre la seva recuperació, sempre es pot entrenar altres estructures que no es van veure afectades”.

La regla número u és no perd temps. Cada dia és possible progressar, fins i tot amb una cama enguixada. Segons Revilla, “des del moment en què es produeix la lesió es posa en marxa un procés d'aprenentatge constant. Per exemple, aprofitant el temps per tasques que normalment no es realitzen tan sovint, com sessions de tàctica, videoanàlisi o psicologia esportiva”.

El component psicològic és fonamental. Una lesió pot causar depressió i ansietat en el futbolista, i això pot baixar els nivells d'autoconfiança. “Alguns jugadors estan molt enfonsats i sense cap motivació, la qual cosa influeix negativament en el procés de recuperació”, assenyala Héctor Canyelles, psicòleg esportiu Marcet. El seu Departament porta a terme intervencions individuals amb lesionats de llarga duració l'objectiu de les quals és esbrinar el seu estat emocional. “Volem conèixer les seves sensacions ajudar-los a encarar el procés de recuperació de la millor forma. Els escoltem, deixem que es desfoguin i els oferim el nostre suport”.

És important que els jugadors lesionats sentin que estan atesos, que és treball amb ells i que no han deixat d'entrenar-se, encara que no ho facin com abans. És fonamental que el futbolista se senti part del grup i tingui un objectiu, a curt o llarg termini. Com assenyala una investigació d'Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato i Garcia Mas, la clau és optimitzar l'estat psicològic del futbolista i augmentar el seu nivell d'adherència al programa rehabilitació.

Treball en equip

El protocol d'atenció a jugadors lesionats ha de ser interdisciplinari. Al marge de les eventuais intervencions mèdiques i quirúrgiques, en el procés de recuperació intervé tot el cos tècnic, des dels entrenadors als analistes. Malgrat qui més a prop segueix l'evolució dels futbolistes han de ser els fisioterapeutes i readaptadors.

Els 'fisioterapeutes solen estar presents en les primeres etapes de la lesió, en les fases més agudes. Són els encarregats de baixar les inflamacions i afavorir la regeneració dels teixits. A partir d'ahir, quan el jugador ja ha guanyat un grau de mobilitat i de competència funcional adequat, ja passa a estar en mans del readaptador i comença amb ell un reentrenament físic i funcional de tota la part futbolística: carrera, marxa, gestos tècnics amb la pilota, posada a punt en l'àmbit fisiològic, valors de resistència i força previs a la lesió... "Però no només el fisioterapeuta forma part de la primera fase de la lesió, ni el readaptador de la segona", explica Revilla: "Ha d'existir un 'feedback' (relació) diari perquè totes les parts tinguin un coneixement adequat de la situació. Incloent entrenadors i psicòlegs".

¿I qui decideix quan un jugador està llest per tornar a la dinàmica de grup? "Tots els especialistes implicats han de donar la seva opinió, però al final és el mateix futbolista el que ha de sentir-se bé. Diversos estudis -com el d'Ernst, Saliba, Diduch, Hurwitz i Ball- demostren que, quan el jugador pateix una lesió, tot el seu aparell locomotor i la seva biomecànica de carrera pateixen una modificació. L'organisme s'altera per evitar el dolor i les molèsties. Readaptar significa precisament tornar a la dinàmica anterior, i per això és imprescindible que el jugador se senti segur. Si no té confiança i no recupera la seva normal biomecànica, el risc és que caigui en altre tipus de lesió".