

FORMACIÓ I PREVENCIÓ, BINOMI INDIVISIBLE AL CURS DE READAPTADORS DEL CAR A SANT CUGAT.



Al CAR de Sant Cugat del Vallés, s'ha desenvolupant, durant aquest cap de setmana, el 4art Curs de Readaptadors del Futbolista organitzat per la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**. Ha estat l'hora de posar en pràctica, el curs teòric que durant cinc setmanes han estat estudiant els nostres alumnes, un total de vint, entre els que es troben fisioterapeutes d'altres Comunitats Autònomes.

La qualitat dels professionals que imparteixen aquests cursos, fisioterapeutes i preparadors físics d'equips de Primera i Segona Divisió, fan que aquests siguin uns cursos de referència en el món de la readaptació per futbolistes.

A primera hora del matí, el Director de Formació i Subdirector de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**, Antonio Artero, va donar la benvinguda a tots els participants en aquesta nova edició del Curs de Readaptació al Futbolista. El binomi formació i prevenció han estat els eixos principals d'aquest 4art Curs de Readaptació al Futbolista.

La pluja durant el primer dia de curs va obligar a canviar la planificació prevista, ja que les condicions del camp de futbol del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, ple de basals per culpa de la intensa pluja, va

obligar als organitzadors a fer la primera classe de **“Treball de Resistència”** a un dels poliesportius del CAR. Els vint alumnes es van posar a les ordres de Néstor Salmerón, preparador físic del Girona FC.

A continuació, Sergio Dorado, preparador físic del Nàstic de Tarragona, va fer la seva classe de **“RSA”**, on els alumnes van aprendre la millor forma de readaptar a un lesionat amb pilota i al terreny de joc, encara que fos sobre el parquet del poliesportiu.

Després d'una primera aturada per agafar forces, la matinal de dissabte va finalitzar amb la matèria de **“Control Evolutiu”** impartit per Maiol Martí, fisioterapeuta readaptador i consultor extern de l'Hospital Quirón de Barcelona en l'equip del Dr. Ramón Cugat. A aquesta classe, on s'imparteix el control de la evolució dins la readaptació, també va participar el metge de l'equip argentí **New Old Boys**, Juan Pablo Gonzalo, que s'ha desplaçat a Barcelona per visitar els Serveis Mèdics de la Mutualitat i per participar en aquest quart curs de readaptació.





A aquesta sessió matinal van assistir els metges de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, Pedro Álvarez, Eduard Alentorn, Sebastián Grossi i Juan Manuel Boffa, tots ells membres de l'equip que dirigeix Ramón Cugat.

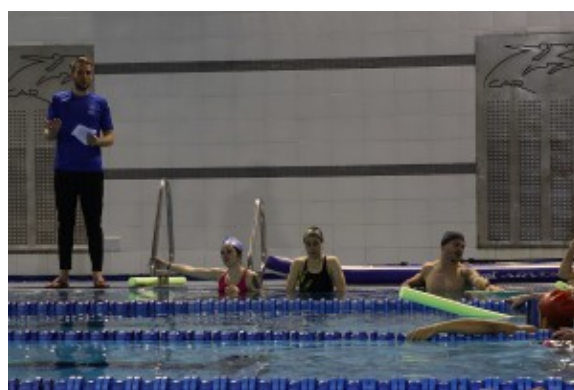


Per la tarda, la nutricionista Patricia Garrido, va impartir una conferència sobre la importància de la nutrició durant la rehabilitació i readaptació del futbolista. Una matèria que esdevé indispensable en la bona readaptació de l'esportista. El futbolista que es preocupa de la nutrició té menys risc a l'hora de lesionar-se.

Lluís Sala, readaptador del Girona FC, va ser l'encarregat d'impartir l'assignatura de **"Força"** al gimnàs del Centre d'Alt Rendiment de Sant

Cugat, per concretar quins són els exercicis de força i màquines de gimnàs més adients a l'hora de recuperar per la pràctica esportiva a un jugador lesionat.

Per finalitzar la jornada, els alumnes es van dirigir a la piscina olímpica del CAR per aprendre els exercicis bàsics d'**hidroteràpia** per la correcta readaptació del jugador de futbol. Exercicis dirigits per Marc Montalbán, preparador físic i readaptador de la Mutualitat Catalana de Futbolistes.



La segona jornada d'aquest 4art Curs de Readaptació del Futbolista, no podia iniciar-se millor, aquest matí, que amb l'experiència d'un dels grans readaptadors d'aquest país, Emili Ricart, fisioterapeuta-readaptador de múltiples professionals al llarg de la seva carrera i del FC Barcelona en l'equip de Pep Guardiola. L'Emili ens ha explicat la seva experiència en la recuperació de grans jugadors d'elit, i la importància que té aquesta fase de la lesió per evitar recaigudes i tornar a jugar amb l'equip amb plenes condicions. Emili Ricart és de la opinió que els jugadors que arriben més alt al món del futbol, són aquells que es responsabilitzen al cent per cent.

A continuació, Dani Sánchez, fisioterapeuta del Girona FC, ha estat l'encarregat d'impartir la matèria de **"CORE"** estabilització part mitjana del cos, al gimnàs del CAR.

La jornada de diumenge s'ha completat amb la classe de **"Prevenió de Lesions"** impartida per Javi Carrión, fisioterapeuta i readaptador del RCD Espanyol. Una matèria molt important dins del futbol, ja que no hi ha millor forma d'evitar les lesions que tenint una bona prevenció de les mateixes.



Tal i com va passar, al tercer curs, els alumnes han participat en un **debat** amb els seus professors, sobre tot donant la seva opinió sobre el que han après durant aquestes setmanes (curs teòric i pràctic). A aquest debat, s'ha afegit l'Oriol Balañà, fisioterapeuta i readaptador del Girona FC. Un ric debat per conèixer de primera mà l'opinió dels alumnes sobre el curs, per si fa falta millorar en alguns aspectes de cara a properes edicions.

Finalment, el Subdirector de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, Antonio Artero, ha donat per finalitzat aquest 4art Curs de Readaptació del Futbolista entregant a cada alumne el diploma acreditatiu de la seva participació en el mateix.

