

EL PAPER DE LA PROPIOCEPCIÓ EN LA PREVENCIÓ DE LESIONS DEL FUTBOLISTA



La propiocepció és un dels grans conceptes d'entrenament oblidats al món del futbol. Actualment, podem definir-la com “la consciència de posició i moviment articular, velocitat i detecció de la força de moviment, així com d'altres processos interns que succeeixen en el nostre organisme”.

És a dir, el nostre cos té una extensa i complexa xarxa de nervis que informen constantment al nostre sistema nerviós central (a la nostra consciència) de com es troba el nostre organisme respecte a l'espai, tant estàticament com dinàmicament. I aquest procés passa sense que nosaltres siguem conscients d'això, igual que el bateig cardíac o els moviments peristàltics del nostre sistema digestiu.

La propiocepció aporta una informació molt valuosa sobre aspectes del nostre cos en els quals no hem reparat. Per exemple, si tanquem els ulls i algú ens pregunta sobre com estem col·locats respecte a l'espai (si estem dret o asseguts, amb els braços estesos o flexionats,...) seríem capaços de respondre'l amb total exactitud, doncs la nostra xarxa propioceptiva ja ens aporta tota aquesta informació sense necessitat de tenir els ulls oberts. Potser això ens sembli obvi, però no sé si molts de vosaltres us heu aturat a pensar com és possible que siguem

conscients de determinades coses sobre el nostre cos sense necessitat de mirar-nos.

Podríem introduir molta més informació teòrica sobre aquesta complexa xarxa nerviosa que tant intervé, sense que nosaltres ho sapiguem, en la nostra vida diària.

L'objectiu de parlar de la propiocepció és que el seu treball al futbol ha estat lligat sempre al sector mèdic i de la fisioteràpia dels equips, sobretot d'aquells clubs que militen a l'elit, per l'accessibilitat a determinats mitjans que no disposen al futbol base. Tothom sap que quan entrenem la propiocepció, estem millorant la resposta dels nostres futbolistes davant determinades situacions que es plantegen en un entrenament o un partit de futbol, és a dir, estem treballant la prevenció de lesions. Si busqueu a la xarxa sobre com treballar aquesta capacitat i quins tipus d'exercicis podeu utilitzar, trobareu moltíssima informació que un podrà ser molt útil i que enriquirà els vostres entrenaments. Des d'exercicis amb un sol suport, amb els ulls tancats, multi salts... fins exercicis sobre plats o pilotes inestables que dificultin molt més l'execució de l'exercici requerit i entrenin les nostres articulacions i els nostres músculs.

La varietat d'exercicis és molt ampla, i fins i tot moltes vegades no segueix un patró massa estricte, sent la creativitat del preparador físic/entrenador/fisioterapeuta la millor arma per dissenyar exercicis que a la vegada siguin divertits i atractius per a l'esportista.

Dit això, hem de fer una reflexió sobre el tema. En el món futbolístic, cada vegada més professionalitat i on els tècnics es preocupen cada vegada més en obtenir un coneixement sobre els aspectes del joc, sembla fonamental relacionar futbol amb propiocepció i prevenció de lesions.

Com abans hem comentat, la nostra xarxa propioceptiva treballa d'una manera inconscient per l'individu i ens informa en tot moment sobre el grau de contracció o relaxació d'un múscul, o la posició d'una articulació respecte a l'espai. Gràcies a això, som capaços d'anar pel carrer caminant parlant amb una persona i no caure o tocar-nos el turmell. Aquests nervis (propioceptors) coordinen l'activitat dels nostres músculs, tendons i articulacions perquè això sigui possible.

Experts arriben a aquestes conclusions:

1. El treball de la propiocepció és fonamental en la recuperació d'un esportista lesionat, ja que el temps d'inactivitat i la pèrdua d'informació per culpa de la lesió en un teixit fa que perdem en gran part aquesta capacitat

fonamental del nostre organisme.

2. Aquí entren en joc dues persones molt importants dintre d'un staff esportiu com són el fisioterapeuta i el preparador físic/recuperador. Aquests s'encarregaran de protocol·litzar aquest tipus de treball i a poc a poc reintroduir a l'esportista en els entrenaments i en la competició.

3. Per altra banda, la millor manera de prevenir les lesions és una bona gestió entre les càrregues de treball/recuperació i sobretot una bona alimentació. Això serà responsabilitat de l'entrenador, preparador físic i nutricionista del club. Qualsevol exercici d'entrenament contextualitzat al joc, en un entorn inestable, amb canvis de ritme i direcció, amb oposició i on el jugador hagi d'estar constantment analitzant la variant espai-temps, és la millor manera d'entrenar i coordinar aquesta capacitat tan important com és la propiocepció.

4. De nada serveix, si el nostre objectiu és evitar lesions, que els nostres exercicis estiguin totalment desnaturalitzats del joc i entrenem als nostres esportistes en situacions que mai es donaran a la seva pràctica esportiva. Els patrons de moviment d'un esprint en rebre una pilota a l'espai o d'un salt davant l'entrada d'un rival on els gestos són quasi automàtics, res tenen a veure amb mantenir l'equilibri a peu coix retornant la pilota a un company.

Final del formulario