

MEDICINA DEPORTIVA LA TERAPIA ES ÚTIL PARA PREVENIR O AFRONTAR LESIONES

La psicología es básica para optimizar el rendimiento

➔ Trabajar los aspectos psicológicos de los futbolistas puede ayudar a optimizar el rendimiento, a prevenir las lesiones e incluso a su recupera-

■ Enrique Mezquita Valencia
Los aspectos técnicos, tácticos y físicos son muy importantes en el fútbol, pero cada vez surge con más fuerza el interés por el trabajo a nivel psicológico con los atletas, ya que ha mostrado su eficacia tanto a la hora de optimizar el rendimiento deportivo como para prevenir o afrontar lesiones, según han puesto de manifiesto Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez, del área de Psicología Deportiva de Alto Rendimiento del Centro Ramiréz Caracuel, en Granada, en las I Jornadas Nacionales de Fútbol, celebradas en Villena.

Según Ramírez Loeffler, que colabora con el entrenador Gregorio Manzano y durante las últimas cinco temporadas ha sido la psicología del Mallorca, "el psicólogo deportivo, tanto en deportes individuales como colectivos, debe trabajar todas las variables psicológicas que influyen en el rendimiento y la eficacia". En este sentido, hay variables, como la ansiedad, "que deben eliminarse si se presentan para que el deportista alcance un nivel de activación adecuado para competir. En cambio, hay otras que deben potenciarse,



Zoraida Rodríguez y Patricia Ramírez Loeffler.

como la capacidad visual, la percepción, la atención, la memoria o la concentración". Ramírez Loeffler ha señalado que los factores externos y los problemas familiares o cotidianos, por ejemplo, son variables que también afectan a los futbolistas. "Si el futbolista lo desea, el psicólogo deportivo puede ayudarle a resolver cualquier problema. Pero si no hay esa petición expresa, debe enseñarle a apartarlo para que pueda concentrar-

ción, según han explicado a DM Zoraida Rodríguez y Patricia Ramírez, del Centro de Alto Rendimiento Ramiréz Caracuel, en Granada.

Fomentar los aspectos psicológicos del futbolista ayuda a la recuperación de lesiones de larga y corta duración, y a prevenir su aparición

se en su trabajo".

El trabajo en lesiones Rodríguez ha señalado la importancia de encontrar el

nivel óptimo de activación del futbolista al competir y para prevenir lesiones. "Si entra más tenso o activado de lo normal, puede jugar de forma más rígida; y si entra poco tenso o muy confiado, puede hacerlo con menos cuidado. En ambos casos, la probabilidad de lesiones se eleva". El trabajo psicológico también tiene un gran impacto cuando la lesión ya se ha producido. "Si dura varias semanas, no hay que realizar nada especial. Pero cuando tenemos una de larga duración (varios meses) y, sobre todo si ocurre cuando el jugador estaba en un buen momento, durante mucho tiempo pensará si podrá volver a tener su nivel, si le tendrán en cuenta cuando vuelva o cómo recuperará el puesto de titular", ha dicho Ramírez. Entonces, "hay que trabajar este tipo de pensamientos a nivel cognitivo para que el futbolista esté preparado, pero también a nivel fisiológico". El jugador puede realizar ejercicios de visualización de las jugadas y no perder el toque que tenía con el balón. "Está comprobado que si el cerebro de una persona se concentra en jugadas o situaciones que es capaz de realizar, aumenta la probabilidad de que eso ocurra. Es decir, si durante la lesión trabajamos la visualización, hacemos que el jugador siga en contacto con su juego a nivel mental", ha enfatizado Ramírez.

AYUDAN A REDUCIR EL DOLOR MUSCULAR

Los elagitaninos del zumo de granada mejoran la recuperación de la fuerza

Redacción

"El zumo de granada atenúa la debilidad, mejora la recuperación de fuerza y reduce el dolor de los músculos flexores del codo tras el ejercicio excéntrico", según un estudio realizado por el equipo de investigadores del Departamento de Ciencias Alimenticias de la Universidad de Texas (Austin), que ha tratado de determinar si los elagitaninos extraídos del zumo de granada exprimido mejoraban la recuperación de fuerza músculo-esquelética tras el ejercicio excéntrico en personas sometidas rutinariamente a entrenamientos de resistencia.

Agujetas

El ejercicio excéntrico es un tipo de carga muscular dinámica donde se desarrolla tensión muscular y la elongación física del músculo se produce a medida que se aplica sobre él una fuerza externa.

La contracción excéntrica es la causante del dolor

muscular de aparición tardía, es decir, las agujetas.

El estudio randomizado, doble ciego, se realizó entre varones a los que se administró aleatoriamente zumo de granada exprimido o placebo durante quince días, sometidos a 3 series de 20 ejercicios de flexión de codo máximos unilaterales excéntricos y 6 series de 10 ejercicios de extensión de rodilla unilaterales excéntricos, con el objetivo de producir dolor muscular.

Tras estos ejercicios se comprobó que la administración de zumo de granada atenúa la debilidad, mejora la recuperación de fuerza y reduce el dolor muscular de músculo flexor de codo tras el ejercicio excéntrico. Además ha demostrado tener efecto cardioprotector, y aporta beneficios en el tratamiento y prevención de cáncer de próstata, arterioesclerosis, hipertensión, desarreglos asociados a la menopausia, procesos inflamatorios, etc.



El zumo de granada parece mejorar la fuerza en deportistas.

HAY QUE FORTALECER LAS ZONAS SUSCEPTIBLES DE LESIONARSE

El trabajo preventivo en fútbol reduce el riesgo de recaída o de sufrir una lesión

■ E.M Valencia
Las lesiones en el mundo del fútbol tienen un impacto muy importante y, por ello, es necesario prestar atención a cualquier estrategia encaminada a minimizarlas. Según Jorge Pérez Querol, preparador físico y coorganizador de las I Jornadas Nacionales de Fútbol, celebradas en Villena, Alicante, el trabajo y los ejercicios físicos específicos para zonas donde los futbolistas han sufrido lesiones o que castigan especialmente, dan excelentes resultados para evitar problemas y prevenir recaídas. Pérez Querol, que en la temporada pasada trabajó en el Villajoyosa CF, de 2ª División B, ha explicado que

"al principio del curso, el médico del equipo (Carlos Ortí) pasó un formulario a los futbolistas para conocer sus lesiones anteriores y otros problemas de salud. A partir de la información recopilada, el fisioterapeuta y yo organizamos diversos grupos de prevención en función de las lesiones anteriores (rodilla, tobillo, hombro...), cada uno de ellos con un trabajo específico", que debían realizarse antes del entrenamiento.

En el caso de los porteros, el trabajo está muy encaminado al fortalecimiento del tren superior y se realiza básicamente en el gimnasio. Los mayores esfuerzos se centran en trabajar el hom-

bro, incluso aunque no hayan padecido aún lesiones de ese tipo. "Para prevenir y mejorar esa situación, realizamos distintos ejercicios con gomas trabajando diversas amplitudes y angulaciones, lo que permite movilizar todos esos ángulos que entran en juego".

En el ámbito de la rodilla, el protocolo varía en función del tipo de lesión y del tiempo transcurrido. No obstante, una parte muy importante del trabajo se centra en los ejercicios de propiocepción. "Se trata de realizar y trabajar ejercicios cercanos o que simulen situaciones que se pueden dar en un partido, pero de forma controlada".

PANORAMA

LA FEEN HA SIDO PREMIADA POR LA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMOS Y FAMILIARES DE PACIENTES DE ALZHEIMER

La Fundación Española de Enfermedades Neurológicas (FEEN) ha recibido el Premio Ceafa (Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias) en su modalidad de Investigación en la VI Edición de estos galardones. La FEEN ha sido reconocida por ser el nexo de unión entre, los investigadores de la Sociedad Española de Neurología, por un lado, y las Asociaciones de pacientes, por otro. En este sentido, FEEN y CEAFA trabajan para conseguir mejorar las condiciones socioasistenciales de los pacientes con enfermedades neurológicas y sus familiares, especialmente con motivo de la celebración hoy del Día Mundial del Alzheimer.