

A què t'enfrontes quan jugues a futbol? Prevenció de les lesions futbolístiques

Presentació

Hi ha múltiples motius pels quals he decidit dur a terme aquest treball de recerca. El primer de tots és que des dels cinc anys que practico el futbol, un esport que m'apassiona i que m'ha fet viure moltes experiències, la majoria bones i algunes de dolentes. Per aquesta raó he enfocat el meu treball de recerca cap a un tema centrat en aquest esport. Per altra banda, a segon d'ESO vaig patir una lesió que em va apartar de la pràctica del futbol durant tres mesos, i des d'aquell moment he tingut sempre la curiositat de saber com podem aconseguir no lesionar-nos.

Les lesions tenen un paper negatiu però molt important en el futbol i en l'esport en general, per això vaig considerar que analitzar-les podia ser una bona base per elaborar el meu treball d'investigació.

L'objectiu principal d'aquest treball de recerca ha estat descobrir com es poden prevenir les lesions en la pràctica del futbol i saber si els jugadors d'aquest esport tenen uns bons hàbits per evitar-les.

Metodologia

En la part teòrica, he investigat les lesions més freqüents que es donen en aquest esport i he analitzat les tres variables que hi tenen més incidència: l'alimentació, la



son i els estiraments. He cercat la informació en llibres especialitzats i en nombroses pàgines web, així com en les entrevistes a cinc professionals vinculats amb el món de l'esport: una dietista, un fisioterapeuta, un futbolista professional i dos preparadors físics. Amb les respostes que m'han proporcionat, he pogut ampliar el meu treball i tenir informació privilegiada de primera mà.

En la part pràctica he elaborat i analitzat una enquesta feta a 260 jugadors de futbol 11, tant noies com nois, que m'ha permès completar el meu estudi.

Cos del treball

L'objectiu principal d'aquest treball de recerca és descobrir com es poden prevenir les lesions en la pràctica del futbol i si els jugadors d'aquest esport tenen uns bons hàbits per mirar d'evitar-les.

Primerament he investigat les lesions més freqüents en el món del futbol fent una descripció de cadascuna d'elles.

La part principal del treball l'he enfocat envers les maneres com es poden prevenir aquestes lesions, basant-me en les tres variables que tenen més rellevància: una bona alimentació (quins són els aliments imprescindibles), el son (dormir les hores necessàries ajudarà el teu cos a rendir més i a estar preparat per a qualsevol activitat) i els estiraments (quins són els més importants per tal de recuperar i millorar la teva musculatura).

Per analitzar aquestes tres variables m'han estat de gran ajuda les entrevistes a cinc persones relacionades professionalment amb el món de l'esport: una dietista, un fisioterapeuta, un futbolista professional i dos preparadors físics. Amb les respostes que m'han proporcionat he pogut ampliar el meu treball i tenir informació privilegiada de primera mà.

També he completat el meu treball amb una enquesta amb l'objectiu de veure si els jugadors de futbol mengen de manera saludable, dormen les hores necessàries i fan estiraments abans i després dels entrenaments i els partits, i quantificar quants d'aquests futbolistes han patit lesions i de quin tipus.

Finalment, he aconseguit l'objectiu del treball ja que he pogut descobrir en gran mesura com es poden prevenir les lesions i he constatat que els jugadors estan majoritàriament conscienciats d'allò que cal fer per evitar-les.

The main objective of this project is to discover how football injuries can be prevented and if players might have any habits to avoid them.

To start with, I did a research on what the most frequent football injuries are, and one by one I described theme.

On the main part, I decided to focus on the prevention of these certain injuries, based on the three more relevant variables: good nutrition (food essentials), sleep

(sleeping as much as your body needs will improve your performance) and stretching (the best exercises to stretch in order to recover the fastest and in a better way). To analyze these three variables, I interviewed five people which were of great help to me and my research: a dietician, a physiotherapist, a professional soccer player, and two physical trainers. With the answers I got, I was able to improve my project and I also got the opportunity to have a insight look at what these world is at a professional level.

I also did a survey in order to see if football players actually eat correctly, sleep the hours they should be sleeping and stretch before and after training or even a match. The survey also helped me find out how many players have suffered injuries playing football.

Finally, I have to say I have achieved the objective of this project, due to the fact that I have been able to discover how prevent most injuries and I have seen how most players are already aware of what to do to avoid getting injured.

Conclusions

En iniciar aquest treball m'havia plantejat una hipòtesi de partida, fruit del que m'havia encuriósit en el meu pas pel món del futbol, i era descobrir si era possible minimitzar les probabilitats de lesionar-se seguint algun mètode concret. Efectivament, després de realitzar el meu treball de recerca, recopilant informació i amb el que es desprèn de les entrevistes, es confirma aquesta hipòtesi: alimentant-te correctament, dormint les hores necessàries i estirant bé els músculs és possible reduir considerablement el risc de lesió.

Així doncs, un cop finalitzat el meu treball puc dir que he aconseguit assolir els objectius que m'havia marcat. Per una banda he pogut conèixer a fons la manera de prevenir les lesions, i per l'altra he pogut descobrir en quina mesura els futbolistes coneixen i practiquen els bons hàbits necessaris per no lesionar-se. Estic content perquè amb la recerca teòrica i també amb l'elaboració del marc pràctic he aconseguit aprofundir força en el tema triat.

Tota la informació obtinguda a partir de la recerca en llibres, articles i pàgines web sobre la prevenció de lesions en el món futbolístic i amb les entrevistes realitzades han estat imprescindibles per al meu treball. Per tant, considero que amb la recerca d'informació i les entrevistes s'ha fet una bona feina i estic satisfet de l'aportació d'aquest treball de recerca a la meva vida.

Estic content amb la meva tria, perquè l'àmbit i la temàtica d'aquest treball de recerca han fet que a mesura que avançava en el treball el meu interès anés creixent, i per això considero que el meu aprenentatge ha resultat molt profitós. Crec que he aconseguit valuosos coneixements sobre el món de les lesions, de l'alimentació, del son i dels estiraments, que a dia d'avui no coneixeria si no hagués fet aquest treball.

Tanmateix, les entrevistes han estat una molt bona oportunitat per interactuar amb gent que comparteix amb mi l'afició pel futbol i així confirmar o desmentir les teories del marc teòric.

Per acabar, vull esmentar que he dedicat moltes hores i esforç en l'elaboració d'aquest treball i dir que no m'ha resultat gens feixuc, sobretot perquè el tema m'entusiasmava molt. L'elecció d'aquest treball i els sabers que m'ha aportat m'han ajudat a decidir-me en el possible camí a emprendre després del batxillerat. El món de l'esport i la fisioteràpia m'apassionen i per tant podria enfocar els meus estudis i la meva formació cap a sortides laborals que em portin a participar, ensenyar i aprendre en aquests dos mons.

Bibliografia i webgrafia

LLIBRES: – Gummà, Mariona. *Menjar per córrer, consells i receptes per fer senzilla la vida del corredor*. Col·lecció Prisma-33. Ed. Cossetània. – Delavier, Frédéric; Gundill, Michael. *Guía de complementos alimentarios para deportistas*. Ed. Paidotribo. – Romero, Daniel; Gual, Gabriel; Acedo, Joaquín; Maldonado, Rafael; García, Eduard; Jorge, Javier; Rodríguez, David Gustavo. *Máster de Readaptación a la Actividad Física y la Competición Deportiva*. EUSES (Escola Universitària de la Salut i l'Esport). – Bahr, Roald; Maehlum, Sverre. *Lesiones deportivas, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Ed. Panamericana. – Estivill, Eduard; Sáenz De Tejada, Yolanda. *El camí del son, normes essencials per aconseguir un bon son*. Ed. Ara Llibres. WEBS: – <<https://h8s-barcelona.es/ca/lesions-futbolistiques-mes-comunes-ques-son-i-com-tractar-les/>> [Consulta: 20 juliol 2019] – <<https://www.fisioterapia-online.com/videos/futbol-lesiones-mas-frecuentes-en-el-futbolista-y-su-prevencion-con-ejercicios-automasajes-y>> [Consulta: 20 juliol 2019] – <<https://www.sanitas.es>> [Consulta: 21 juliol 2019] – <<https://redemc.net/campus/lesiones-en-el-futbol-guia-de-diagnostico-y-tratamiento/>> [Consulta: 21 juliol 2019] – <<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/medicina-deportiva/tipos-de-lesiones-deportivas-2218>> [Consulta: 21 juliol 2019] – <<https://x.uoc.edu/es/actualidad/dr-eduard-estivill-el-sueno-es-un-taller-de-reparacion-y-restauracion-que-nos-hace-estar-bien-durante-el-dia/>> Consultat [Consulta: 26 juliol 2019] – <<https://www.proamtraining.com/dr-estivill-el-sueno-y-el-rendimiento-deportivo>> [Consulta: 26 juliol 2019] – <<https://barcainnovationhub.com/ca/el-son-irregular-un-enemic-del-rendiment-en-els-adolescents/>> [Consulta: 8 agost 2019] – <<https://barcainnovationhub.com/ca/sleep-trackers-ajudes-per-controlar-el-son-o-apps-dentreteniment/>> [Consulta: 29 agost 2019] – <<http://fundacionestivillsueno.org/investigaciones/el-sueno-en-el-basquet-estudio-con-jugadoras-del-sigloxxi/#.XYVlkYzbIV>> [Consulta: 29 agost 2019] – <<https://teensneedsleep.files.wordpress.com/2011/05/mah-et-al-2011-effects-of-sleep-extension-on-athletic-performance.pdf>> [Consulta: 28 agost 2019] – <<http://>>

www.contigosalud.com/alimentacion-para-evitar-lesiones> [Consulta: 20 juliol 2019] – <<https://2142runners.com/alimentacion-prevencion-lesiones/>> [Consulta: 20 juliol 2019] – <<https://deporteysalud.hola.com/alimentaciondeportiva/20160523/descubre-macronutrientes-micronutrientes/>> [Consulta: 22 juliol 2019] – <<http://www.contigosalud.com/importancia-de-los-carbohidratos>> [Consulta: 22 juliol 2019] – <<http://www.xtec.cat/ceipalber/ciencia/aliment/hidrats.htm>> [Consulta: 1 agost 2019] – <<http://clicatsalut.com/per-que-es-important-consumir-hidrats-de-carboni-en-esport/>> [Consulta: 1 agost 2019] – <<https://controles.diba.cat/joves/informacio-sobre-drogues/begudes-energetiques>> [Consulta: 1 agost 2019]
