



Investigación universitaria de Primera División



El Centro de Investigación del Deporte
asesora a los jugadores del Elche CF

- Alicia de Lara | Lorena Santos

El objeto del convenio firmado entre la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche y el Elche Club de Fútbol (CF) es desarrollar la cooperación mutua, de forma que exista una transferencia de la labor formativa e investigadora al tejido deportivo. El acuerdo se plasma en el apoyo científico por parte de los investigadores del Centro de Investigación del Deporte (CID) de la UMH a los deportistas y entrenadores de la plantilla del Elche CF. Como explica el director del Centro, Eduardo Cervelló, se trabaja para prevenir el riesgo de lesión de los jugadores y para ofrecer al cuerpo técnico información que le permita el ajuste de su entrenamiento.

"El CID pone al servicio del equipo sus conocimientos, lo que supone elevar el nivel de la preparación física a la excelencia. Los resultados son muy positivos y, prueba de ello, es que una temporada más se prolonga

la colaboración entre ambas instituciones en esta faceta", apunta el presidente del Club., José Sepulcre. Además, hace hincapié en la buena acogida de este programa, iniciado en 2011, por parte de la primera y segunda plantilla: "Me consta que cada temporada los profesionales están avanzando en este trabajo hacia un nivel muy alto de mejora del rendimiento". De esta manera, los miembros del cuerpo técnico están en permanente contacto con los investigadores y responsables del CID.

Por su parte, el preparador del Elche CF, José Mascarós, señala que las pruebas físicas iniciales practicadas por el primer equipo en la UMH fueron muy dinámicas y que los jugadores las superaron con éxito. El preparador físico destaca tanto las pautas proporcionadas por los investigadores para la prevención de lesiones, como las pruebas de esfuerzo y consumo de oxígeno que, según apunta, les

permiten diseñar entrenamientos de forma individualizada y minuciosa.

En este sentido, el profesor del Área de Educación Física y Deportiva de la UMH Francisco Ayala explica que en el procedimiento se establece un perfil lesivo de cada jugador. Una valoración del estado físico, psicológico y social de los deportistas para que sus entrenadores y médicos puedan establecer objetivos específicos. Ayala añade que este trabajo incluye el estudio del rango de movimiento; la estabilidad dinámica; la fuerza del tronco y la fuerza cinética de la rodilla. Por último, se llevan a cabo pruebas de aducción y abducción de cadera para determinar el riesgo de lesión en la musculatura aductora y de la pubalgia.

Antes de las pruebas, se lleva a cabo un pe-saje y un tallaje y, después, un calentamiento de 16 ejercicios que intercalan la carrera >



continúa con la fuerza y los desplazamientos. Por su parte, el fisioterapeuta de la UMH Sergio Hernández valora el rango de movilidad con un inclinómetro en la extremidad inferior, para intentar hacer una medida indirecta de la extensibilidad muscular, algo muy relacionado con la aparición de lesiones. A su vez, con el sistema de cámaras Vicon, se configura un patrón de cómo el jugador salta y cae: “Se recrea un muñeco de cada deportista que permite determinar el movimiento. Este proceso es importante porque tiene relación directa con las lesiones de ligamento anterior cruzado, unas de las más comunes”, añade Hernández.

Mediante la prueba isocinética, se valora la fuerza de la musculatura isquiosural y la del cuádriceps, para determinar la estabilidad dinámica de la rodilla y, a partir de ahí, es-

tablecer el estado de la musculatura. El paso siguiente se centra en el estudio de la estabilidad del raquis, ya que, según Ayala, una persona que tiene una mala estabilidad del tronco es más propensa a sufrir lesiones de tobillo o de rodilla.

Este año, la colaboración del club con la Universidad también ha incluido el asesoramiento del Servicio de Nutrición y Dietética de la UMH, que dirige el profesor Enrique Roche. En este sentido, el portero Przemyslaw Tyton explica que su dieta está basada en porciones, en lugar de en tipologías de alimentos: “Puedes comer lo que quieras: farináceos, frutas, verduras, leche, proteicos y grasas, pero repartidos en porcentajes concretos”. El futbolista añade: “Sigo la dieta al 100% y desde que empecé me siento más fuerte. He cambiado mis índices de grasa

por un cuerpo más fibroso. Creo que para un deportista combinar una buena dieta y el entrenamiento es la mejor fórmula para el éxito deportivo”.

El convenio también contempla la oferta de actividades de formación destinadas a la mejora de habilidades técnicas y de dirección de grupos de los técnicos del Elche CF en las diferentes categorías y la promoción y difusión del fútbol entre el alumnado y el personal de la UMH. Ambas entidades aunarán esfuerzos para el desarrollo de programas de formación especializados en la gestión de diversas disciplinas relacionadas con el deporte, gestión de clubes y formación de entrenadores de fútbol, dirigidos tanto al mercado nacional como al internacional.



Pruebas médicas de los jugadores
del Elche CF | Daniel Madrigal



Voces franjiverdes

El espacio radiofónico "Voces franjiverdes", que se emite en la Radio de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, ha iniciado este curso su nueva temporada con una entrevista al presidente del Elche CF José Sepulcre, quien aseguró que su máxima prioridad es consolidar al equipo en la primera división, con jugadores propios y mantener un puesto entre los diez primeros de la tabla.

El programa universitario es un análisis en profundidad y de primera mano de toda la actualidad del Elche CF, desde el primer equipo hasta el fútbol base, pasando por el filial, las secciones, los clubes convenidos, las peñas y los veteranos. Se emite todos los lunes y viernes de 14:10 a 15:00 horas de la mano del licenciado en Periodismo por la UMH Antonio Chaves.