

Los jugadores del Caja Rioja utilizan plantillas hechas a medida para prevenir lesiones musculares y articulares y una máquina de relajación

LA RIOJA
| LOGROÑO



Óscar Santolaya estudia el pie izquierdo del jugador cajero Albano. /JONATHAN HERREROS

Hasta ahora era uno de los secretos mejor guardados. El Caja Rioja asombra en este inicio de temporada por sus números, su juego y, en suma, por el liderato al que va ligado en las últimas jornadas. Disfrutan los cajeros de su momento más dulce en LEB Plata. Además, se puede decir que las lesiones les están respetando, lo que les permite mantener un buen ritmo de entrenamiento y de juego. Siempre se da algún percance, pero hasta la fecha Jesús Sala no tiene que lamentar que varios jugadores estén lesionados

Hasta ahora era uno de los secretos mejor guardados. El Caja Rioja asombra en este inicio de temporada por sus números, su juego y, en suma, por el liderato al que va ligado en las últimas jornadas. Disfrutan los cajeros de su momento más dulce en LEB Plata. Además, se puede decir que las lesiones les están respetando, lo que les permite mantener un buen ritmo de entrenamiento y de juego. Siempre se da algún percance, pero hasta la fecha Jesús Sala no tiene que lamentar que varios jugadores estén lesionados.

Uno de los secretos reside en el trabajo médico y físico que se está llevando a cabo en el seno del club, en el que se están experimentando diferentes fórmulas para evitar lesiones y para que los jugadores se sobrecarguen lo mínimo posible. Así, son varios los jugadores que utilizan plantillas para prevenir percances.

Todo comenzó en pretemporada. La idea surgió de Óscar Santolaya, podólogo, y de Miguel Moreno, fisioterapeuta del club. «Hemos realizado un estudio biomecánico de la marcha, es decir cómo pisan los jugadores. Valoramos si la pisada es correcta o no y de esta forma intentamos evitar lesiones musculares y articulares», indica Santolaya.

Seis jugadores del Caja Rioja han optado por el uso de plantillas, si bien Sidao ya las utilizaba. A él se han unido Deforrest, Juan Herreros, Albano, Ibon Carreto y Jean François. «Los jugadores andan y corren sobre una plataforma de medio metro cuadrado en la que se incluyen diferentes sensores que nos están mostrando cómo pisa el jugador, tanto cuando está parado, como cuando anda o como cuando corre. A partir de los datos que recibimos, podemos confeccionar una plantilla que resulta muy precisa. La gran diferencia respecto a estudios anteriores reside en que ahora se lleva a cabo con el jugador en movimiento», apunta Miguel Moreno.

Buenos apoyos

Santolaya y Moreno coinciden en el objetivo de esta iniciativa. «Lo que tratamos es de evitar lesiones por un mal apoyo. Las rodillas, por ejemplo, sufren mucho y en el caso del baloncesto, más, por los continuos saltos. Pero no solo afecta a las piernas, sino que también se ve beneficiada la espalda. La zona lumbar se carga menos y jugadores como Jean François lo agradecen, ya que son propensos a las lumbalgias», dicen.

El laboratorio cajero va más allá. Desde que arrancó la temporada, Miguel Moreno y los jugadores del Caja Rioja trabajan con una máquina de relajación muscular. Los jugadores pasan por ella después de cada sesión de trabajo. Una evolución de lo que han sido siempre los minutos de estiramientos con los que concluía cada partido. Moreno está aprovechando el uso de la tecnología para ver qué efecto tiene en el jugador. Con los datos en la mano se puede indicar cómo afecta y qué consecuencias tiene. El objetivo es único: preservar la salud del jugador, que los músculos y las articulaciones sufran lo menos posible y las lesiones sean mínimas.

Y de esta forma, el rendimiento individual, y en consecuencia del equipo, puede ser mayor. De momento, no se les puede pedir más a los hombres de Jesús Sala: son líderes y disfrutan con el baloncesto que practican y con las victorias.