

BALONMANO



Arkaitz Vargas sometiéndose a uno de los test de salto horizontal ante la atenta mirada de Igor Setuáin (izda.), Mikel Izquierdo y Nora Millor. J.A. GOÑI

Ciencia para prevenir lesiones

Los integrantes del Amaya Sport se están sometiendo a unos test físicos especiales con un acelerómetro

Las pruebas miden las fuerzas, orientación y estabilidad en los saltos de las articulaciones de los jugadores albiazules

J.J. IMBULUZQUETA Pamplona

Conocer la respuesta de las articulaciones y músculos de los jugadores, analizando las fuerzas y la estabilidad que tienen al efectuar distintos tipos de saltos, para adecuar los métodos de trabajo de prevención, tener un modelo a seguir en caso de una hipotética recuperación o dar a conocer a fisioterapeutas y preparadores físicos los parámetros en los que se puede mejorar para fortalecer rodillas o tobillos.

Esos son los objetivos principales por los que la plantilla del Amaya Sport San Antonio –al igual que realizaron hace un tiempo la del Itxako Reyno de Navarra– se está sometiendo esta semana a unas pruebas físicas especiales con un acelerómetro.

La tecnología y el método que

se utiliza es muy similar al que suele usarse para las películas de animación en tres dimensiones, aunque reduciendo los sensores repartidos por el cuerpo a uno que se sitúa en la parte posterior de la espalda.

Tecnología de 3D

Ataviados con ese sensor –conectado directamente a un ordenador que registra todos los datos–, los navarros se someten a saltos verticales y horizontales con ambas piernas así como un test de equilibrio. En total, cuatro tipos de ejercicio que cada jugador realiza de forma individual y en apenas 20 minutos.

“Con esto se pretende tener una herramienta de trabajo y detectar riesgo de romperse los ligamentos cruzados o de sufrir inestabilidad en los tobillos”, asegura Mikel Izquierdo, catedrático de la Universidad Pública Navarra en Tudela, dentro del área de Fisioterapia.

Gracias a ese sensor y a los distintos ejercicios a los que se somete a los jugadores, se obtiene la medición de las distintas fuerzas que los jugadores sufren en los tres planos del espacio (horizontal, vertical y lateral), así como se registra la orientación y los movimientos de protección que, aunque sea de forma inconsciente, puede realizar



Eloy González se equilibra tras saltar sobre la pierna derecha. J.A. GOÑI

el cuerpo de un jugador.

Todo ello va a permitir al cuerpo técnico de los navarros mejorar los resultados en el trabajo de propiocepción –sentido que informa al organismo de la posición de los músculos y que permite reacciones y respuestas automáticas ante una determinada situación (una mala caída, un gesto forzado...)– por el que la plantilla albiazul está apostando fuerte desde pretemporada.

Este método científico no sólo se está utilizando para el de-

porte. Tal como explica Izquierdo –que cuenta con la ayuda del fisioterapeuta Igor Setuáin (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte) y de Nora Millor, ingeniera de Telecomunicaciones de la UPNA– también se han realizado mediciones y este sistema de trabajo con ancianos.

“Nos permite conocer los niveles de estabilidad o de control postural para trabajar posteriormente y evitar, por ejemplo, el riesgo de caídas”, explica.

CICLISMO



Miguel Induráin. BUXENS

Induráin ve el caso Contador como un culebrón raro

Efe. Pamplona

El ex ciclista Miguel Induráin afirmó ayer sobre la situación vivida por el corredor madrileño Alberto Contador que le parece “un culebrón un poco largo y raro”. Induráin se muestra cauto ante un posible recurso de la UCI y la Agencia Mundial Antidopaje. El viallavés asegura no seguir mucho el caso.

“Me extraña un poco lo que está tardando y para el corredor alarga los problemas del calendario. No lo sé. Alberto decía que lo habían hablado y que se veía claro que era por una contaminación. Después hubo filtraciones y las formas... Es un culebrón un poco largo y raro, hasta que no tengas algo en serio, no sabes cuál es la información buena si no estás metido ahí”, ha señalado.

Pedaladas

CICLISTAS Schleck no ve bien que Contador dispute el Giro

El luxemburgués Andy Schleck (Leopard) no cree que sea “una buena idea” que Contador vaya a buscar la victoria en el Giro de Italia y después en el Tour. “Vi que lo primero que quiere hacer es ganar el Giro, y no me parece que sea una buena idea. No es la mejor preparación para el Tour, ganar dos carreras de este tipo, tan cerca la una de la otra, podría ser posible antes, pero hoy...”, aseguró Schleck a ‘L’Equipe’. EFE

AFICIONADOS Esta tarde se presenta el Azysa Conor WRC en Zizur

Esta tarde se presenta en el edificio Azysa de Zizur el equipo navarro Azysa Conor WRC, que cuenta con una plantilla de 24 corredores entre los que destaca el ex profesional navarro Mikel Ilundáin (Orbea). El equipo de Otín y Leache ya tiene una victoria. DN

→ **Vaselinas**

El Granollers defiende el tercer puesto de la Liga Asobal (35-34). El Fraikin Granollers logró superar por la mínima al Cuatro Rayas Valladolid en un partido adelantado de la vigésima jornada de la Liga Asobal (35-34). De esta forma, y después de llevarse los dos puntos después de disputar un gran e igualadísimo partido, el conjunto vallesano conserva la tercera posición en la tabla tras el Barcelona y el Ciudad Real.

El Ciudad Real busca hoy un punto que le haga líder en Champions. El Renovalia Ciudad Real cerrará hoy (18.00 horas/Teledporte) en Rumanía la primera fase de la Liga de Campeones de balonmano ante el HCM Constanta, frente al que necesita sumar al menos un punto para asegurarse la primera plaza de su grupo. El conjunto manchego está a un punto del Flensburg-Handewitt alemán, que venció ayer (25-18) al

Bosna Sarajevo. Un resultado que obliga a los pupilos de Talant Dujshebaev a arrancar hoy como mínimo un empate, ya que tiene el ‘gol-average’ ganado con su rival.

El Maribor, rival europeo del Amaya Sport, hoy con el Celje. El Maribor Branik, rival del Amaya Sport en los cuartos de final de la Recopa de Europa, juega hoy con el Celje en un importante duelo de la Liga eslovena.

El Maribor, rival europeo del Amaya Sport, hoy con el Celje. Roberto García Parrondo, extremo derecho del Ciudad Real, sufre un edema muscular en el bíceps femoral de su pierna derecha, se suma al lesionado Lazarov y se perderá los dos próximos partidos –el de hoy en la Liga de Campeones y el de Liga ante el Cai Aragón–. La resonancia magnética nuclear que se le hizo al madrileño, que estará una semana de baja.