

¿EL CHUT DE RONALDO DAÑA SUS RODILLAS?

Según algunos profesionales, el peculiar tiro libre del fichaje estrella del Real Madrid podría desembocar en continuas lesiones. Sin embargo, su físico portentoso es su mejor seguro médico.

por Juan Carlos Rodríguez

¿Y si la rodilla izquierda fuese el talón de Aquiles del jugador mejor pagado del mundo –ese por quien el Real Madrid ha desembolsado 94 millones de euros al Manchester United–, el mismo que cobrará nueve millones por cada una de sus seis temporadas? Según ha afirmado el entrenador del Manchester City, Mark Hughes, la técnica que utiliza Cristiano Ronaldo para lanzar una falta puede causarle serios problemas de rodilla en un futuro. “Sus tiros libres garantizarán que su figura perdure en la memoria futbolística, pero esa técnica podría acortar su carrera”, declaró la víspera del partido que su equipo disputó con el Manchester United de sir Alex Ferguson el pasado 10 de mayo, como publicó *The Times*.

Casualmente, el portugués, de 24 años, abrió el marcador con uno de sus problemáticos –y eficacísi-

te mundial verá cumplido su sueño de infancia: se vestirá de blanco y sus seguidores podrán disfrutar de su brillante juego en el Bernabéu.

Su estilo, con movimientos poco naturales, le hace más vulnerable a las lesiones. “Me preocupa el daño que se está haciendo a sí mismo”, alertó el entrenador del Manchester City, que describe así su peculiar forma de chutar: “Corre recto y, al llegar al balón, es como si frenara en seco y le diera un zapatazo al suelo con el pie de apoyo. Luego, se coloca justo detrás de la pelota y golpea con el empeine lo más bajo posible, efectuando un tiro muy potente, pero con poca curva. Y, mientras dispara, inclina su torso hacia adelante para mantener la trayectoria plana del balón, ejerciendo mucha tensión en las rodillas”.

EN RIESGO. La “postal futbolística” (como Jorge Valdano describió al apolíneo y mediático jugador luso) podría romperse por el menisco si reincide en su tiro. Además, no hay que descartar que tenga que someterse a una operación de hernia inguinal, lo que obligaría a perderse la pretemporada.

El doctor Ángel Villamor, director médico de la Clínica Iqtra Medicina Avanzada, en Madrid, no ve descabelladas las advertencias de Hughes. “Teniendo en cuenta la alta frecuencia que en la traumato-

CÓMO EJECUTA LAS FALTAS.

Elegido Balón de Oro en 2008 (en la temporada anterior rubricó 42 goles, 31 de ellos en la Premier League inglesa), “CR7” es admirado en todo el mundo por sus rápidas internadas por la banda, sus espectaculares bicicletas y, por supuesto, por sus precisos y potentes lanzamien-

tos de falta. El crack luso ha marcado una decena de libres directos en las últimas dos temporadas, incluido el cañonazo que le metió el pasado mayo al portero del Arsenal (Almunia) desde una distancia de 37,5 metros. Pero su estilo de juego depende en exceso de su físico, por lo que está más expuesto a las lesiones.



1 CON ESTUDIADA PRECISIÓN. Antes de decidirse a chutar, Cristiano Ronaldo planta su pie de apoyo (el izquierdo) justo al lado del balón.

2 ENÉRGICO. A continuación, coloca su pie derecho detrás de la pelota, imprimiendo a su disparo mucha fuerza, pero dibujando poca curva.

3 PRESIÓN. Después, echa su torso hacia delante para mantener la trayectoria del balón cerca del suelo, ejerciendo tensión en su rodilla izquierda.

LOS EXPERTOS ACONSEJAN EJERCICIOS DE ELASTICIDAD Y

UNA BUENA TONIFICACIÓN MUSCULAR, A FIN

DE QUE COMPENSE CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES

mos-libres directos. El United ganó por 2-0 y, a los pocos días, los *diablos rojos* estaban celebrando el título de la Premier League, aunque más tarde el Barcelona les arrebatara la Copa de Europa.

Ahora, y gracias a la abultada chequera de Florentino Pérez, el fichaje más caro de la historia del depor-

logía deportiva suponen las lesiones por estrés mecánico (lo que los ingenieros llaman fatiga de material), su rodilla izquierda de apoyo está sometida a una torsión interna importante”, explica este especialista en traumatología deportiva, por cuya consulta pasan toreros, jinetes y campeones de motociclis-

mo. “Al estar anclada rígidamente al suelo por los tacos de la bota, llega con mayor frecuencia y facilidad al tope de resistencia mecánica de ciertas estructuras articulares, como son los meniscos y ligamentos. Dicho estrés mecánico nunca es tan extremo en la rodilla derecha, que si bien está implicado en el chut, dispone de margen de compensación”. ¿Conclusión? “Podría sufrir una lesión por estrés mecánico torsional de los meniscos (principalmente el externo) y ligamentos (sobre todo el cruzado anterior, el más susceptible de daño)”.

¿Debería corregir su postura al disparar, o de hacerlo perdería eficacia en el tiro? “Más que eficacia o potencia, perdería su chispa, su personalidad y, seguramente, no sorprendería tanto al portero. Lo que sí podría es reducir el riesgo. Le aconse-

jaría que buscara una torsión más elástica, para que no tirase tanto de su propia musculatura”.

SUPERIOR A LA MEDIA. Frente al diagnóstico del doctor Villamor, el cirujano Ramón Cugat, que ha tratado lesiones de futbolistas como Puyol, Eto'o o Milito, no observa que el tiro libre de Ronaldo conlleve riesgos. Según este médico de la Mutualidad de Futbolistas, “el jugador tiene una coordinación psicomotriz superior a la media. Si tirase blandito, tendría menos motivos de lesión, pero esa excelente coordinación entre cerebro y pies hace que los estabilizadores estáticos de la rodilla (menisco, ligamento y cápsula), protegidos además por la potente musculatura de sus cuádriceps, no sufran tanto desgaste”.

Probablemente, Cristiano Ronaldo tiene un buen entrenamiento

propioceptivo, que alude a la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y la posición de diferentes articulaciones, muy útil para disminuir el riesgo de lesión.

Como “la gracia no es operar lesiones, sino evitarlas”, ambos especialistas aconsejan ejercicios de elasticidad y una buena tonificación muscular, a fin de compensar cuádriceps e isquiotibiales. Si, a pesar de todo, Ronaldo acaba rompiéndose por la rodilla, mediante microcirugía por artroscopia (permite la inspección directa del interior de una articulación) es posible reparar la lesión sin apenas complicaciones. Y existen inyecciones (de ácido hialurónico, vitaminas, proteínas extraídas de la sangre del paciente...) que, a modo de lubricante, nutren el cartílago del menisco frenando su desgaste. Florentino Pérez puede dormir tranquilo. ☒

COORDINACIÓN: MARÍA TAPIA