

● TECNOLOGÍA

LA NEUROCIENCIA, EL ARMA SECRETA DEL PALMEIRAS PARA EL MUNDIAL DE CLUBES

CIENCIA. Incluirla en sus rutinas es para dar “masajes cerebrales” a los jugadores para recuperarse mejor y optimizar el juego en la cancha.

Agencias

Palmeiras, uno de los cuatro representantes brasileños en el Mundial de Clubes de la FIFA, incluyó en su rutina de entrenamientos una disciplina poco habitual en el fútbol: la neurociencia. El objetivo: dar “masajes cerebrales” para recuperarse mejor y acelerar el juego en el campo.

El ‘Verdão’, que debutará mañana contra el Oporto en el Grupo A, acaba de inaugurar un ‘Centro de Recuperación y Neurociencia’ en sus modernas instalaciones de entrenamiento, en la ciudad de São Paulo.

La sala es digna de una película de ciencia ficción. Una pantalla gigante, una alfombra táctil, muchas tabletas, varios sillones, camillas y un par de cuartos médicos con profesionales sumergidos en estadísticas y gráficos.

Todo está pensado para estimular el cerebro y se basa en literatura científica.

ELECTROESTIMULACIÓN

En este espacio, Palmeiras ha puesto a disposición de Vitor Roque, Richard Ríos, Joaquín Piquerez y compañía mesoterapia, ejercicios de estimulación transcranial por corriente eléctrica, pilates, botas compresivas, acupuntura, osteopatía y podología.

“La idea es ampliar los procesos de recuperación pospartido en un ambiente agradable, donde no solo se recuperen, sino que también se relajen”, con la posibilidad además “de potenciar el rendimiento mediante activaciones neuronales”, explica a Efe Daniel Gonçalves, coordinador de salud y rendimiento del club.

Para la estimulación transcranial, el futbolista se pone una especie de gorro de piscina a través del cual recibe corrientes eléctricas de baja intensidad. La sensación es parecida a un pequeño cosquilleo en la cabeza.



LAS NUEVAS INSTALACIONES DEL “CENTRO DE RECUPERACIÓN Y NEUROCIENCIA” DE PALMEIRAS.



LA IDEA, DICEN EN EL CLUB, ES RECUPERARSE Y RELAJARSE A LA VEZ.

Luciane Moscaleski, neurocientífica del Palmeiras e investigadora vinculada a la Universidad de São Paulo (USP), ha podido comprobar que ayuda a “disminuir el cansancio mental, reducir el daño muscular y mejorar la calidad del sueño”.

También sirve para mapear el funcionamiento del cerebro y medir el impacto emocional de una determinada situación en el campo.

A través de la neuromodulación, el jugador va a poder entender mejor su reacción frente a pensamientos negativos que le vengan durante los partidos y le generen ansiedad y una posible caída del rendimiento, ya sea al fallar una oportunidad clara de gol o al ser provocado por el rival.

Palmeiras busca con estas técnicas auxiliar al jugador a

“identificar esos pensamientos no bienvenidos” y darle las herramientas “para salir rápido de ese bucle”, indica Gisele Silva, psicóloga del club. En definitiva, promover el autoconocimiento para evolucionar.

UN JUEGO COMO EL DE XAVI

Todo este abanico de técnicas también incluye “juegos cognitivos” para “desarrollar el cerebro” a fin de mejorar “la toma de decisiones” dentro de la cancha.

“Creemos que el fútbol, en el futuro, será cada vez más rápido gracias a decisiones acertadas y también a una captación más ágil. Se trabaja esa toma de decisiones con estímulos visuales y cinestésicos”, sostiene Gonçalves.

Pone como ejemplo a Xavi Hernández. Quiere centrar

pistas con la rapidez mental del exfutbolista del FC Barcelona. El hoy entrenador de Terrassa se anticipaba a las jugadas y siempre tenía en mente lo que iba a hacer con el balón antes de recibirlo.

Para ello, Palmeiras ofrece unas gafas de realidad virtual con las que sumerge al jugador en situaciones reales de partidos anteriores para que entrenen esa toma de decisiones. Porque un segundo puede marcar la diferencia.

Después del escepticismo inicial, la acogida de la neurociencia por parte de la plantilla ha sido absoluta.

Thalys es una de las jóvenes promesas del conjunto verde, de donde también han salido recientemente los Endrick (Real Madrid), Vitor Reis (Manchester City), Luis Guilherme (West Ham) y Estêvão, quien después del Mundial de Clubes pondrá rumbo al Chelsea.

Es zurdo, delantero, se inspira en el astro argentino Lionel Messi y comenta que viene unas dos veces por semana al centro de neurociencia.

“Me ha ayudado a pensar más rápido dentro del campo”, afirma sentado en una banca mientras recibe electroestimulación y se relaja con los pies en un barreño con agua y sales.

C3