

JOSÉ ANTONIO SALAS LLUCH EL FISIOTERAPEUTA DE LOS TOREROS



Desde los siete años de edad este joven sevillano soñaba con ser torero siendo alumno de la Escuela Taurina de Sevilla. Ese amor por los toros le llevó a encaminar sus estudios de Fisioterapia para la prevención y rehabilitación de las lesiones más frecuentes en los toreros.

Diplomado en Fisioterapia por la Universidad de Málaga y con la especialización en Preparación Física por la Universidad de Almería, José Antonio ha realizado el primer estudio de investigación en España acerca de la preparación física, prevención y recuperación de las lesiones en los toreros. Este estudio ha sido publicado por prestigiosos medios especializados.

Durante los casi dos años que le ha llevado realizar este trabajo, ha experimentado con más de 300 profesionales entre matadores, banderilleros y alumnos de escuelas taurinas; entre ellos, Morante de la Puebla, Miguel Ángel Perera y El Fandi. Ha llegado a sorprendentes conclusiones y ha aportado grandes avances en este campo.

A día de hoy son muchos los profesionales del toreo y del deporte que están en sus manos, y que valoran y creen imprescindible su trabajo para el futuro y el éxito de sus carreras.

¿Podríamos decir que la figura del fisioterapeuta cumple una triple función para el torero: la de preparador físico, la de fisioterapeuta y la de psicólogo?

Es muy importante que el fisioterapeuta que trate a toreros o novilleros amplíe sus conocimientos con estudios de preparación física para poder ofrecerle al torero un abanico más amplio a la hora de su preparación, además de conocer muy bien la psicología de estos hombres, tan diferente a la del resto de profesiones, que se juegan la vida cada tarde, motivo por el que necesitan un apoyo y una mentalización constantes.

¿El haber sido novillero te ha ayudado a comprender mejor a los toreros a los que tratas?

Me ayuda mucho, ya que he vivido el mundo del toro muy de cerca desde pequeño. Comprendes mejor las prisas del torero a la hora de recuperarse y lo que significa para ellos perderse una tarde por una lesión; además eres conocedor de la importancia que tiene ver al torero seguro en la plaza cuando se encuentra con una buena preparación física.

¿Consideras importante que tanto el torero como los banderilleros tengan un fisioterapeuta cercano a ellos para evitar lesiones?

Sí, ya no sólo para evitar lesiones si no para una vez lesionados se recuperen en el menor tiempo posible. El fisioterapeuta debe realizar un estudio minucioso del estado físico del torero para poder adecuarle el entrenamiento y tratamiento necesarios.

Por ello, es importante la concienciación del torero acerca de la relevancia de la fisioterapia a lo largo de su vida profesional, ya que ésta depende de su condición física para tener éxito. El buen estado físico del torero va íntimamente relacionado con su estado mental, puesto que unas condiciones físicas óptimas le aportan seguridad, confianza, armonía y un mejor estado anímico.

Dicen que los toreros están hechos de otra pasta, ¿tenéis algo que ver vosotros en las asombrosas recuperaciones de los toreros?

Desde mi punto de vista todo el mérito es de ellos, es fácil para mí tratarles ya que ellos ponen todo de su parte para tener una recuperación en el menor

tiempo posible. Me limito a enseñarles el camino de la recuperación. Son, en su mayoría, personas muy disciplinadas y eso me ayuda mucho a hacer mi trabajo.

¿Crees que toreros del pasado como por ejemplo Rafael de Paula se habrían podido beneficiar de los avances de la Fisioterapia?

Sí, gracias a los avances fisioterapéuticos, el torero de hoy se puede beneficiar de múltiples tratamientos de prevención y recuperación de lesiones que por desgracia hace unos años no existían, y quizás nos hayamos perdido algunos años más de poder disfrutar del toreo del maestro Rafael, entre otros.

Según el estilo de toreo que practique el torero (Morante, El Fandi, Rafaelillo, Manzanares por ejemplo), ¿piensas que necesitan una preparación física diferente?

Pienso que no, el torero debe estar con una muy buena preparación física, sentirse muy fuerte delante de la cara del toro, ya que esa buena condición física le ayuda a reducir los niveles de ansiedad y, por lo tanto, afrontar la faena con más tranquilidad y seguridad en sí mismo. Un torero que no se encuentra fuerte o que arrastre una lesión mal curada no es el mismo delante del toro.

Por lo que contestando a tu pregunta te diría que el torero debe sentirse muy fuerte y luego que cada uno practique el toreo que sueña.

- Juan Belmonte decía: “Para torear bien debes olvidar que tienes cuerpo, y yo me entreno, trabajo mi cuerpo para eso, para usarlo sin darme cuenta. La fuerza física tiene para los toreros una aplicación antideportiva. Corremos mucho para torear despacio. Preparamos y movemos el cuerpo para estarnos quietos”.

- Antonio Ruiz “Espartaco”: “Para el torero, tener una buena preparación física lo es todo, es lo que te da tener valor, reflejos y seguridad. El valor lo da la fuerza”.

¿Los banderilleros precisan de un entrenamiento específico? ¿Sufren otro tipo de lesiones?

Los banderilleros necesitan de un entrenamiento muy distinto al del torero, ya

que su actuación en la plaza no se asemeja a la del torero ni en tiempo de trabajo, ni en la técnica que realizan.

En un porcentaje muy elevado el banderillero tiene lesionados los abductores, puesto que tanto para poner banderillas como para lidiar practican la carrera lateral. El fisioterapeuta ayuda a la prevención de este tipo de lesiones realizando un trabajo para equilibrar las fuerzas de abductores, lumbares y abdominales. Consiguiendo ese equilibrio, la posibilidad de aparición de pubalgias, entre otras lesiones comunes en subalternos, desaparece.



En cuanto a los deportes, ¿cuál piensas que sería el deporte más parecido al arte del toreo con respecto al esfuerzo, cuál el más practicado por los toreros y cuáles son el más y el menos recomendado?

Diría como deporte que se asemeja un poco más a torear el boxeo, estás solo frente a tu antagonista, debes utilizar toda tu técnica para poder vencerle, además se viven esas sensaciones de incertidumbre o temor a perder antes de salir al ring que una vez dentro del mismo desaparecen, es un deporte sólo practicado por el 7% de los toreros, pero a pesar de su parecido en cuanto sensaciones al torear no es muy recomendable practicarlo frecuentemente.

En el estudio de investigación se comprueba que el deporte más realizado por los matadores de toros son la carrera de fondo, seguidos del frontón y el pádel; en cambio, en el caso de los alumnos de

escuelas taurinas los deportes que practican con más frecuencia son primero la carrera de fondo, y después el fútbol.

Personalmente no desaconsejaría ningún deporte, todos son beneficiosos, cada uno aporta una cualidad física importante para el torero, por ejemplo el que no te aporta velocidad de reacción te aporta resistencia; es el fisioterapeuta el que, teniendo en cuenta las necesidades de un determinado torero y la época del año en la que se encuentra, tras una valoración física, le debe aconsejar qué deporte hacer y con qué frecuencia semanal realizarlo.

Un deporte que practico con algunos de mis pacientes y con el que se están obteniendo buenos resultados, es el trabajo específico en piscina, le aporta al torero armonía de movimientos entre otros muchos beneficios.

Brevemente para terminar, coméntanos algunas de las conclusiones del estudio.

Son varias, pero por nombrar algunas podríamos decir que el tipo de lesión de un matador de toros dista mucho de la de un alumno de escuela taurina, principalmente por el número de horas que entrenan, ya que los matadores casi las triplican. El alumno entrena una media de 15,63 horas a la semana entre preparación física y torear de salón, en cambio para el matador de toros son casi 46,85 horas semanales de trabajo. Además el matador debe soportar mayores niveles de estrés, tanto físico como psíquico, lo que se ve derivado en lesiones.

En los matadores existe una estrecha relación entre sus lesiones de antebrazos, codos y cervicales con la práctica de deportes de raqueta sin un control fisioterapéutico (pádel, frontón, tenis).

La lesión más frecuente en los matadores son la lumbalgia y el esguince/rotura del ligamento lateral interno del pulgar debido al gavlán izquierdo del estoque cuando al entrar a matar pincha en hueso.

José Antonio Salas Lluch
Fisioterapeuta
Nº. Colegiado 4565
www.salaslluch.com

