



Entrevista al Dr. Felipe Contepomi.

Médico Deportólogo. Director de Centro Médico Contepomi. Ex Capitán de Los Pumas (Seleccionado Argentino de Rugby).

<http://www.contepomi.com>



1-¿Cuál es la actualidad del Rugby argentino?

El rugby argentino se encuentra en un gran momento, dentro y fuera de la cancha. Cada vez hay más jugadores de rugby en los clubes y cada vez hay mejor nivel en las canchas.

En cuanto a los Pumas, parecido, están en un buen momento y con buena competencia y mejorará en 2016 con la franquicia al super rugby.

2-¿Cuál es tu opinión del trabajo en divisiones juveniles?

Yo creo que en términos generales no es malo, pero se podría mejorar mucho especialmente en dos aspectos. Primero mejorar las destrezas individuales, desde las básicas a las más complejas y luego disminuir un poco la competitividad. Creo que hay que enfocarse en la diversión y el cómo (las destrezas) y no en el fin (el resultado)

3-¿Cómo deberían organizarse las categorías juveniles, por edad o por status madurativo?

Al manejar grupo de población tan grande, creo que lo más práctico es la edad, pero se debería tener excepciones y resguardos para poder subir o bajar a alguien de categoría de acuerdo a su status madurativo.

4-¿Cómo debe ser la evaluación preparticipativa de un deportista de alto rendimiento, para la práctica deportiva segura y para alcanzar la mejor performance?

Esto es un tema de discusión constante y un punto donde no se ha llegado a un consenso general. Yo creo que para la práctica segura, debería haber anualmente una anamnesis (determinando factores de riesgo y demás), chequeo clínico y ECG. Además en cada etapa evolutiva debería hacerse un Ecocardiograma y pasado los 35 años le agregaría un test de esfuerzo (Ergometría). Esto como base general, si algún chequeo despierta suspicacias habría que investigar más profundamente con otros chequeos.

Los testeos para alcanzar la mejor performance son varios y dependen de la disciplina deportiva. Ejemplo, para alguien que practica una disciplina aeróbica de forma competitiva y busca mejorar su rendimiento, un testeo de consumo de Oxígeno, donde se demuestra su VO2 max y su umbral anaeróbico, es de mucha utilidad.

5-¿Cómo debería prepararse un adolescente para la práctica de rugby? Para evitar lesiones potencialmente graves, por la disparidad de contexturas y de preparación física.

En primer medida, debería alimentarse y entrenar correctamente de acuerdo a su etapa evolutiva y capacidades (más no siempre es mejor).

Luego para mi entender, en el rugby, cuanto mejor técnica uno tenga, disminuye los riesgos de lesión, porque aprende a posicionar correctamente el cuerpo y de esa forma evitar lesiones evitables.

6-¿Cómo te preparaste para abandonar la alta competencia?

La preparación para abandonar el deporte profesional es por sobretodo una preparación psicológica, y en ese sentido es muy parecido al retiro de una profesión cualquiera con la diferencia que uno, no hace ese duelo a los 65/70 años cansado y agotado, sino que a los 30 y pico con una energía enorme. Por eso lo más importante para mí, es poder encontrar algo que te llene tanto o más de lo que hacías y realmente no es fácil. En mi caso personal creo que tengo suerte que la medicina me apasiona y al haber estudiado medicina, tengo un hermoso desafío por delante.

7-¿Dónde te formaste como Médico Deportólogo?

Yo me recibí en Irlanda, y luego hice practicas ahí y hoy estoy haciendo un postgrado en deportología. Creo que la formación como Medico Deportólogo me la dio en parte mi formación Médica y en parte mi condición de deportista profesional.

8-¿Dónde desarrollas la práctica profesional?

Hoy estoy en el Centro Medico Contepomi, un emprendimiento que empezamos con mi padre.

9-¿Seguís vinculado con el Rugby?

Hasta este año jugué en Newman, el club donde empecé y por suerte donde terminaré. Al rugby seguiré ligado por siempre ya que el club es mi segunda casa, cómo? aun no lo se.

10-¿Qué valores te dejó el Deporte?

Y muchos, creo que son difíciles de enumerar, pero el deporte me ha dado muchos valores que trato de aplicar en mi vida cotidiana.

Entrevista publicada en Deportología Pediátrica, en Octubre de 2014.