

Los ejercicios preventivos tras el calentamiento ayudan a reducir lesiones en fútbol

Jorge Carlos-Vivas, Juan P. Martín-Martínez, Manuel Chavarrías, Jorge Pérez-Gómez

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura. Cáceres.

Recibido: 03.05.2016

Aceptado: 09.05.2016

Resumen

Las lesiones suponen un gran problema en el fútbol profesional y amateur. La mayoría se localizan en las extremidades inferiores (89,6%), concretamente en: muslo (31,4%), tobillo (12,5%), ingle (10,9%), y en menor medida rodilla y gemelos. Son varios los estudios sobre la eficacia de los métodos para prevenir lesiones; sin embargo, la prevalencia de éstas, sobre todo musculares, sigue siendo alarmante. La Federación Internacional de Fútbol creó el FIFA 11+, que ha demostrado ser eficaz en la prevención de lesiones de rodilla, pero no para lesiones en muslo, ingle... Por ello, el objetivo de este estudio fue comprobar la eficacia de un programa de prevención para reducir lesiones en las extremidades inferiores en el fútbol amateur. Se realizó un seguimiento de un total de 84 futbolistas amateur (GE = 40 jugadores [edad: 23,1 ± 3,8 años] y GC = 44 jugadores [edad: 24,7 ± 4,1 años]). Se registró el número y tipo de las lesiones que se produjeron durante la primera vuelta de la temporada 2015/16. El grupo experimental llevó a cabo un plan preventivo tras el calentamiento, mientras que el grupo control no realizaba ningún trabajo de este tipo. Se registraron un total de 42 lesiones, el 83,4% en las extremidades inferiores, concretamente: muslo (35,7%), tobillo (23,8%), aductores (14,3%), rodilla (4,8%) y gemelos (4,8%). El número de lesiones en las extremidades inferiores fue mayor en el grupo que no realizaba trabajo preventivo (82,9%) que en el grupo que sí lo realizaba (17,1%). Por tanto, incluir un programa preventivo tras el calentamiento ayuda a reducir el riesgo de sufrir lesiones en las extremidades inferiores en futbolistas amateur.

Palabras clave:

Lesiones. Fútbol. Fuerza. Propiocepción.

Preventive exercises after warming help to reduce injuries in soccer

Summary

Injuries are a major problem in professional and amateur soccer. Most of them occur in the lower limbs (89.6%), specifically in thigh (31.4%), ankle (12.5%), groin (10.9%), and, to a lesser extent, knee and calves. There are several studies focusing on the effectiveness of preventive methods but, nevertheless, the prevalence of injuries, mainly muscular, remains alarming. The International Football Federation designed the program FIFA 11+, which has proven to be effective in preventing knee injuries, but not thigh or groin injuries. Therefore, the aim of this study was to assess the effectiveness of a prevention program to reduce lower extremity injuries in amateur soccer. A total of 84 amateur footballers volunteered to participate (experimental group (GE) = 40 players (age: 23.1 ± 3.8 years) and control (GC) = 44 players (age: 24.7 ± 4.1 years)). The number and type of injuries that occurred during the first phase of the 2015/16 season was recorded. The GE completed a preventive protocol after the warm up, while the GC did not perform any specific work. A total of 42 injuries was recorded, 83.4% of which in lower extremities, specifically: thigh (35.7%), ankle (23.8%), adductors (14.3%), knee (4.8%) and calves (4.8%). The number of injuries in lower limbs was higher in the group that did not perform the preventive work (82.9%) than in the group that performed it (17.1%). Therefore, including a preventive program after warm up helps reduce the risk of injury in the lower limbs in amateur soccer players.

Key words:

Injuries. Soccer. Strength. Proprioception.

Este trabajo obtuvo el Premio otorgado por SEMED-FEMEDE a la Mejor Comunicación Oral en el III Congreso Internacional de prevención de lesiones deportivas, de la UCAM, celebrado los días 10-12 marzo 2016, en Guadalupe (Murcia)

Correspondencia: Jorge Carlos Vivas

E-mail: jorge.carlosvivas@gmail.com