

Evolución de la prevención de lesiones en el control del entrenamiento

Javier Álvarez Medina, Víctor Murillo Lorente

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Recibido: 23.10.2015

Aceptado: 29.12.2015

Resumen

En la actualidad, nadie duda de la interrelación entre las cargas de entrenamiento y su influencia en las lesiones deportivas. Objeto de estudio: realizar una revisión bibliográfica sobre el control del entrenamiento y la prevención de lesiones en los deportes colectivos que nos permitan avanzar en el conocimiento del mismo.

Se ha realizado una revisión bibliográfica electrónica en el año 2015 en las bases de datos *Web of Science* (WOS), Pubmed y Scopus. Las estrategias de búsqueda y palabras clave fueron "training load", "prevention injuries" y la combinación mediante el término AND/& con control, team sports. La "n" analizada ha sido "training load" (49), "prevention injuries & training load & control & team sports" (16), "prevention injuries & training load" (204). De la revisión se obtuvieron 5 bloques temáticos: control y monitorización del entrenamiento (13,6%), prevención de lesiones (39,2%), prevención del ligamento cruzado anterior (15,2%), incidencia lesional (18,4%) y otros (13,6%).

El control de la carga debe recoger datos cuantitativos y cualitativos tanto del entrenamiento como fuera del mismo. Los trabajos de fuerza general y específica, con especial atención al trabajo excéntrico, control propioceptivo y la coordinación neuromuscular conforman los pilares en los que se sustenta un plan de prevención de lesiones. Debe tenerse en cuenta la revisión continua tanto de las reglas del juego como del material de protección ya que puede permitir disminuir la incidencia lesional. Se deben seguir realizando estudios biomecánicos y de vídeo que permitan seguir avanzando en el conocimiento de las causas y factores de las lesiones. Es necesario estudios epidemiológicos de la incidencia lesional en la población en general que nos den la magnitud del problema. Es necesario seguir trabajando en fomentar la prevención de lesiones desde la perspectiva global del deportista desde la infancia.

Palabras clave:

Carga. Entrenamiento.
Prevención. Lesiones.
Deportes de equipo.

Evolution of injury prevention training monitoring

Summary

Today, no one doubts the relationship between training loads and their influence on sports injuries. Object of study: literature review on training load and injury prevention in team sports that allow us to advance our knowledge of it.

It has made an electronic literature review in 2015 on the basis of Web of Science (WOS), Pubmed and Scopus. The search strategies and key words were "training load", "prevention injuries" and the combination by the term AND/& with control team sports. The "n" has been discussed "training load" (49) "prevention injuries & training load & Control & team sports" (16) "prevention injuries & training load" (204). 5 thematic blocks were obtained: Control and monitoring of training (13.6%), prevention of injuries (39.2%), prevention of anterior cruciate ligament (15.2%), injury incidence (18.4%) and others (13.6%). The load control should collect quantitative and qualitative data from the training and the rest of the day. The general and specific strength training, with particular attention to eccentric work, proprioceptive, neuromuscular control and coordination form the pillars on which a plan for injury prevention is based. Continuous review of rules of the game and the protective material should be considered because it may allows to reduce the incidence of injury. It should continue with biomechanical studies and video to enable further progress in understanding the causes and factors of injuries. Epidemiological studies are needed about the incidence of injury in the general population to give us the magnitude of the problem. Further work is needed to promote the prevention of injury from the global perspective of the athlete from childhood.

Key words:

Load. Training.
Prevention. Injuries.
Team sports.

Correspondencia: Javier Álvarez Medina

E-mail: javialv@unizar.es