

PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA PREVENIR LAS LESIONES MUSCULARES EN JÓVENES ENTRE 16 Y 18 AÑOS DE EDAD DE LA ESCUELA DE FUTBOL FUNDACIÓN BERNAL EN EL PERIODO 2014-01

Exercise protocol to prevent muscle injuries in young people between 16 and 18 years old school football Bernal Foundation in the period 2014-01.

GARCIA Cárdenas, Catalina; QUINTERO Arboleda, Natalya. Estudiantes Decimo Semestre de Fisioterapia. Fundación Universitaria María Cano. Extensión Cali.

RESUMEN

Durante el entrenamiento o competencia, la aparición de lesiones deportivas son muy frecuentes y pueden estar dadas por entrenamientos incorrectos, calzado inadecuado, terrenos inestables, condición física, entre otras. Las lesiones musculares son la anomalía dolorosa que se produce en los músculos por consecuencia de golpes, traumas, mal calentamiento, sobrecargas, sobreesfuerzo, etc.; ente las lesiones musculares más frecuentes se encuentran el calambre, la fatiga muscular, contractura, distensión, calambres. Objetivo: realizar un protocolo de prevención de lesiones musculares en jóvenes entre 16 y 18 años de edad de la escuela de fútbol FUNDACION BERNAL de la ciudad de Cali, con el fin de preparar a los jugadores a desarrollar sus cualidades motrices y mejorar su fortalecimiento muscular para que el rendimiento de este sea óptimo, ya que si tienen bajo nivel de rendimiento son propensos a lesionarse frecuentemente. Metodología: revisión bibliográfica, búsqueda y selección de la escuela de futbol, evaluación condición física, análisis de resultados, creación del protocolo de ejercicios. Resultados: ante la incidencia en la aparición de lesiones musculares y el mal tratamiento dado a las lesiones que aparecen en los jóvenes futbolista, surge la necesidad de implementar acciones preventivas que vayan de la mano al entrenamiento deportivo.

ABSTRACT

During training or competition, the emergence of sports injuries are very common and may be given by improper training, improper footwear, unstable terrain, physical condition, among others.

Muscle injuries are painful anomaly that occurs in the muscles by means of blows, trauma, poor heating, overexertion, etc. among the most common injuries include muscle cramping, muscle fatigue, contracture, distention, cramps. Objective: To perform a protocol to prevent muscle injuries in young people between 16 and 18 year old school football FUNDATION BERNAL city of Cali, in order to prepare players to develop their motor skills and improve their muscle strength for this performance is optimal, because if they have poor performance are often prone to injury. Methodology: literature review, research and selection of school football, fitness assessment, analysis of results, creation of the exercise protocol. Results: Given the impact on muscle damage and bad treatment given to lesions appearing in young footballer, the need to implement preventive actions that go together to sports training.

Palabras clave: evaluación, prevención, lesiones musculares, actividad física, fortalecimiento muscular, cualidades físicas.

Keywords: assessment, prevention, muscle injury, physical activity, muscle strengthening, physical qualities.

INTRODUCCION

Las lesiones deportivas suelen ser muy comunes, presentándose a nivel muscular, óseo, ligamentoso, tendinoso. Esta se define como el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico, estas pueden

aparecer por accidentes o por sobrecargas. En el ámbito deportivo las lesiones más comunes están relacionadas a esguinces, dislocaciones, fracturas, fisuras, entre otras, que por el dolor y la gravedad de la lesión puede conllevar a limitar el movimiento articular, disminuir la fuerza, aumentar las retracciones

musculares, etc. Cuanto a las lesiones musculares, las más frecuentes suelen ser calambres, desgarros, contracturas, distensiones, contusiones.

En el momento en el que un deportista sufre una lesión a nivel muscular no solo necesita un buen diagnóstico o rehabilitación, es importante darle el manejo y cuidado indicado en cuanto a la gravedad de la misma, con el fin de lograr una recuperación rápida, optima y que no deje secuelas que a futuro disminuyan la capacidad y desempeño del deportista; después de la lesión y la rehabilitación se debe tener un buen manejo preventivo para un mejor rendimiento y para esto se deben tener en cuenta varios factores como lo son la adecuada preparación física y calentamiento, antes, durante y después de la preparación física, el cumplimiento de las reglas en el juego, la utilización de protección o bioseguridad y una buena alimentación y adecuada hidratación; por esta razón el desarrollo de este trabajo tendrá énfasis en las lesiones musculares presentadas en jóvenes futbolistas, con el fin de preparar al

jugador en cada uno de estos puntos, para que el rendimiento de este seria más óptimo y potente, ya que los deportistas que tiene bajo nivel están más propensos a lesiones. En vista de las causas que pueden conllevar a la aparición de lesiones deportivas, surge la necesidad de realizar un protocolo de ejercicios para prevenir las lesiones musculares en jóvenes entre 16 y 18 años de edad de la escuela de futbol Fundación Bernal en el periodo 2014-01, el cual surge tras la realización y análisis de pruebas que permiten determinar la condición física de cada deportista. La realización y desarrollo del protocolo de ejercicios, permitirá que los entrenadores y deportistas lleven a cabo una adecuada ejecución de acciones que minimicen el riesgo de sufrir algún tipo de lesión.

METODOLOGIA

Teniendo clara la idea del trabajo aplicativo y la problemática del mismo se pretende llevar a cabo la revisión constante de documentos que sirvan de base y sustentación para la realización del protocolo de prevención de lesiones en jóvenes

deportistas, se continua con la búsqueda de diferentes escuelas de futbol en la ciudad de Cali, en la que se pueda realizar el trabajo aplicativo.

Tras la visita a las escuelas de futbol se determinaron las necesidades de cada una de ellas, así mismo se determinó que el trabajo aplicativo se llevaría a cabo en la escuela de fútbol FUNDACIÓN BERNAL, en vista de que es una institución sin ánimo de lucro, que tenía la necesidad de intervención fisioterapéutica y a su vez la prevalencia de prevención de lesiones musculares, ya que era una de sus mayores necesidades, presentando el proyecto y dando una explicación detallada del proceso que se llevara a cabo al entrenador (evaluación de los jugadores, aplicación de test y entrega de protocolo), basado en las necesidades de los mismos y cuadrando horarios de entrenamientos y de las estudiantes de fisioterapia.

Con todas las condiciones determinadas se realiza la evaluación de condición física a los jugadores de la escuela en la que se recopila la

siguiente información: toman los datos personales, antecedentes patológicos (lesiones), talla, peso, ICM, evaluación con test de fuerza y resistencia para abdomen (test de abdominales en 1 minuto), brazos (test de flexiones de brazos en 30 segundos), piernas (test de resistencia a la fuerza del cuádriceps 1 minuto), teniendo los resultados se realiza una clasificación por edades y medición del IMC que permita clasificar el estado de cada uno de los jugadores en relación a su talla y peso, antecedentes patológicos y resultado de los test aplicados en la evaluación.

De acuerdo a los resultados de los test se realiza el protocolo para la prevención de lesiones musculares a los jugadores entre los 16 y 18 años de edad de la escuela de futbol FUNDACIÓN BERNAL, de acuerdo a las necesidades del equipo y mejorando sus cualidades físicas. Por último se realiza la entrega del protocolo a los directivos de la escuela de futbol y a los jugadores, con sus respectivas recomendaciones.

RESULTADOS Y DISCUSION

Realizada una jornada de evaluación que permitió medir la condición física de cada joven futbolista, remarca la incidencia en la aparición de lesiones musculares que pueden evitarse mediante la realización correcta de actividades preventivas. Llama la atención la incidencia y mal tratamiento de rehabilitación que suelen darle muchos deportistas a la lesión sufrida, y con ello la aparición de secuelas y recaídas a futuro que pueden aumentar la gravedad e incapacidad del deportista. Por lo tanto, surge la necesidad de llevar a cabo acciones preventivas que vayan de la mano al entrenamiento deportivo, que mejore la condición física de cada individuo y se logre minimizar la aparición de posibles lesiones. Por lo cual, se pretende manejar un protocolo de ejercicios para prevenir las lesiones musculares en un grupo de futbolistas.

La necesidad encontrada tras la evaluación realizada a los jóvenes deportistas de 16 a 18 años de edad de la escuela de futbol Fundación Bernal de la ciudad de Cali, requiere

la aplicación de actividades orientadas a la prevención de las lesiones deportivas y a la importancia de tener una buena condición física, contar con un calzado adecuado, entre otras.

Dentro de las actividades realizadas para prevenir la aparición de lesiones musculares se encuentran el calentamiento, estiramientos, ejercicios de fuerza, coordinación, propiocepción, gesto deportivo entre otras, que se conjugan en el desarrollo de circuitos planeados, orientados y dirigidos.



CONCLUSIONES

- Las lesiones musculares están dadas tras sufrir un traumatismo, golpe, descuido, que se relacionan a factores internos y/o externos. Dentro de las lesiones musculares en el deporte, las más comunes son los calambres, distensiones, contusiones, desgarros, entre otros, que dependiendo de la gravedad de la lesión, se inicia y da paso al manejo requerido.
- La aparición de lesiones musculares en el deporte son muy frecuentes, por tal motivo, la importancia de prevenir la aparición de las mismas mediante la realización de actividades preventivas que proporcionaran beneficios al deportista y minimizara el ausentismo en entrenamientos y competencias deportivas.
- El manejo dado tras la sufrida una lesión muscular es de suma importancia puesto que la recuperación y adecuado tratamiento permitirá el rápido retorno del deportista a la práctica deportiva y que la condición física

y mejoría del tejido lesionado sea la indicada y que a futuro no hayan complicaciones ni secuelas de un suceso anteriormente sufrido.

- El fisioterapeuta juega un papel muy importante dentro de la prevención de lesiones, puesto que cuenta con los conocimientos y herramientas necesarias para llevar a cabo acciones de prevención, proporcionando múltiples beneficios tras las indicaciones y desarrollo de actividades durante los entrenamientos y encuentros competitivos.

RECOMENDACIONES

- Realizar actividad física y fortalecimiento muscular regularmente fuera de los horarios de entrenamiento.
- Ser constante con el entrenamiento deportivo de manera integral, mejorando sus debilidades.
- Tener un buen proceso de recuperación tras cualquier tipo de

lesión para prevenir lesiones recidivantes.

- Tener una buena alimentación y estilos de vida saludable.

BIBLIOGRAFIA

BOMGARDNER, Rich. Técnicas básicas de prevención para reducir las lesiones en el fútbol. Director del programa de Educación para el Entrenamiento Atlético. Revista Alto Rendimiento. Vol. 7. Nº 41. 2008.

LÓPEZ Miñarro, Pedro Ángel. Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.

TERREROS Blanco, J.L.; GUTIERREZ Ortega, F.; AZNAR Laín, S.; RUIZ, V.E.; GONZALEZ Peris, M.; IBAÑEZ Santos, J.; LARA Hernández, M.T.; LOPEZ de las Heras, F.J.; MALDONADO Martín, S.; MERINO Merino, B.; NARANJO Orella, J.; TERRADOS Cepeda, N.; VILLA, J.G. Plan Integral para la Actividad Física y el deporte. Actividad física y salud. Volumen 1.

GONZALEZ Iturri, Juan José. Lesiones musculares y deporte. Especialista en rehabilitación, medicina física y medicina del deporte. Profesor asociado de rehabilitación en el deporte. Universidad de Navarra Pamplona. España.

Servicios médicos del futbol Club Barcelona. Guía de práctica clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. Versión 4.5 (9 de febrero de 2009). Artículo especial.

LÓPEZ, C.E; LORENZO, A; JIMENEZ, S. Prevención de las lesiones de los músculos isquiosurales en el futbol profesional. Propuesta de intervención. Rendimiento en el deporte. Universidad Europea de Madrid. Universidad Politécnica de Madrid. MARTINEZ Lorca, Julia. Lesiones deportivas. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Journal of teaching: Didáctica del profesor. 2010.

COLOMBIA. Congreso de la Republica. Constitución Política de Colombia 1991. Derechos Constitucionales. De los derechos sociales, económicos y culturales. Diario Oficial. Bogotá, 1997.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 181 (Enero 18 de 1995). Por el cual se dictan disposiciones para el

fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario Oficial. Bogotá 1995.

REPUBLICA DE COLOMBIA. Ministerio de Salud y Protección Social. Sitio Web. Lineamientos.