

# DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN



**LAURA GARCÍA LÓPEZ**  
**JACKELINE GARCÍA ARANGO**

# **DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN**

## **DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN EN JUGADOR DE SELECCIÓN COLOMBIANA DE ULTIMATE FRISBEE SUB 19, MEDELLÍN DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2012**

### **RESUMEN**

Este trabajo se realiza partiendo de la importancia de la propiocepción para el ultimate frisbee, basándonos en la historia del de este deporte, observaremos las técnicas empleadas, la ejecución del deporte como tal; también se podrá prestar atención a las necesidades detectadas en el jugador y poder crear dicho protocolo preventivo para propiocepción y los resultados que se obtengan. Con esto se pretende que la persona interesada en el deporte o la temática, tenga un conocimiento mucho más amplio que la simple historia del deporte o la práctica de este, agregando elementos importantes para estudiantes o profesionales del área de la salud y los interesados sobre la calidad en el abordaje de un entrenamiento preventivo para deportistas en especial de ultimate frisbee, para que así se obtengan excelentes resultados en competencia y un buen rendimiento sin interrumpirse por la aparición de alguna lesión o recaer en lesiones anteriormente obtenidas.



### **PALABRAS CLAVES:**

- Ultimate frisbee
- Protocolo
- Propiocepción
- Historia
- Técnica
- Ejecución

### **TITLE**

DESIGN TO IMPROVE PREVENTIVE PROTOCOL PLAYER SELECTION PROPRIOCEPTION IN COLOMBIAN U19 ULTIMATE FRISBEE, MEDELLÍN DURING THE SECOND HALF OF 2012

# DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN

## ABSTRACT

This work is done on the basis of the importance of proprioception for Ultimate Frisbee, based on the history of the sport, observe the techniques used, running the sport as such may also pay attention to the needs identified in the player and to create such a preventive protocol for proprioception and the results obtained. This is to the person interested in sport or theme, have a much broader knowledge than just sports history or practice of this, adding important elements for students or professionals in health and stakeholders on the quality in addressing preventive training for athletes especially Ultimate Frisbee, so that excellent results are obtained in competition and good performance without interrupted by the appearance of an injury or fall on previously obtained injuries.

## KEYWORDS:

- Ultimate Frisbee
- Protocol
- Proprioception
- History
- Technical
- Execution



## Introducción

El siguiente trabajo tiene como objetivo el diseño de un protocolo preventivo para la propiocepción en jugador de selección Colombia de ultimate frisbee sub 19, Medellín durante el segundo semestre del 2012; por lo cual es necesario de la aplicabilidad de este, con el fin de acercarnos a la naturaleza de los jugadores y lograr prevenir sus posibles lesiones. Fue frecuente ver que la totalidad del grupo selección Colombia de ultimate sub-19, presentaban lesiones de tipo osteomuscular, como esguinces, desgarros, entre otros y fue por esto que analizamos la situación e intervenir para la Prevención de

dichas lesiones. Es por esto que la pregunta que nos surge es la siguiente, ¿Qué importancia le dan los entrenadores a la Propiocepción en su entrenamiento, para evitar futuras lesiones que puedan sacar a algún deportista de la competencia?. Partiendo de esta pregunta nuestros objetivos son los siguientes:

**Objetivo general:** Diseñar un protocolo preventivo para mejorar propiocepción en jugador de selección colombiana de Ultimate Frisbee sub 19, Medellín durante el segundo semestre del 2012.

**Objetivos específicos:** Fomentar medidas y estrategias de prevención en lesiones deportivas para el

# DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN

entrenamiento deportivo al jugador de la selección colombiana de ultimate frisbee sub 19.



Divulgar las medidas preventivas en actividades de propiocepción para el continuo mejoramiento de sus gestos deportivos y mejor rendimiento.

Analizar el entrenamiento propioceptivo en la prevención de lesiones y fortalecimiento de las demás capacidades físicas del jugador de ultimate frisbee.

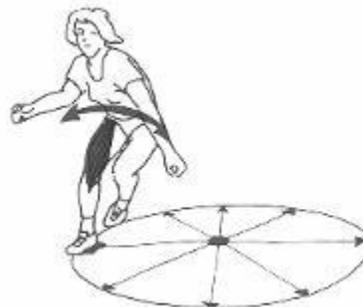
El desarrollo de este trabajo tiene una característica fundamental y necesaria, la cual es la de dar a conocer la efectividad de incluir el trabajo propioceptivo en los diferentes entrenamientos que realizan los integrantes de la selección colombiana de ultimate sub 19, para obtener entre uno de los beneficios el evitar lesiones que alejen a estos deportistas de alta categoría de las competencias para las que se preparan durante tanto tiempo, y así impedir que todo el entrenamiento se vea interrumpido por una lesión osteomuscular.

**Propuesta metodológica:** La ejecución de este proyecto se realizó

con herramientas que permitieron la obtención de la información sobre la periodicidad de las lesiones, los diferentes ejercicios que se emplean en los entrenamientos para propiocepción, que tipos de entrenamientos realizan durante la semana, etc; esta información nos llevó a priorizar y enfocarnos sobre cierto tipo de necesidades y trabajar sobre estas para diseñar el protocolo preventivo de propiocepción.

**Resultados y discusión:** El entrenamiento propioceptivo, produce efectos significativos para el equilibrio y estabilidad en deportistas que dediquen en su rutina de entrenamiento este tipo de ejercicios, requiriendo de un nivel de preparación básico en fuerza muscular y las demás capacidades físicas para perfeccionar los gestos deportivos y tener mejor rendimiento.

Es evidente en diferentes estudios y en la ejecución de ejercicios de propiocepción, que al implementar este tipo de trabajo propioceptivo en la práctica y entrenamiento deportivo, reducen las lesiones en los deportistas.



La mayoría de jugadores de ultimate manifiestan haber sufrido más de tres lesiones, el jugador que fue objeto de

# DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN

estudio también manifiesta lesiones a nivel muscular (desgarro de isquiotibiales) y una fractura de antebrazo (radio), además dice que el trabajo propioceptivo era mínimo y con la implementación del protocolo, se siente más seguro en sus gestos y con menos tendencia a una lesión. Mejorado la preparación física del jugador y logrando un excelente desempeño en el entrenamiento y en los diferentes partidos amistosos que realizan para las siguientes competencias.



El protocolo diseñado, se logró programar con diferentes ejercicios que aumentaban su nivel de dificultad cada 2 semanas, este protocolo está compuesto por 3 fases para que se desarrolle cada una en 2 semanas, y así un total de 6 semanas de trabajo. Se educó al jugador sobre la importancia de la propiocepción no solo para el buen equilibrio, estabilidad y ubicación, sino también, para la prevención de sus lesiones que luego lo puedan sacar de la práctica deportiva.



## Conclusiones

El protocolo de propiocepción que fue diseñado en este trabajo, ayuda a la prevención de lesiones en los deportistas, desde que dediquen como mínimo de tiempo diario en su entrenamiento rutinario.

El protocolo fue diseñado exclusivamente para la prevención de las lesiones que posiblemente pueden sufrir cuando están en la práctica deportiva, mas no para la rehabilitación de alguna lesión instaurada en el jugador.

La ejecución de ejercicios propioceptivos evitará que en el futuro, el jugador tenga que abandonar la práctica deportiva, debido a una lesión osteomuscular. Los ejercicios que están descritos en el protocolo, pueden ejecutarse sumándole otras capacidades físicas y hacerle modificaciones que puedan aumentar el nivel de complejidad.

## Recomendaciones

Se sugiere que el trabajo propioceptivo se aplique en cada entrenamiento como mínimo 20 minutos.

Si queda imposible la aplicación de los ejercicios en cada entrenamiento, buscar un solo día en el que puedan hacer los ejercicios en la rutina sugerida.

Si desean aplicarle protocolo con diferentes

# DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN

jugadores, es mejor hacer un circuito que integre los diferentes ejercicios del protocolo, pero sin dejar de

observar los posibles errores para que este bien dirigido el protocolo.

## Referentes bibliográficos

Arias Jaime, Ángeles Aller María, Ignacio Arias José, Aldamendi Itziar. Enfermería Médico – Quirúrgica II. Editorial. Tébar. Edición II. p. 254-258.

Asociación de jugadores de Ultimate en Colombia. Disponible en: <http://ffindr.com/en/links/colombia/asociacion-de-jugadores-de-ultimate-en-colombia>

BRENT BROTZMAN, S y WILK, Kevi E. Rehabilitación Ortopédica clínica. Capítulo 4: Lesiones de rodilla. 2 ed. Memphis, Tennessee: ELSEVIER, 2005. 625 p.

Chaiton Leon, Walter DeLany Judith. Aplicación Clínica de las técnicas Neuromusculares Tomo II Extremidades Inferiores. Editorial, Paidotribo. Edición 2006. p. 507-508.

Colombia. Ley 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, 181/1995, del 18 de Enero, El Congreso de Colombia. p.23

Colombia. Ley por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de la Fisioterapia, se dictan normas en materia de ética profesional y otras disposiciones 528/1999, del 14 de septiembre, del Congreso de la Republica, Rama Legislativa. *Diario oficial*, 20 de septiembre de 1999, número 43.711, p.11.

Flores, Harold. Desgarros musculares. Disponible en: [http://www.haroldflores.com/blog\\_desgarros-musculares.php](http://www.haroldflores.com/blog_desgarros-musculares.php)

Gerstner B. Jochen, Gerstner G. Juan Bernardo. Semiología del Aparato Locomotor. Editorial Médica, Celsus. Edición 13. P. 63, 342.

Instituto nacional de artritis y enfermedades musculoesqueleticas y de la piel. ¿Qué es un esguinse y un desgarro?. Department of health & human services. USA. 2009. Disponible en: [http://www.niams.nih.gov/portal\\_en\\_espanol/informacion\\_de\\_salud/esguinces\\_y\\_d\\_esgarros/strain\\_sprain\\_ff\\_espanol.pdf](http://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/informacion_de_salud/esguinces_y_d_esgarros/strain_sprain_ff_espanol.pdf)

Lammers RL. Principles of wound management. In: Roberts JR, Hedges JR. Clinical Procedures in Emergency Medicine. 5 ed. Philadelphia. 2009. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007212.htm>

## **DISEÑO DE PROTOCOLO PREVENTIVO PARA MEJORAR PROPIOCEPCIÓN**

Marfleet P. Ultimate injuries: a survey. 1991. Inglaterra. Disponible en: <http://tematicas.es/salud/articulo/ultimate-injuries-a-survey/>

MOYANO, Mauricio y BOLOGNESE, Marcelo. Teoría y metodología del entrenamiento 2. Entrenamiento de la fuerza y velocidad. 1 ed. 2007. 125p.

S. Butler. Movilización del Sistema Nervioso. Editorial, Paidotribo. Primera Edición, 2002. p. 223.

TEJADA OTERO, Cristiam Paul. Ultimate frisbee Cartilla guía. 2 ed. Medellín: Universidad de Antioquia, 2010. Disponible en: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/071-ultimate.pdf>

TEJADA OTERO, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee metodología del entrenamiento. 1 ed. Medellín: Universidad de Antioquia, 2009. Disponible en: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/524/6/UltimateFrisbee01.pdf>

TEJADA OTERO. Cristiam Paul y MONTOYA GUTIERREZ, Juan Alvaro. Autoarbitraje y lesiones deportivas en los participantes del torneo nacional de clubes de Ultimate frisbee, Colombia 2007. EFDeportes, Revista digital: Buenos Aires. 2010. N°149

Yen LE, Gregory A, Kuhn JE, Markle R. *The ultimate frisbee injury study: the 2007 Ultimate Players Association College Championships*. Publicado el 20 de julio de 2010. Minor and James Medical, Seattle, Washington, USA. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20606516>