

ALTERACIONES POSTURALES Y FUNCIONALES EN LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB GERARDO MONADA DE SABANETA ENTRE 15 Y 20 AÑOS

INTEGRANTES

ELIZABETH GARCIA HINCAPIE
LEIDY YOHANA NARANJO CORREA

RESUMEN

The functional unit of the player is made up of bony structures, muscles, and ligaments which through physiological and neurological connections allow for the proper performance of the player, which is designed by a prophylactic plan to improve those structures and capacities decreased in the categories of club. Gerardo Moncada Sabaneta.

In the development of the implementation work is highlighted certain characteristics such as strength, flexibility, speed and postural dysfunctions, which were the most important were the players of the club Gerardo Moncada, the changes mentioned above affect the smooth football performance and thus the outcome of skills.

The proposed objective is to improve the capabilities of each conditional player, to achieve a full and competitive team in all the physical aspects, which are required for the competition. That goal leaves the evaluation conducted at each of the categories where the club revealed significant decreases muscle, decreased muscle strength, postural inadequate hygiene.

La unidad funcional del jugador esta conformada por estructuras óseas, musculares, y ligamentosas las cuales por medio de conexiones neurológicas y fisiológicas permiten el desempeño adecuado del jugador, por lo cual se diseña un plan profiláctico para mejorar dichas estructuras y capacidades disminuidas en las categorías del club .Gerardo Moncada de Sabaneta.

En el desarrollo del trabajo de aplicación se destacaron ciertas características tales como la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y las disfunciones posturales, las

cuales fueron las más relevantes que se observaron en los jugadores del club Gerardo Moncada, las alteraciones antes mencionadas afectan el buen desempeño futbolístico y por ende los resultados de las competencias.

El objetivo propuesto es mejorar las capacidades condicionales de cada jugador, para lograr un equipo íntegro y competitivo en todos los aspectos físicos, que se requieren para la competencia. Dicho objetivo sale de la evaluación realizada a cada uno de las categorías del club donde revelo considerables retracciones musculares, disminución de fuerza muscular, inadecuada higiene postural.

PALABRAS CLAVES

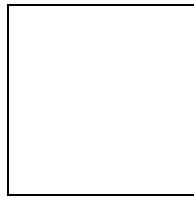
- Competencia
- Fuerza
- Flexibilidad
- Fatiga
- Capacidades funcionales
- Velocidad



Durante el estudio de los jugadores del club Gerardo Moncada en Sabaneta, se determina que éste club no posee asesoría por parte de un fisioterapeuta que ayude a conseguir un mejor acondicionamiento físico de los jugadores, el trabajo se centró en realizar evaluaciones posturales las cuales arrojaron resultados sobre las condiciones músculo esqueléticas de cada uno de los futbolistas, las cuales se pusieron al descubierto en los resultados de las competencias, ya que por disminución de capacidades condicionales el rendimiento deportivo no es el óptimo, por lo cual la inquietud de conseguir resultados que corroboren nuestras inquietudes llevaron a tener como objeto de estudio el club Gerardo Moncada de

Sabaneta donde se preparan alrededor de 110 jugadores desde los 15 hasta los 21 años de edad.

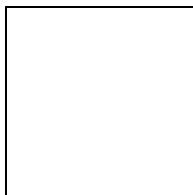
Los resultados anteriormente mencionados se consiguieron por medio de constantes visitas de campo, asistencia a los entrenamientos y competencias de cualquier categoría del club, se realizaron evaluaciones posturales a un número superior del 50% de los jugadores y gracia a la colaboración de los entrenadores se obtuvo mayor información.



Se debe tener en cuenta que el fútbol es un deporte caracterizado por el alto estrés mecánico de estructuras músculo-esqueléticas, por ende los movimientos repetitivos, el sobreentrenamiento, la fatiga, y un inadecuado calentamiento y la poca recuperación de los jugadores son factores que desencadenan a largo plazo limitaciones del desempeño de la unidad funcional del deporte.

Durante el análisis de los datos se determinó que en un 58% de los jugadores existe una escoliosis postural, el cual es un dato alarmante en este club ya que la escoliosis se considera una desviación lateral de la columna vertebral que afecta el desempeño biomecánica de las demás articulaciones y por ende del desempeño de las actividades de la vida diaria.

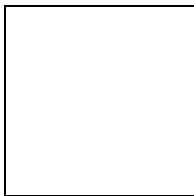
Teniendo en cuenta que es una alteración postural se puede mejorar mediante un plan preventivo y por medio de buenos hábitos posturales,



Además otra alteración destacada en los futbolistas son las retracciones musculares moderadas y severas en grupos musculares tales como:

- Isquiotibiales
- Cuadriceps
- Psoas
- Aductores

Por lo cual se plantea mejorar la flexibilidad en general de los jugadores, donde se parte del conocimiento previo del rango de movimiento de cada una de las articulaciones y se desarrollan una serie de ejercicios específicos y progresivos para lograr un mejor resultado de elongación en estos grupos musculares.



Para concluir se sugieren algunas recomendaciones necesarias al grupo técnico del club Gerardo Moncada para aplicarlas antes y después de cada actividad física, de cada entrenamientos y de cada competencia, las cuales se verán reflejadas en los buenos resultados de las competencias y en la disminución de lesiones que muchas veces son ocasionadas por un inadecuado proceso de entrenamiento, donde en muchos casos los entrenadores no enfatizan lo suficiente en la importancia de los estiramientos los cuales mantiene la eficacia del músculo tanto para la elongación como para la contracción.

Dentro de las recomendaciones dadas les destacamos algunas:

- Enseñar a los jugadores la manera correcta de levantar cargas pesadas; es primordial saber que la columna vertebral debe estar siempre alineada y que el peso y la fuerza la realiza el cuádriceps, se debe flexionar las rodillas acercar el peso al tronco y por último levantarse, de esta manera la columna nunca sufrirá ninguna lesión o alteración muscular.
- Los estiramientos de isquiotibiales son importantes realizarlos diariamente para evitar que las retracciones de éstos impidan el desarrollo de la velocidad, la cual es indispensable en la mayoría de las posiciones del campo de juego en el fútbol.
- Es indispensable la conservación de la fuerza en todos los grupos musculares ya que el fútbol es un juego de impacto donde la fuerza es necesaria el momento de un choque para no desestabilizar al jugador y provocar alguna lesión.

BIBLIOGRAFIA

http://es.wikipedia.org/wiki/Reglas_del_f%C3%BAtbol

Football Association. 1863. The FA forms. Part 2 The Football Association and the First FA Rules. The Association of Football Statiticians. Consultado el 20-ene-2008

GARCIA, JARAMILLO, Lina María. Intervención fisioterapéutica en osteopatía dinámica del pubis en futbolistas de las divisiones menores en la corporación deportiva Atlético Nacional: Fundación Universitaria Maria Cano, 2001.133p.

www.fifa.com

www.colfutbol.com.co

BELTRAN ESPITIA, Manuel y otros, esquemas maladaptativos tempranos en los futbolistas de alto rendimiento de la corporación deportiva envigado fútbol club: Fundación Universitaria Maria Cano, 2003. 43p

MORALES OSPINA, Evelin y otros. Programa pliométricos para jóvenes futbolistas de 12 a 15 años de edad, como desarrollo de fuerza explosiva: Fundación Universitaria Maria Cano, 2007 85p

www.toque-magico.blogspot.com

<http://www.educar.org/Educacionfisicaydeportiva/historia/futbol.asp>

<http://www.elergonomista.com/antropometria.htm>

<http://www.la-flexibilidad.com/definicioFlexibilidadConceptoEstiramiento.php>

<http://html.rincondelvago.com/resistencia-aerobica.html>

ESCOBAR, Eduardo. La rodilla en el deporte. Editorial Gymnos; España 1997.

Lowell and Winters's Pediatric Orthopaedics, Chapter 27. Perry L. Schoenecker and Margaret M. Rich: The lower wxtremity, Raymond T. Morrissy and Stuart L. Weinstein editors, Fifht edition, Volume 2, pag 1060, Lippincott Williams and Wilkins, 2001

CUTTER, Nancy C., y otros. Manual de valoración muscular. Editorial Interamericana de España, 1º edición, España 1999.

JAGER, Michael, WIRTH Carl Joachim, Lesiones capsuloligamentosas, Ediciones Toray SA, 1º edición, Barcelona 1983.

BAHR, Roald, MAEHLUM, Suerre, Lesiones deportivas, Diagnostico, tratamiento y rehabilitación, panamericana, 6º edición, España 2000.

FRIEDMUDRITTEL, Hans y otros, Sistema muscular y deporte, tomo 3, Editorial copiservicio, Medellín 1980.

TORG, Joseph y otros, Rehabilitation of athleic injuries. Year Book Medeical, Publishers.

FRONTERA, Walter R., Medicina deportiva clínica, Elsevier Saunder, Madrid 1895

