

RELACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LAS LESIONES EN LOS FUTBOLISTAS DE LA PRIMERA C DEL DEPOR FUTBOL CLUB EN EL MUNICIPIO DE JAMUNDÍ EN EL PERIODO 2008-01.

Yira Johana Gonzales Triviño, Sergio Alexis Moncada Arcila,
Luz Hitayosara Tirado Escobar.

RESUMEN: El fútbol uno de los deportes más populares forja el deseo de sobresalir llevando a los futbolistas a crear un estilo competitivo de superación donde se crea mayor exigencia en el entrenamiento de las capacidades físicas, el estado deficiente de estas, favorece el deterioro fisiológico innato de los jugadores, su capacidad física y deportiva, permitiendo que las lesiones deportivas se presenten con mayor frecuencia e intensidad; nace de ahí la necesidad de investigar sobre el estado individual de las capacidades físicas de los futbolistas y la relación con el tipo, frecuencia e intensidad de las lesiones deportivas. El estudio inicia con una entrevista a 22 jugadores, se realiza selección de 18 jugadores, que presentaron lesiones deportivas, luego se realiza evaluación de las capacidades físicas; los resultados encontrados en el proceso de evaluación, determinaron que el estado de las capacidades físicas de mayor relevancia para que se presenten lesiones deportivas son: resistencia, flexibilidad, coordinación, potencia y agilidad.

ABSTRACT: Football one of the most popular sports forge a desire to excel carrying footballers has created a style of competitive overcoming where you create greater demand in the training of physical abilities, the poor state of these favors the deterioration of inborn physiological players, their ability and physical sport, allowing sports injuries occur with greater frequency and intensity; born hence the need for research on the status of individual physical abilities of the players and the relationship with the type, frequency and intensity of sports injuries. The study begins with an interview with 22 players, is selecting 18 players, who presented sports injuries, then performs assessment of the physical capabilities; results found in the evaluation process, determined that the state of the physical abilities of more relevance to sports injuries that occur are: endurance, flexibility, coordination, strength and agility.

PALABRAS CLAVES: Capacidades físicas, lesiones deportivas, Entrenamiento, Fútbol, Futbolistas, cualidades físicas.

INTRODUCCIÓN

El estudio de las capacidades físicas no es de épocas recientes, sino de tiempos remotos cuando el hombre se interesó por estudiarse a sí mismo, sus formas y funciones. Inicialmente el interés se relacionaba directamente con el estado de enfermedad y posteriormente con la necesidad del hombre de desarrollar sus capacidades para enfrentar el medio natural y social.

Las capacidades físicas han sido definidas por muchos especialistas de forma particular, pero generalmente no se definen en su conjunto, podemos afirmar que las capacidades físicas en el hombre son aquellas que posibilitan su movimiento y presentan el fundamento de su expresión motora.

El fútbol como deporte colectivo de alto rendimiento, requiere más exigencia, por lo que la preparación física y técnica debe ser cada vez más fuerte necesiéndose deportistas con más fuerza física.

Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunos deportistas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

El Fútbol ha sido clasificado de diferente manera, (como deporte de transición aeróbica-anaeróbica, aeróbico-anaeróbico intermitente, etc.), pero todas las clasificaciones coinciden en la sucesión alternada y variable de esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos.

El fútbol es una actividad compleja, que exige del jugador el desarrollo de diversas capacidades físicas, motoras y psíquicas. Para organizar y desarrollar un programa de entrenamiento de dichas capacidades, se necesitan de los conocimientos metodológicos adecuados asociados a la teoría del deporte específico y de la condición actual del deportista en cuanto a sus capacidades físicas.

Las cualidades físicas, definidas "como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial". (Torres, J.).

A través del tiempo, las importancias del entrenamiento de las cualidades físicas tanto básicas, complementarias y derivadas; se ha hecho más notoria, sin embargo todavía se requiere mayor conciencia por parte de los entrenadores y preparadores físicos de las necesidades de los jugadores.

El estado deficiente de las cualidades favorece el deterioro fisiológico innato de los jugadores y por lo tanto su

capacidad física deportiva, permitiendo que las lesiones deportivas en estos jugadores sean más frecuentes presentándose con mayor intensidad.

Nace de ahí la necesidad de investigar sobre el estado individual de las capacidades físicas de los futbolistas y como estas se relacionan con el tipo, frecuencia e intensidad de las lesiones deportivas que presentaron los futbolistas en el periodo 2007-02, con el fin de generar recomendaciones en mira a la prevención futura de lesiones deportivas ocasionadas en el ámbito futbolístico.

El propósito de esta investigación es determinar la relación de las capacidades físicas y las lesiones deportivas en los futbolistas de la primera C del Depor Fútbol Club en el municipio de Jamundí en periodo 2008-01.

Es por esto que se pretende realizar un trabajo de intervención en los jugadores de la primera C del Depor Fútbol Club, en el municipio de Jamundí en el periodo 2008 – 01, acerca de las evaluaciones de las capacidades físicas de dichos participantes, con el fin de observar el estado actual de las capacidades físicas en deportistas de alto rendimiento y sus características con el gesto deportivo, además, sirve de aporte inicial a una intervención por parte del cuerpo técnico en mejora de dichas capacidades.



METODOLOGÍA

La investigación comprende un estudio de tipo descriptivo ya que requiere, considerable conocimiento del área que se investiga. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, y correlacional puesto que lo que se pretende es medir las dos variables y analizar si están o no relacionadas con el sujeto a evaluar.”

El método es inductivo por que se parte de los datos y análisis individuales de cada futbolista para obtener una relación en la colectividad.

La investigación comprende un enfoque cuantitativo ya que Emplea la recolección y el análisis de los datos, elementos constitutivos del método científico para contestar las preguntas de investigación y probar hipótesis, confía en la medición numérica, el conteo y usualmente en la utilización de elementos estadísticos para poder establecer patrones de comportamiento de una población estudiada. El enfoque

cuantitativo pretende acortar la información, medir con precisión las variables del estudio.

El diseño de la investigación es no experimental de corte transeccional correlacionales. Es no experimental debido a que en ningún momento por parte del grupo de investigación habrá una intervención que altere la cotidianidad de los sujetos de estudio. "Es la que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos".

A demás la investigación es de corte transeccional correlacional por que nos permite describir las relaciones entre las dos variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, pero no de variables individuales sino de sus relaciones.

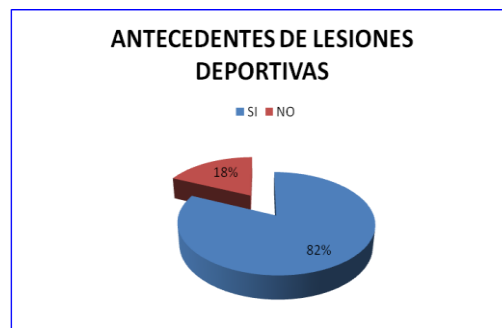
La población beneficiaria está conformada por los 22 futbolistas del Depor Futbol de la primera C en la ciudad de Jamundí.

La muestra está representada por los 18 futbolistas que en la encuesta manifiesten haber sufrido lesión en el semestre anterior. El muestreo es de tipo no- probabilístico intencionado, ya que la elección de los futbolistas dependerá del criterio de los investigadores siendo seleccionado de forma cuidadosa y controlada.

RESULTADOS

El estudio inició con una entrevista a 22 jugadores de la primera C del

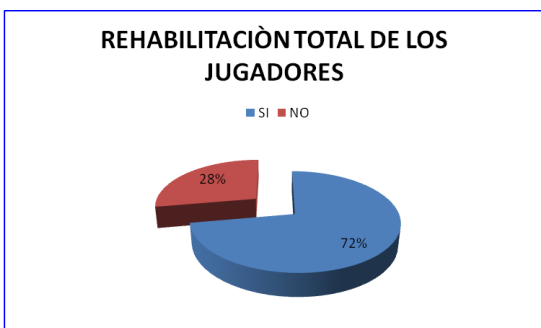
Depor Futbol Club en el municipio de Jamundí, para indagar principalmente las lesiones deportivas ocasionadas en la temporada del 2007 / 02 y conocer la percepción que tienen dichos deportistas de las lesiones deportivas frente al comportamiento de sus capacidades físicas. Posteriormente, para seleccionar la muestra, se toman los datos obtenidos de dicha entrevista seleccionando a los jugadores que presentaron lesiones deportivas durante la temporada pasada y a través de una evaluación de las capacidades físicas, que incluye, fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad, potencia y coordinación; se pasa a analizar el estado de las capacidades de dichos deportistas.



El 82% de los jugadores de la primera C del Depor F.C refieren haber tenido alguna lesión deportiva durante la temporada del 2007 / 02, el 18% restante niega haber tenido alguna lesión deportiva.



El 83% de los jugadores de la primera C del Depor F.C manifiestan haberse lesionado solo una vez, el 17% restante se lesiono ente 2 y 4 veces durante la temporada de 2007-02.



El 72% de los jugadores de la primera C del Depor F.C refieren estar rehabilitados totalmente, el 28% restante manifiestan no sentirse totalmente recuperados.



El 72% de los jugadores de la primera C del Depor F.C manifiestan que la lesión no altero significativamente su rendimiento deportivo, el 28% restante refieren que su rendimiento deportivo se deterioro posterior a la lesión.

Posterior a la selección de la muestra, dada por los jugadores que habían sufrío lesiones en el periodo pasado se realiza la evaluación de las capacidades físicas, No se realiza el test de velocidad por petición del cuerpo técnico, puesto que esto significaría un desgaste físico de los deportistas para iniciar la temporada del torneo.

Las capacidades físicas en mejores condiciones de los jugadores del Depor F.C son fuerza en miembros Inferiores y Equilibrio donde el 100% de los jugadores se clasifican en las categorías de excelente y muy buena respectivamente.



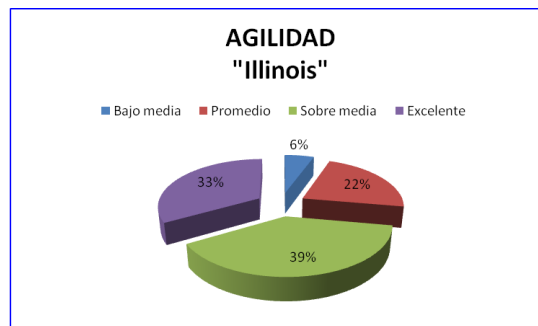
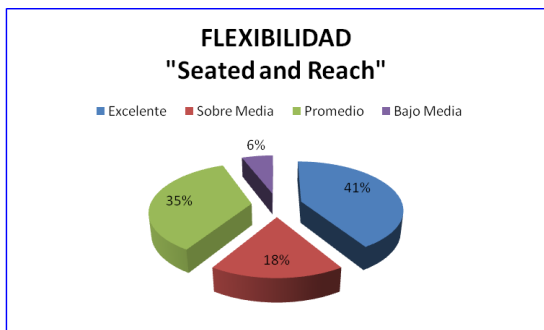
Las capacidades físicas en condiciones deficientes de los jugadores del Depor F.C son potencia, flexibilidad, coordinación, agilidad y resistencia donde el porcentaje más alto corresponde a potencia con un 100% de deficiencia en los jugadores y el más bajo a resistencia con un 11% de deficiencia en los jugadores.

F.C en cuanto al estado de la Flexibilidad, evaluada mediante el test de "Seated and Reach" es Excelente contando con el 41% de los jugadores, en la categoría Promedio se encuentran el 35% de los jugadores, el 24% restante se encuentra en las categorías Sobre Media (18%), Bajo Media (6%).



La categoría predominante entre los jugadores de la primera C del Depor F.C en cuanto al estado de la potencia, evaluada mediante el Test de "Salto vertical" es Abajo del promedio contando con el 71% de los jugadores, El 29% restante se encuentra en la categoría promedio.

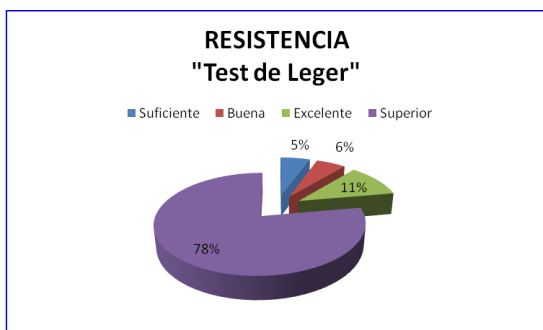
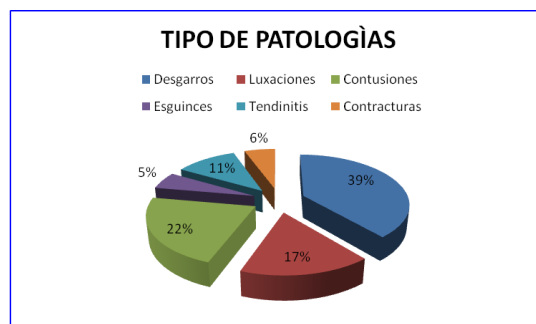
La categoría predominante entre los jugadores de la primera C del Depor F.C en cuanto al estado de la coordinación, evaluada mediante el Test de "Zigzag con balón" es Excelente contando con el 44% de los jugadores, en la categoría Promedio se encuentran el 39% de los jugadores, el 17% restante se encuentra en la categoría Sobre Media.



La categoría predominante entre los jugadores de la primera C del Depor

La categoría predominante entre los jugadores de la primera C del Depor F.C en cuanto al estado de Agilidad, evaluada mediante el Test de "Illinois" es Sobre media contando con el 39% de los jugadores, en la categoría excelente se encuentran el 33% de los jugadores, el 28% restante se encuentra en las categorías promedio (22%), Bajo Media (6%).

de bajo media, sufre constantemente de desgarros musculares.



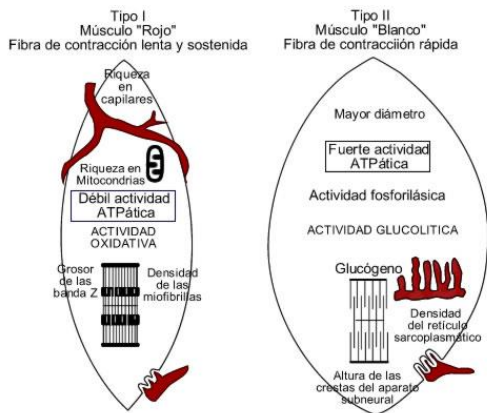
La categoría predominante entre los jugadores de la primera C del Depor F.C en cuanto al estado de la Resistencia Cardiovascular, evaluada mediante el Test de "Leger" es Superior contando con el 78% de los jugadores, en la categoría Excelente se encuentran el 11% de los jugadores, el 11% restante se encuentra en las categorías Buena (6%), Suficiente (5%).

Se realiza una correlación individual de cada futbolista, en cuanto al tipo de lesión sufrida y el estado de las capacidades físicas, encontrándose que el deterioro de las capacidades físicas estaban relacionadas con el tipo, intensidad y frecuencia de las lesiones deportivas, por ejemplo; un futbolista con un rango de flexibilidad

CONCLUSIONES

Según los resultados encontrados en el proceso de evaluación, se determina que el estado de las capacidades físicas de mayor relevancia para que se presenten lesiones deportivas son: resistencia, flexibilidad, coordinación, potencia y agilidad.

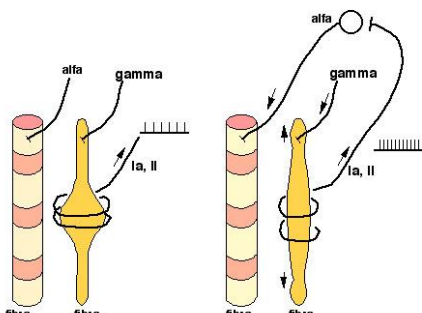
Teniendo en cuenta que la resistencia, es indispensable para el rendimiento del futbolista; donde una buena fase aeróbica garantiza para las fibras rojas una excelente oxigenación cuyo resultado será alto en la producción de ATP, garantizando un buen desempeño en actividades de larga duración y baja intensidad, característica propia del fútbol, y anaeróbica ofrecen al jugador de fútbol una base para poder ejecutar los diferentes esfuerzos exigidos en cada partido de competición, elevando la resistencia al lactato lo cual se traduce a fatiga muscular tardía.



Cuando hay deficiencia en cuanto a la resistencia cardiopulmonar, los niveles de oxigenación disminuyen por lo tanto las células captan menos oxígeno lo que correlacionado con las exigencias del fútbol generarían a nivel muscular fatiga conllevando a lesiones de tipo muscular como desgarros y contracturas.

La flexibilidad muscular es de gran importancia para desarrollar la capacidad de saltar, para el mejoramiento de la velocidad de reacción y de traslación y para la disminución de las lesiones musculares.

Al entrenar la flexibilidad y realizar estiramientos por un lapso prolongado de tiempo, el huso muscular se habitúa a esta nueva longitud, reduciendo su señalización. De esta forma vamos ganando cada vez mayor capacidad de estiramiento, sin que se produzca el reflejo miotático.



En la realización del gesto deportivo, al patear, correr, frenar, picar, entre otros movimientos se hace necesaria la distensión de algunos grupos musculares, al no tener una adecuada flexibilidad se activa la señalización del huso muscular lo que hace que se produzca una contracción de este grupo muscular o reflejo miotático, generando lesiones; además limita la ejecución de los movimientos disminuyendo por ende el rendimiento deportivo.

En la coordinación y agilidad, los grupos musculares que se requiere para un movimiento, han de tener una determinada velocidad e intensidad correctos para dicha acción, la falta de esta coordinación conlleva a que se produzcan lesiones de tipo ligamentoso como distensión de ligamentos, esguinces, luxaciones entre otras; al tener una adecuada coordinación, tanto el grupo muscular agonista como antagonista posee una buena coordinación intermuscular que reduce la posibilidad que uno de los dos grupos musculares se sobrecargue generando lesiones musculares por fatiga.

Cundo se tiene buena potencia mejora el gesto deportivo en cuanto a la saltabilidad y el pateo, disminuyendo la incidencia de padecer lesiones deportivas como desgarros siendo el mas común en las lesiones deportivas presentadas por los futbolistas.

RECOMENDACIONES

- Realizar un control Medico y Fisioterapéutico acerca del estado actual de los jugadores.
- Integrar a los jugadores a un programa de entrenamiento diseñado de cada una de las capacidades físicas, donde se asocie al gesto deportivo.



• Se debe tener en cuenta la importancia de estirar los grupos musculares, teniendo en cuenta, los beneficios de los estiramientos, la duración de cada estiramiento, y la manera correcta de realizarlos, tomando referencia al personal Fisioterapéutico.

• Evitar el sobreentrenamiento de los jugadores tanto en el campo de juego como en el entrenamiento, esto ayudará a que la participación de los jugadores durante los compromisos sea más constante y aumentando la

efectividad de sus capacidades durante la competencia deportiva.

- Implementar un programa de promoción y prevención a los jugadores y cuerpo técnico del Depor F.C, acerca de las lesiones o patologías más comunes en el campo futbolístico.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

•PEREA, Díaz, René; Las capacidades Físicas; Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba, Universidad de Matanzas, Facultad de Cultura Física Ciudad de Matanzas, octubre 2000, <http://revistas.mes.edu.cu>

•Prof. MOLNAR, Gabriel. Análisis Sistémico, Integrado, Multidimensional y específico del Entrenamiento Moderno del

Futbolista. Online.
<http://www.chasque.net/gamolnar/futbol/futbol.01.html>

•LOSADA Mancilla, Jacqueline;
PÉREZ Resero, Jhon Eduardo;
Condición actual de las cualidades físicas básicas de los integrantes del equipo de fútbol de la universidad Cooperativa de Colombia en Santiago de Cali , periodo 2006-02, Tesis 098

•As.com. Calidad física básica, Sport News.2007

•LES Chiva; CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS; ww.santiquerol.anakis.es

•DEPORTE DIGITAL; LAS CAPACIDADES FÍSICAS;
<http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/capacidades.htm>

•ALBA Berdeal, Antonio Luis; TEST FUNCIONALES; Editorial Kinesis, colombi, 2005.

•DE HEGEDÜS, Jorge; ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS: LA RESISTENCIA; www.aupegym.com

•MOVIELASTICIDAD DEPORTIVA; Evaluación de la flexibilidad
http://enlaces.ucv.cl/efi/pags/aptitud_fisica/movielas_depor/cont2_evalu.htm

•http://www.elatleta.com/rincon_entrenador/cualidades_fisicas.htm

•MARTÍNEZ López, Emilio j.; La Coordinación. Análisis de resultados en educación secundaria;

<http://www.efdeportes.com/efd74/coord.htm>

•LEÓN Guzmán, Kiko; Deportes de Sliz. Equilibrio y acrobacia. Clasificación,
<http://www.efdeportes.com/efd34b/liz1.htm>

•CAMPOS Amadeo; generalidades sobre cualidades físicas;
http://www.elatleta.com/rincon_entrenador/TRABAJO1.pdf

•I.E.S. Ribera de los Molinos; Condición física;
http://www.riberamolinos.org/departamentos/Educacion%20Fisica/Condi_Fisica.htm

•RAMÍREZ, dela Roche OF; BARRAGÁN Solís, A; Método cualitativo para investigación en Medicina Familiar: una alternativa;
<http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/atfm124/temasinteres.html>

•SAMPIERI, Otros; Metodología de la investigación.

•BALLESTEROS Fernanda, Roció; Instrumentos de recolección de datos.

•http://www2.uca.es/dept/didac_efpm/jamar/REVISTA-DIGITAL-DXT-FUTBOL/cientfico4.htm. Ignacio Bocado, Fisioterapeuta Del Cadiz C.F. Sa

•Heading the Ball in Soccer: What's the Risk of Brain Injury?" by Michael J. Asken and Robert C. Schwartz. The Physician and Sportsmedicine,

November, 1998.
<http://www.physsportsmed.com/issues/1998/11nov/asken.htm>