

ESTUDIO DE LAS LESIONES EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

Aïssaoui Issam; Azorín Germán; Atmani Abdennur; Jiménez Leo.

I.E.S Mediterraneo

Coordinadora: Cristina Esteban Husillos

Email contacto IES 30012276@murciaeduca.es**RESUMEN**

Este proyecto se centra en el estudio y prevención de lesiones en el fútbol profesional. A través de un enfoque múltiple que combina investigación científica, análisis de datos y experiencia práctica en el campo, buscamos comprender las causas fundamentales de las lesiones más comunes en este deporte y desarrollar estrategias efectivas para prevenirlas. Nuestro objetivo es brindar a los jugadores, entrenadores y personal médico la información necesaria para reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento, promoviendo así la salud y el bienestar a largo plazo en el fútbol profesional.

Palabras clave: fútbol, lesiones, recuperación, prevención, epidemiología.

ABSTRACT

This project focuses on the study and prevention of injuries in professional soccer. Through a multi-pronged approach that combines scientific research, data analysis and practical experience in the field, we seek to understand the root causes of the most common injuries in this sport and develop effective strategies to prevent them. Our goal is to provide players, coaches and medical personnel with information needed to reduce injury risk and improve performance, thereby promoting long-term health and wellness in professional soccer.

Keywords: soccer, injuries, recovery, prevention, epidemiology.

INTRODUCCIÓN

- El fútbol es una actividad comunitaria que enriquece la comunidad, transmitiendo conocimientos de generación en generación y siendo parte integral de la cultura. Se ha convertido en una herramienta para formar identidades locales, regionales y nacionales, removiendo las identidades a diferentes niveles. El deporte rey no solo es un entretenimiento, sino una fuente de orgullo, unidad y pertenencia para jugadores y fanáticos por igual. Además, el fútbol promueve valores como el trabajo en equipo, respeto, disciplina y perseverancia, contribuyendo al bienestar físico y mental de quienes lo practican.

La comprensión de las lesiones en el fútbol es crucial para los jugadores, entrenadores y profesionales de la salud.

- Prevalencia y Epidemiología:

- El fútbol es uno de los deportes más populares en todo el mundo, pero también presenta una alta tasa de lesiones durante su práctica

Las lesiones pueden afectar significativamente el rendimiento individual y la cohesión del equipo.

La incidencia lesional es importante para comprender la magnitud del problema y diseñar estrategias preventivas.

- Factores de Riesgo:

Los fisioterapeutas y profesionales de la salud deben conocer los factores de riesgo asociados con las lesiones en el fútbol.

- Estos factores pueden incluir la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.

• Identificar los mecanismos de acción específicos que conducen a las lesiones es fundamental para la prevención.

- Plan Preventivo:

- Para evitar el tiempo perdido de los jugadores debido a lesiones, se debe invertir tiempo en la prevención.
- Los programas preventivos que incluyen ejercicios de fuerza del miembro inferior, como los del programa FIFA 11+, han demostrado reducir el riesgo de lesiones.
- Además, es esencial abordar los déficits de fuerza en la musculatura isquiosural, del tronco y aductora.

En resumen, comprender las lesiones en el fútbol implica no solo identificar su prevalencia y mecanismos, sino también implementar estrategias preventivas efectivas para mantener a los jugadores en óptimas condiciones físicas

MATERIAL Y MÉTODOS

Para recopilar información sobre las lesiones, se realizaron las siguientes acciones:

Búsqueda en Páginas Web: Se consultaron bases de datos, proyectos anteriores y sitios web especializados en estadísticas de lesiones en el fútbol. Se recopilaron datos sobre la incidencia de lesiones, tipos específicos y factores asociados.

Porcentajes de Lesiones: Se calculó el porcentaje de lesiones más habituales (por ejemplo, esguinces, fracturas, distensiones) utilizando datos disponibles en línea.

Plataforma de Hojas de Cálculo: Se utilizó una hoja de cálculo para representar gráficamente los resultados y visualizar las tendencias.

RESULTADOS

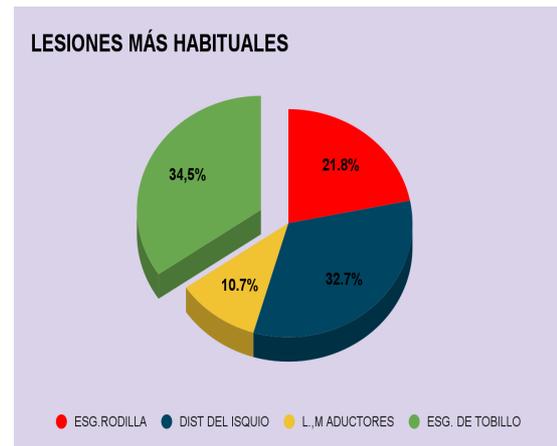


Figura 1

En este gráfico, creado por nosotros, podemos observar las lesiones más comunes en el fútbol junto con sus probabilidades de lesionarte.

Hemos ido recopilando la información, en este caso, las probabilidades, de internet.

CONCLUSIONES

Los objetivos planteados fueron cumplidos, proporcionando una comprensión detallada de las lesiones en el fútbol y ofreciendo información relevante para su prevención en diferentes contextos competitivos. Este trabajo contribuye a mejorar el bienestar físico y mental de los jugadores, así como a optimizar su rendimiento en el campo.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de este trabajo. En primer lugar, agradecemos a nuestros profesores, cuya guía y apoyo han sido fundamentales en el desarrollo de este proyecto. Sus conocimientos y consejos han sido invaluable para profundizar en el estudio de las lesiones en el fútbol. Finalmente, agradecemos a todas las fuentes bibliográficas y recursos que consultamos, cuyo contenido ha sido vital para la elaboración de un análisis detallado y preciso sobre las lesiones en el fútbol.

BIBLIOGRAFÍA

- Aurelio Olmedilla Zafra, Maria Dolores Andreu Álvarez, Lucía Abenza Cano, Francisco J. Otín Montero y Amador Blas Redondo. LESIONES Y FACTORES DEPORTIVOS EN FUTBOLISTAS JÓVENES. Unirioja.es. Recuperado el 10 de marzo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2278111.pdf>
- Donald T. Kirkendall y Jiri Dvorak Prevención Efectiva de Lesiones en Fútbol. (s/f). Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Recuperado el 10 de marzo de 2024, de <https://g-se.com/prevencion-efectiva-de-lesiones-en-futbol-1473-sa-T57cfb2721b168>
- Luque, L. M. (2021, octubre 15). *La lesión en el fútbol: tipos de lesiones y tratamientos*. MEDAC. <https://medac.es/blogs/masteres-online/lesiones-de-futbol>
- Gómez, CM (2 de mayo de 2019). Principales lesiones en el fútbol . Clínica Martín Gómez Traumatólogos; Clínica Martín Gómez - Traumatólogos. <https://clinicamartingomez.es/lesiones-en-el-futbol/>