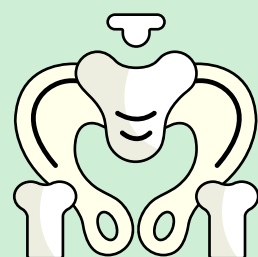


Perfil de Fuerza Isométrica Máxima de los rotadores de la cadera de un equipo senior de fútbol



La articulación de la cadera está diseñada para proporcionar estabilidad corporal en sacrificio del movimiento. Por su parte, los rotadores de la cadera tienen la función de estabilizar el tronco, la cadera y la rodilla.

Muchos estudios científicos han encontrado una asociación causal entre la debilidad de los rotadores de la cadera y las desalineaciones del miembro inferior. Los desequilibrios musculares unilaterales (agonistas versus antagonista) también han sido establecidos como factores de riesgo de diferentes problemas músculoesqueléticos en deportistas.

Los estudios que han evaluado el perfil de Fuerza Isométrica Máxima (FIM) en los deportistas han usado diferentes metodologías y marcas de instrumentos de medición, pero los profesionales de las Ciencias del Deporte deben disponer de valores de referencia normativos de la FIM obtenidos mediante una metodología estandarizada que evite la variabilidad en los datos.

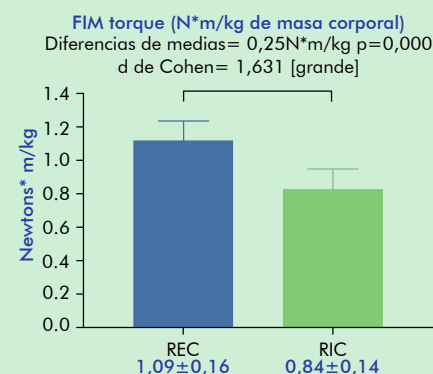
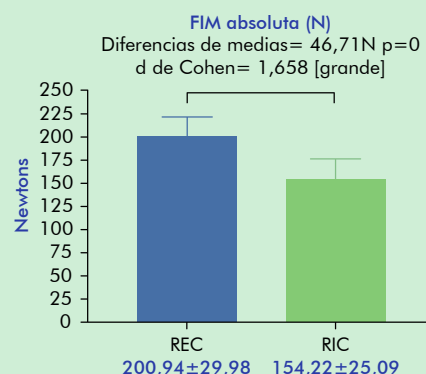
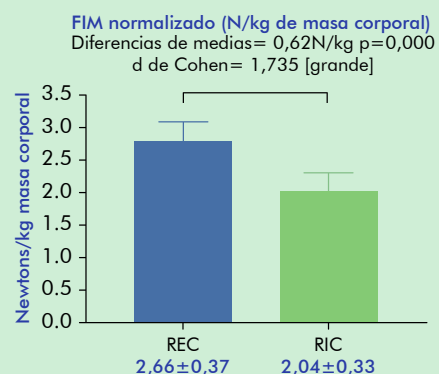
En este estudio se describen y analizan los valores normativos del perfil de FIM de los REC y RIC en 21 jugadores senior de fútbol.

Se parte de la hipótesis: a) los valores de FIM de los jugadores profesionales son superiores a aquellos con nivel competitivo regional y b) los valores de RIC son superiores a aquellos obtenidos por los REC en los jugadores senior de fútbol.

Una prueba t de Student para datos relacionados (muestras dependientes) se aplicó para determinar la existencia de diferencias entre la FIM de la cadera dominante y no dominante, y entre los valores de FIM para los RIC y REC.

El procedimiento estandarizado de evaluación empleado, ha obtenido valores normativos del perfil de FIM de los rotadores de la cadera superiores a los descritos para jugadores de fútbol de nivel competitivo superior y ambos sexos. Los valores de la FIM de los REC son superiores a los RIC.

Resultados FIM de los rotadores de la cadera en jugadores senior de futbol



(a) Rotación interna



(b) Rotación externa

Perfil de fuerza isométrica máxima (FIM)

La evaluación FIM de los rotadores de la cadera puede proporcionar información valiosa para la prevención y readaptación físico-técnica por lesiones deportivas.

Rotadores internos (RIC)
Los RIC son menos numerosos y tres veces menos potentes que los REC.

Rotadores externos (REC)
Son más numerosos y potentes que los RIC.

Procedimiento de valoración

- Una sesión previa de familiarización
- La aplicación de un calentamiento general y un calentamiento específico con la práctica del test con una carga submáxima
- La evaluación en decúbito prono por la estabilidad-comodidad del jugador
- El control de movimientos compensatorios por un evaluador asistente
- Instrucciones específicas al jugador
- La repetición del test hasta conseguir tres medidas similares y un intervalo de tiempo suficiente que evite la acumulación de fatiga muscular (al menos 60 segundos).

Los valores normativos proporcionan a los preparadores y readaptadores físicos los objetivos de entrenamiento de la fuerza de los rotadores de cadera para incrementar el rendimiento físico-técnico con un menor riesgo de lesión deportiva.

Estos valores deben ser específicos del deporte, el nivel competitivo y el sexo.

