

Análisis de un protocolo preventivo contextualizado en jóvenes futbolistas

La literatura científica ha demostrado que el fútbol es un deporte con un alto riesgo lesional.

En los últimos años, las grandes entidades del mundo de la investigación deportiva y los profesionales del deporte y la salud han diseñado diversos protocolos para la reducción lesional. A pesar de ello, el número de lesiones no se ha reducido notablemente e incluso en algunos casos se aprecia un aumento de la ratio lesional.



La ratio de lesiones experimentado por los jugadores durante la temporada 2016-2017 fue de 2,2/1000 horas de exposición, en cambio, durante la temporada 2017-2018, donde se realizó el protocolo preventivo propuesto en el presente trabajo, la ratio fue de 0,6/1000 horas de exposición.



La gravedad lesional es otro aspecto a remarcar del presente protocolo, pues no se han obtenido lesiones graves en la temporada 2017-2018.

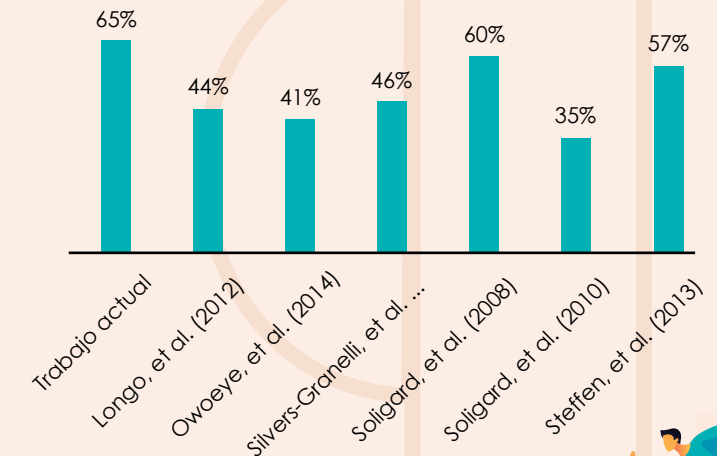
Protocolo aplicado (2 entrenamientos semanales)



En este estudio se propone un diseño y análisis sobre el efecto de un protocolo de prevención de lesiones contextualizado en un equipo de fútbol de categoría juvenil (n=20)

El programa preventivo de lesiones contextualizado presenta una disminución del riesgo de lesión del 65%

Comparativa de la eficacia en la reducción lesional de protocolos



Dada la elevada tasa de reducción lesiva obtenida, el protocolo propuesto puede ser sujeto de nuevos estudios para comprobar su eficacia en otro tipo de muestra, así como proporcionar una herramienta de trabajo a los profesionales del deporte y de la salud que quieran reducir notablemente el número y la gravedad de lesiones.

Edita:



Universidad de Jaén



Entidad responsable:



CEDA



HUMSE

Patrocinador:



CSD



Consejo Superior de Deportes



Sports Performance Analysis Association

Financiador:



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACION



el

Lorente-Corvi, R. (2021). Análisis de un protocolo preventivo contextualizado en jóvenes futbolistas. JUMP, (4), 10-25. <https://doi.org/10.17561/jump.n4.2>

