

# Prevención de lesiones

Asociación de Preparadores Físicos y  
Comité de Entrenadores y preparadores Físicos de la FFM



sociación  
**APF**  
Preparadores Físicos

**FFM**  
Comité de Entrenadores y  
Preparadores físicos

## DECÁLOGO DE PAUTAS GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

### Documento elaborado por:

**Luis Casáis y Zósimo San Román ©.**

Ambos son Doctores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Entrenadores de Fútbol -Nivel III-, Profesores de los Máster Universitarios de la U.C.L.M. / R.F.E.F.: "Preparación Física en el Fútbol" y "Prevención y Readaptación de Lesiones en el Fútbol" (Módulo de Prevención de Lesiones) y miembros de la Junta Directiva de la A.P.F.

### Maquetación:

Víctor Alfonso González

Vocal del Comité de Entrenadores y Preparadores Físicos de la F.F.M.



La Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol (APF) colabora con el Comité de Entrenadores y Preparadores Físicos de la FFM con motivo de la preocupación causada por el incremento de lesiones y la importancia de sus consecuencias.

**A la espera de tener la información necesaria sobre las causas de las mismas (factores de riesgo y mecanismos lesionales), para poder concretar las propuestas sobre medidas para la prevención de lesiones, creemos oportuno abordar el problema desde una perspectiva general, con objeto de intentar contribuir a aminorar el problema.**

Siendo conscientes de las causas multifactoriales, se elabora este “Decálogo de Pautas Generales para la Prevención de Lesiones”.

Las citadas Pautas pretenden, sobre todo, la reflexión de los entrenadores y preparadores físicos referida a lo esencial del entrenamiento y la competición, y su relación con los factores de riesgo y mecanismos más frecuentes de las lesiones articulares y musculares.

## **DECÁLOGO DE PAUTAS GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES ©**

### **1. Recabar información:**

- Sobre el **historial lesional** de los jugadores, **factores de riesgo y mecanismos** que ocasionaron las lesiones.
- Antes de comenzar una actividad sistemática de entrenamiento, **asegurar** que **un reconocimiento previo** pueda incluir valoraciones osteoarticulares, musculares, y podológicas.
- Sobre las **particularidades del equipo** en que se trabaja para **contextualizar las medidas preventivas: reflexionar sobre las analogías y diferencias de nuestros futbolistas con los futbolistas profesionales (nivel de condición física y competitivo, hábitos de trabajo, tiempo de dedicación -para entrenar, competir y descansar-, etc...)**
- Hablar permanentemente con los futbolistas y **registrar la información sobre su estado físico** (nivel de cansancio) **y emocional** (problemas familiares, exámenes, etc....) y **poder valorar su posible influencia en el Proceso: Entrenamiento – Competición.**

### **2. Entrenar bien es la mejor medida para prevenir las lesiones**

El punto de partida para “entrenar bien” es **seguir con rigor los “Principios del Entrenamiento Deportivo”**: Biológicos y Pedagógicos.

### **3. La atención optimiza el entrenamiento y la competición**

**Entrenar y competir con la atención** que requiere el respeto por esas actividades. **Sin dejar de divertirse**, ser conscientes de que el entrenamiento y la competición entrañan algún riesgo de lesión. *La diversión nunca debe favorecer la “desconcentración”.*

### **4. En etapas de formación: Principio de Multilateralidad**

En estas etapas, es **imprescindible trabajar todas las cualidades físicas**. *Las deficiencias en la preparación a estas edades, probablemente serán limitaciones para toda la carrera deportiva.*

### **5. Equipamiento adecuado + aplicar el reglamento**

- **Utilizar las espinilleras** en las tareas de entrenamiento en las que exista la oposición real de los rivales. En tareas de “juego”, arbitrar aplicando el reglamento, evitando acciones de juego brusco o violento.
- **Utilizar en el césped artificial botas con el mayor número de tacos posible y de pequeño tamaño (“tipo turf”).**



## 6. “Campos” en buenas condiciones

Asegurarse del buen estado y mantenimiento del terreno de juego o entrenamiento (regado en el césped sintético y además uniformidad en el césped natural).

## 7. Entrenamiento individualizado

Entrenar un mínimo de 15’ - 20’ la Preparación Física de forma individual con el objetivo de prevenir las lesiones en 2 sesiones de entrenamiento durante el microciclo semanal.

- *Adquisición de patrones motores correctos (aceleraciones y desaceleraciones, giros y cambios de dirección – no intentar giros con el pie apoyado y la rodilla en flexión-, saltos y recepciones – evitarlas con las rodillas en flexión y valgo-).*
- *Fuerza compensatoria (Abdominales, glúteos, abductores, isquiotibiales).*
- *Fuerza Excéntrica (isquiotibiales, aductores, cuádriceps).*
- *Trabajo frecuente de la flexibilidad correctamente ejecutada.*

## 8. Asegurar la “Progresión” en el calentamiento

Asegurar una activación orgánica general durante 5’ - 7’ a través de actividades continuas con o sin balón, sin que estas impliquen incertidumbre, oposición real y/o intensidad. *Los “rondos de diversión” obligan a algunos jugadores a desplazamientos e intensidades susceptibles de riesgo.* Completar el calentamiento con tareas de flexibilidad y gestos específicos (cambios de ritmo y dirección, golpees etc.)

## 9. Variar las tareas específicas de entrenamiento

Alternar en sucesivas sesiones de entrenamiento tareas específicas en campos grandes y con gran número de jugadores (por ejemplo: 11x11 / 105x68; 8x8 en la mitad del campo) con las de campos pequeños y pocos jugadores (por ejemplo 4x4 en un área; 6x6 en “doble área”). Los estímulos de entrenamiento, desde la perspectiva condicional son diferentes y las adaptaciones que provocan, distintas.

## 10. Recuperación idónea

- Intra-sesión: Establecer el orden de las tareas de entrenamiento para no crear efectos nocivos por la fatiga.
- Una disminución progresiva de la intensidad al final de la sesión facilita una mejor recuperación (Vuelta a la Calma: tarea de intensidad baja acompañada de alguna actividad para reducir el tono muscular).
- Inter-sesión: Valorar la dinámica de las cargas semanal, teniendo en cuenta el ritmo de recuperación de cada contenido de entrenamiento.
- Después del partido (es la carga más importante) no plantear sesiones de entrenamiento exigentes sin asegurarse la recuperación.
- Introducir cada cierto número de semanas un “microciclo de descarga”.