

Propuesta práctica compleja para minimizar las lesiones de isquiotibiales en fútbol: Modelo Cubholístico

Complex practical proposal to minimize hamstrings injuries in soccer: Cubholistic Model

Pascual-Hernández, M.,¹ Martín-Labrador, M.,² & Chena, M.^{1,2}

1. Preparador Físico y Readaptador de Lesiones Físico-Deportivas. 2. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Resumen: Minimizar el riesgo de lesiones en el fútbol se ha convertido en un aspecto de máxima preocupación entre los profesionales de las ciencias médicas y de las ciencias del deporte, debido a las altas correlaciones que existen con el rendimiento del equipo, el impacto económico y la probabilidad de recaídas. Aunque las teorías de la complejidad cada vez están más integradas en el fútbol, la perspectiva, todavía reduccionista, con la que se aplica la prescripción del entrenamiento preventivo ha provocado que la incidencia de lesiones en el fútbol no haya mejorado en los últimos años. El cambio de paradigma hacia una visión más compleja de la situación que implique un enfoque multifactorial e interfactorial atendiendo a todos los condicionantes que afectan a los distintos niveles de organización del deportista, debería de considerarse el punto de partida para minimizar el riesgo en los futbolistas. Con el objetivo de establecer una propuesta práctica y contextual que, de sentido a la integración de las diferentes estrategias de prevención utilizadas en el fútbol, en este estudio se presenta el Modelo Cubholístico que será ejemplificado con las lesiones de isquiotibiales.

Palabras clave: Incidencia de lesiones, prevención, complejidad, isquiotibiales, fútbol.

Abstract: Minimizing the risk of injuries in soccer has become an issue of relevant concern among medical and sport science professionals. This is due to the high correlations that exist within team performance, economic impact and probability of relapses. Although complexity theories are increasingly integrated in soccer, the still reductionist perspective with which the prescription of preventive training is applied has meant that the incidence of injuries in soccer has not improved in recent years. The paradigm shift towards a more complex view of the situation, one which implies a multifactorial and interfactorial approach, should be considered the starting point to minimize the risk in soccer players. This should be in consideration of the conditions that affect the different levels of organization of the athlete. In order to establish a practical and contextual proposal that gives meaning to the integration of the different prevention strategies used in soccer, in this study the Cubholistic Model is presented, which will be exemplified with hamstring injuries.

Key Words: Injury incidence, prevention, complexity, hamstrings, soccer.