



Programa “Prevención de Lesiones en Futbolistas”

Este programa se divide en 6 pilares estratégicos diseñados para reducir hasta en un 60% el riesgo de lesiones musculares y articulares.

Fase de análisis previo

Antes de asignar ejercicios, identificamos los "eslabones débiles" del futbolista.

- **Análisis biomecánico por vídeo:** El jugador envía vídeos realizando 4 movimientos clave (Sentadilla, Squat a una pierna, Salto vertical y Lunge). Analizamos valgos de rodilla, asimetrías y falta de movilidad.
- **Historial de "zonas rojas":** Mapeo de lesiones antiguas. Un tejido previamente lesionado es el principal factor de riesgo.
- **Valoración de la Movilidad Articular:** Test de ROM (Rango de Movimiento) para tobillo (dorsiflexión), cadera y columna torácica.

El "Manual de Activación" (Rutina Pre-Entreno)

Protocolo de 15-20 minutos para realizar antes de cada sesión con el equipo o partido.

- **Liberación miofascial:** Uso de Foam Roller en zonas de alta tensión.
- **Movilidad dinámica:** Flujos de movimiento que lubrican" las articulaciones.
- **Activación neuromuscular:** Ejercicios rápidos de glúteo medio, core y propiocepción para "encender" el sistema nervioso antes del esfuerzo.

Fortalecimiento específico de estructuras críticas

Ejercicios de fuerza diseñados para los grupos musculares que más sufren en el fútbol:

- **Complejo isquiotibial:** Protocolos de fuerza excéntrica (Peso muerto rumano, Curl nórdico progresivo) para evitar roturas en sprints.
- **Salud de aductores:** Protocolo "Copenhagen" para prevenir la pubalgia.
- **Tríada de la rodilla:** Fortalecimiento del cuádriceps y control motor para proteger el Ligamento Cruzado Anterior (LCA).
- **Estabilidad del tobillo:** Trabajo de fuerza reactiva para prevenir esguinces por inversión.

Control de carga y fatiga (seguimiento online)

La mayoría de las lesiones ocurren por un pico de fatiga.

- **Cuestionario Wellness diario:** El jugador registra en una app/hoja: Calidad de sueño, estrés, fatiga y dolor muscular (DOMS).

- **Carga aguda/crónica:** Analizamos si el jugador está haciendo "demasiado, demasiado pronto" en comparación con sus últimas 4 semanas.
- **Modificación de sesiones:** Si el jugador marca fatiga alta, el programa se adapta automáticamente a una sesión de "Recuperación Activa".

Educación y videollamadas de ajuste

- **Videollamada semanal (15-20 min):** Revisión de la técnica de los ejercicios de prevención para asegurar que no se están cometiendo errores compensatorios.
- **Masterclass de "entrenamiento invisible":** Pautas sobre nutrición antiinflamatoria, hidratación y protocolos de descanso (ritmos circadianos).
- **Explicación de la "intención":** Cada ejercicio tiene un vídeo donde se explica para qué sirve (ej: "Este ejercicio evitará que tu rodilla colapse al cambiar de dirección").

Evaluación de progreso mensual

- **Re-test de movilidad:** Comprobamos si las restricciones detectadas en la semana 0 han mejorado.
- **Test de fuerza funcional:** Evolución de la estabilidad en apoyo monopodal (a una pierna).
- **Informe de disponibilidad:** Resumen del mes con los días que el jugador ha estado al 100% gracias al plan.

Ejemplo de una sesión de prevención (nivel Pro)

Bloque	Ejercicio	Dosis	Objetivo
A. Movilidad	Ankle Rocking (Tobillo)	2x12/lado	Mejorar el apoyo y evitar esguinces.
B. Estabilidad	Single Leg Balance sobre superficie inestable	3x30"	Estabilidad de rodilla y tobillo.
C. Fuerza Exc.	Copenhagen Plank (Nivel 1 o 2)	3x10"	Blindar los aductores (evitar pubalgia).
D. Core	Pallof Press	3x12	Evitar rotaciones excesivas de la columna.
E. Potencia	Landing Mechanics (Saltar y caer)	2x6	Enseñar al cuerpo a absorber