

LESIONS EN EL FUTBOL: CAUSES, IMPACTE I VALORACIONS

Aquest treball de recerca tracta sobre les lesions en el món del futbol i tot el que les envolta.

Primerament, es defineixen una sèrie de conceptes teòrics en relació amb la kinesiologia i anatomia humana, imprescindibles per entendre el segon bloc.

Seguidament, combinant dades reals i entrevistes a professionals, es pretén aclarir per què els futbolistes es lesionen, com influeix la biomecànica, la preparació física o el descans, i quin paper té cada professional en el procés de recuperació. També s'analitzen quines lesions són més habituals segons la posició al camp.



Exemple de lesió múltiple de l'articulació talocrural



David Martín - Preparador Físic del RCDE

A través de les entrevistes a fisioterapeutes i preparadors físics, s'explica la importància del treball conjunt i com la recuperació i la prevenció són processos molt més complexos del que sembla: intervenen el cos, però també la ment, els hàbits, la nutrició i, fins i tot, la manera com descansa l'esportista.

En conjunt, el treball té una mirada completa sobre què significa realment “lesionar-se” en el futbol i tot el que implica el procés de recuperació fins tornar al terreny de joc, amb una mirada tècnica i científica alhora.

Alberto Rojas
Tutor: Ferran Hernández