

## **Estrategias de entrenamiento en la prevención y rehabilitación de lesiones en futbolistas: la experiencia del equipo nacional de Qatar**

Alberto Méndez-Villanueva, PhD

Head of Fitness, Qatar Football Association, Doha, Qatar

La prevención y la rehabilitación de lesiones relacionadas con la práctica del fútbol profesional son en la actualidad aspectos de gran importancia en la estructura de apoyo al rendimiento deportivo en la mayoría de los clubes y federaciones de fútbol. La prevención de lesiones es de vital importancia ya que el poder tener el mayor número de jugadores disponibles, especialmente los de mayor calidad, para afrontar cada partido es un factor estratégico irrefutable. Con esto presente, no es de extrañar que cada vez los clubs y federaciones de fútbol inviertan cada vez más en todos los aspectos que rodean a la prevención. A pesar de estos esfuerzos, la incidencia lesional, especialmente de algunas lesiones, continúa siendo elevada. A nivel anecdótico, señalar que estadísticamente las posibilidades que un futbolista profesional tiene de realizar toda su carrera profesional sin sufrir al menos una lesión son prácticamente inexistentes. Es decir, al menos una vez en su carrera profesional, el futbolista se lesionará. Por lo tanto, necesitará de una adecuada rehabilitación que le sirva para volver a entrenar y competir en las mejores condiciones posibles. Además, tanto durante el proceso de rehabilitación como después de recibir el alta médico/deportiva, el control de los potenciales factores de riesgo que le llevaron a lesionarse se convierte en un aspecto importante ya que las probabilidades de sufrir lesiones se incrementa de forma exponencial (en la mayoría de las lesiones) en los jugadores que previamente han sufrido la misma lesión. Así, que al igual que ocurre con la prevención, la rehabilitación de las lesiones debe de ser considerada como un aspecto fundamental en el rendimiento futbolístico. En esta ponencia, se presentará la experiencia del equipo nacional de Qatar en estos dos elementos: la prevención y la rehabilitación de las lesiones. Se discutirá el marco teórico y metodológico y también se ilustrará con ejemplos concretos el proceso que se está llevando a cabo en la implementación de estrategias de prevención y rehabilitación en futbolistas profesionales.