

Anexo I. Consentimiento informado.

Con motivo de la realización del trabajo de fin de grado de Dña. Adriana Barrio Huarte con DNI 73113561B estudiante de Fisioterapia de la Universidad de Zaragoza, se solicita a los socios del Club Baloncesto Luples su participación en el mismo como sujetos experimentales. Dicho trabajo consistirá en un estudio de casos-control a cerca de la eficacia/no eficacia de un programa de prevención de lesiones ligamentarias y musculo-tendinosa en jugadores de baloncesto en edades de formación (6-18 años), y se llevará a cabo desde el 1 de Noviembre de 2012 hasta el 31 de Abril de 2013.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D/Dña. _____ con DNI _____ **autoriza / no autoriza** de forma libre, voluntaria y consciente ser incluido en el estudio y acepta facilitar la información requerida referente a la presentación de lesiones o ausencia de ellas durante el tiempo de estudio. Así mismo conoce su derecho a retirar su consentimiento en cualquier momento durante el estudio.

Ante la imposibilidad de D/Dña _____ con DNI _____ de prestar autorización legalmente válida por ser menor de edad. D/Dña. _____ con DNI _____ en calidad de padre, madre o tutor legal **autoriza / no autoriza** de forma libre, voluntaria y consciente su participación en el estudio en calidad de sujeto experimental y acepta facilitar la información requerida referente a la presentación de lesiones o ausencia de ellas durante el tiempo de estudio. Así mismo conoce su derecho a retirar su consentimiento en cualquier momento durante el estudio.

Ningún dato de carácter personal será publicado, todos los datos divulgados en el estudio serán únicamente de carácter estadístico y completamente anónimos.

_____, a ____ de _____ de _____

Firma jugador:

Firma padre, madre o tutor:

Anexo II. Programa de prevención.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN LESIONES DE MIEMBRO INFERIOR

Total de sesiones: 24

Material



Apoyos para ejercicios de propiocepción:

Apoyo bipodal

2 pelotas



Apoyo monopodal

1 pelota

2 pelotas



Semana 1 (29 oct-4 nov.), 2 sesiones:

Enseñar estiramientos:



Gemelos



Cuádriceps



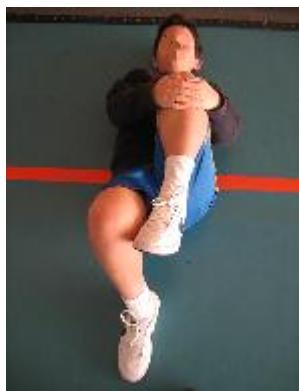
Aductores



Isquiotibiales



Psoas



Glúteo Mayor



Piramidal

Flexibilización fascia plantar: andar 2 vueltas al campo descalzos marcando la mecánica de la marcha.

Semana 2 (5-11 nov.), 2 sesiones:

Trabajo de equilibrio con apoyo bipodal con 2 pelotas:

- Pases por parejas
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"

- Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
- Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"
- Ir a tocar el suelo lo más lejos posible marcando los cuartos del reloj
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

Semana 3 (12-18 nov.), 2 sesiones:

Trabajo de marcha con diferentes apoyos:

- Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
- Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
- Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
- Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal en suelo:

- Ojos abiertos 30"-10" reposo-30"
- Ojos abiertos, haciendo sentadillas lentamente 30"-10" reposo-30"
- Ojos cerrados 25"-10" reposo-25"

Semana 4 (19-25 nov.), 2 sesiones:

Trabajo con escalera de coordinación:

- 1) 1 min.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| - | ~ | w | ~ | 5 | 6 | ~ | ~ | 6 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
-
- 2) 1 min.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ~ | 5 | 6 | 8 | 6 | ~ | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
-
- 3) 1 min. 30seg.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - | ~ | w | 5 | 5 | 6 | ~ | ~ | 6 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

4) 1 min.

1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

5) 1 min.

2	14	36	58	710	912	1114	1316	1518	1720	19
---	----	----	----	-----	-----	------	------	------	------	----

6) 1 min.

w	o	a
-	~	w
w	o	a

Semana 5 (26 nov.-2 dic.), 2 sesiones:

Trabajo de equilibrio con apoyo bipodal con 2 pelotas:

- Manejo del balón (bote, cambios de mano, rodear la cintura con el balón...)
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal en suelo:

- Ojos abiertos 30"-10" reposo-30"
- Ojos abiertos, haciendo sentadillas lentamente 30"-10" reposo-30"
- Ojos cerrados 25"-10" reposo-25"

Semana 6 (3-9 dic.), 2 sesiones:

Trabajo con escalera de coordinación:

1) 1 min.

w	o	a
-	~	w

2) 1 min.

~	ñ	ó	é	í	ú	é	é	í	ú	ó
-	w	u	é	á	=	w	ú	é	á	ó

3) 1 min.

		w			ó					ó
-	~		-	ú		~	é	-		ó

4) 1 min.

12	34	56	78	910
1	23	45	67	89 10

5) 1 min.

2	14	36	58	710	912	1114	1316	1518	1720	19
---	----	----	----	-----	-----	------	------	------	------	----

6) 1 min.

2	1	6	5	10	9	14	13	18	17	
4	3	8	7	12	11	16	15	20	19	

Semana 7 (10-16 dic.), 2 sesión:

Trabajo de equilibrio con apoyo bipodal con pelotas colocadas de forma asimétrica:

- Bote con cambios de mano y pase (al pitido)
 - Talón – antepie 30"-10" reposo-30"
 - Arco interno - arco externo 30"-10" reposo-30"
 - Talón – arco interno 30"-10" reposo-30"
 - Cabeza metatarsianos – arco externo 30"-10" reposo-30"

Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal en suelo:

- Ojos abiertos haciendo sentadillas lentas 30"-10" reposo-30"
- Ojos abiertos botando 30"-10" reposo-30"

- Ojos cerrados

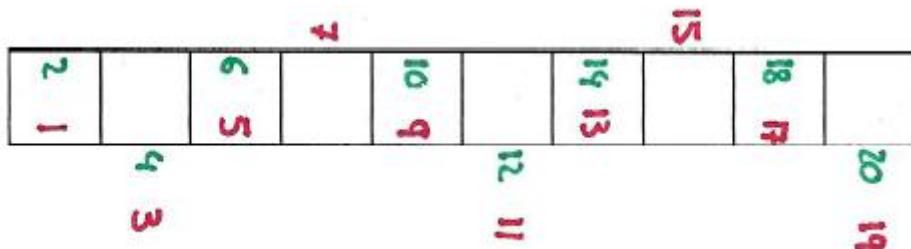
25"-10" reposo-25"

Semana 8 (17-23 dic.), 2 sesión:

Trabajo con escalera de coordinación:

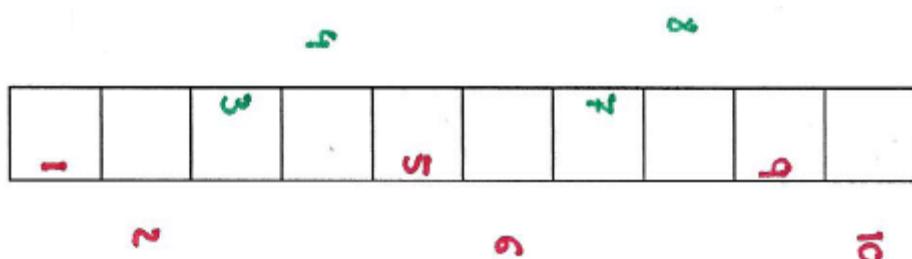
1)

1 min.



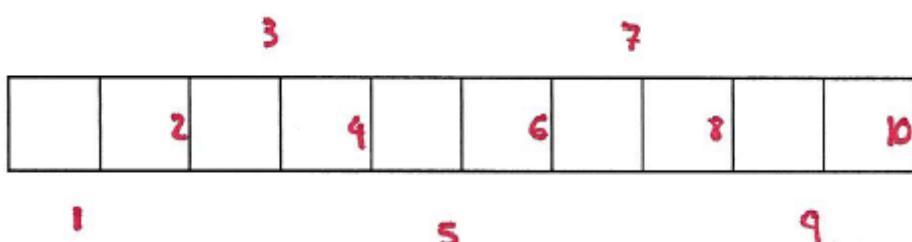
2)

1 min.



3)

1 min.



4)

1 min.



5)

1 min.



Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal en suelo:

- Ojos abiertos, dar una palmadas delante y detrás del cuerpo alternativamente 30"-10" reposo-30"
 - Ojos abiertos, mover un brazo arriba y otro debajo alternativamente 30"-10" reposo-30"
 - Ojos haciendo sentadillas lentas 30"-10" reposo-30"

Navidades

Semana 9 (7-13 ene.), 1 sesión:

Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal en suelo:

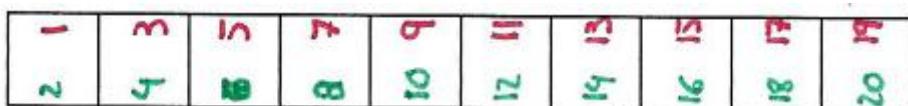
- Ojos abiertos
 - Gusano pasando el balón por un lado y otro de forma alterna hacia atrás 30"-10" reposo-30"
 - Gusano pasando el balón por un lado y otro de forma alterna hacia delante 30"-10" reposo-30"
 - Gusano pasando el balón por encima de la cabeza hacia atrás 30"-10" reposo-30"
 - Gusano pasando el balón por encima de la cabeza hacia delante 30"-10" reposo-30"
 - Combinación de las anteriores según la orden recibida 30"-10" reposo-30"
 - Ojos cerrados
 - Haciendo sentadillas lentas 30"-10" reposo-30"
 - Dar una palmadas delante y detrás del cuerpo alternativamente 30"-10" reposo-30"

Semana 10 (14-20 ene.), 1 sesión:

Trabajo con escalera de coordinación:

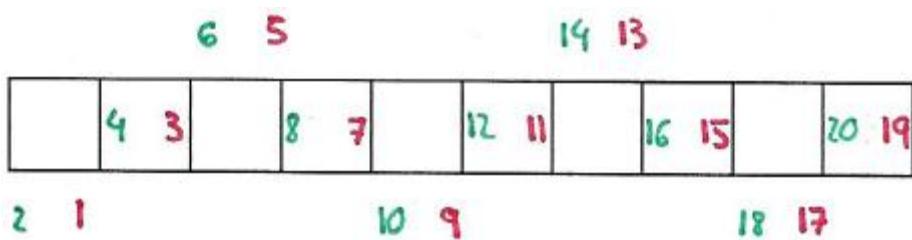
1)

1 min.



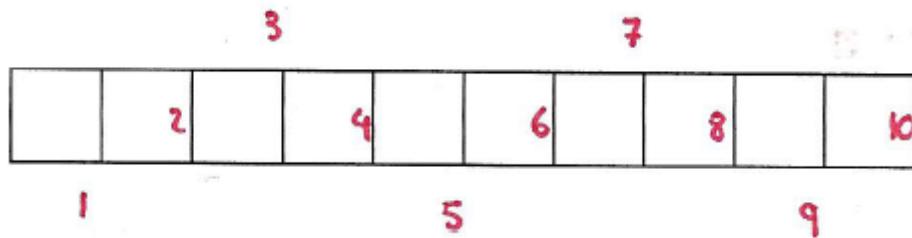
2)

1 min.



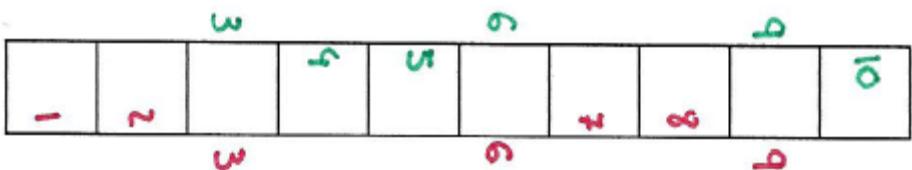
3)

1 min.



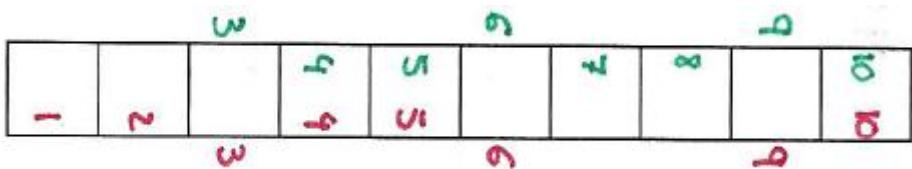
4)

1 min.



5)

1 min.



Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal en suelo:

- Ojos abiertos
 - Bote con cambios de mano 40"-10" reposo-40"
 - Pases por parejas 40"-10" reposo-40"

Semana 11 (21-27 ene.), 1 sesión:

Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal con pelota:

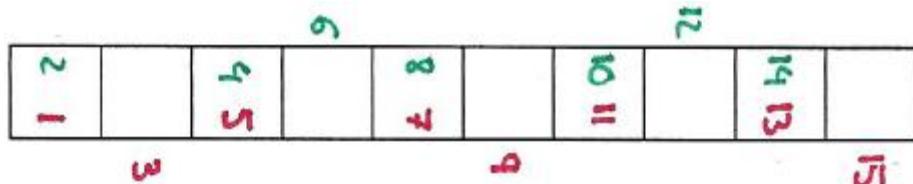
- Dar una palmadas delante y detrás del cuerpo alternativamente
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

- Hacer círculos en el aire con la otra pierna
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

Semana 12 (28 ene.-3 feb.), 1 sesión:

Trabajo con escalera de coordinación:

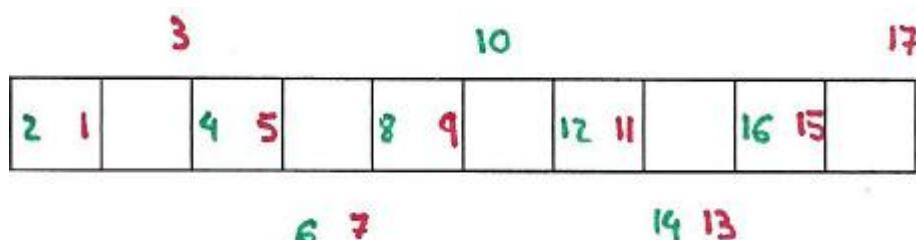
1) 1 min.



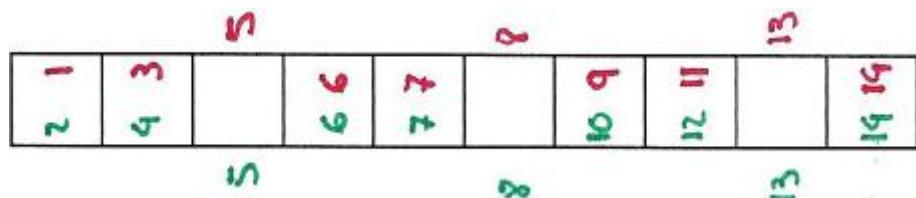
2) 1 min.



3) 1 min.



4) 1 min.



Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal con pelota:

- Ojos abiertos, manejo del balón con bote
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

- Ojos cerrados
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"

Semana 13 (4-10 feb.), 1 sesión:

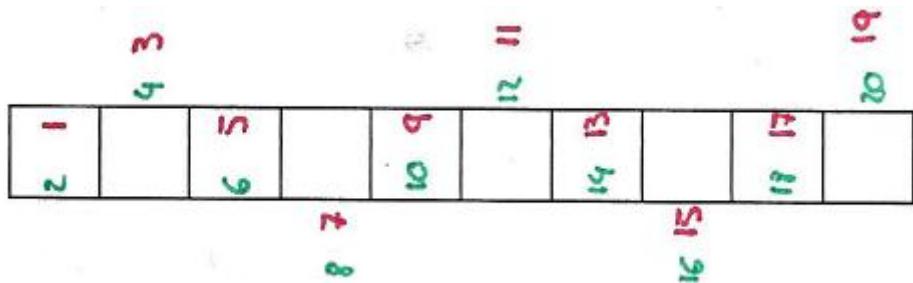
Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal con pelota:

- Pases por parejas
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"
- Trabajo con cinta elástica por parejas
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

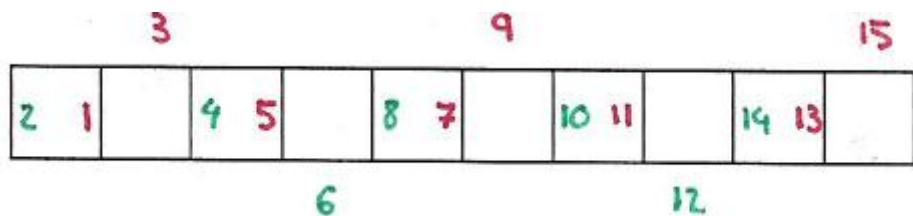
Semana 14 (11-17 feb.), 1 sesión:

Trabajo con escalera de coordinación:

1) 1 min.

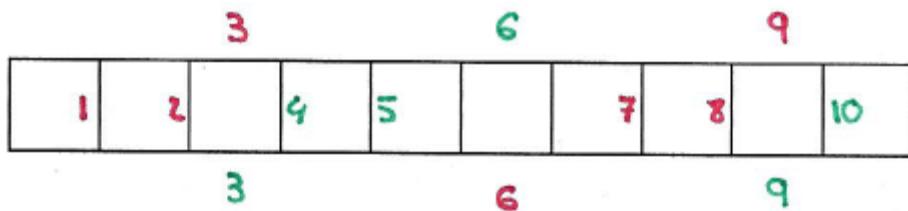


2) 1 min.



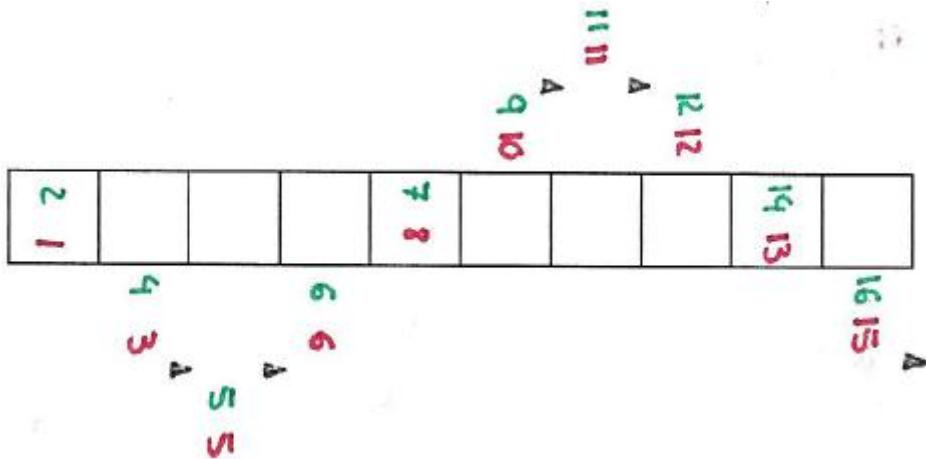
3)

1 min.



4)

1 min.



Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal con pelota:

- Pases por parejas con dos balones simultáneos
 - Pelotas en los talones 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas bajo la cabeza de los metatarsianos 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco interno del pie 30"-10" reposo-30"
 - Pelotas en el arco externo del pie 30"-10" reposo-30"

Semana 15 (18-24 feb.), 1 sesión:

Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal con dos pelotas (talón-antepié):

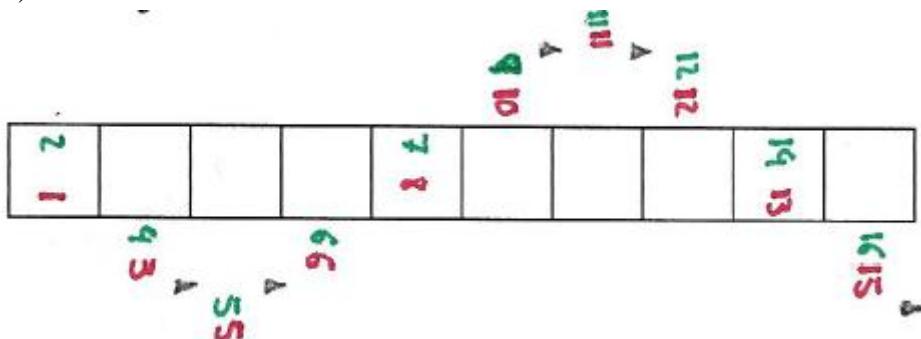
- Ojos abiertos 30"-10" reposo-30"
- Ojos cerrados 30"-10" reposo-30"
- Dar una palmadas delante y detrás del cuerpo alternativamente 30"-10" reposo-30"
- Hacer circunferencias en el aire con la otra pierna 30"-10" reposo-30"
- Manejo del balón 30"-10" reposo-30"
- Manejo del balón botando 30"-10" reposo-30"
- Pases por parejas 30"-10" reposo-30"

Semana 16 (25 feb.-3 mar.), 1 sesión:

Trabajo con escalera de coordinación:

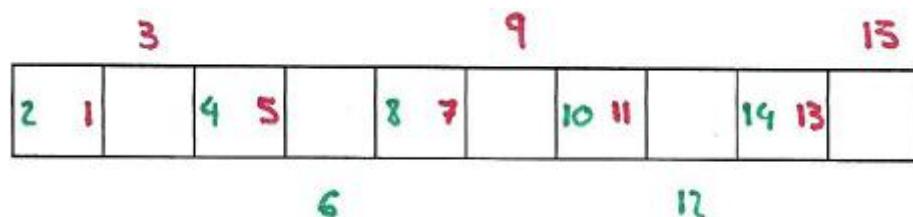
1)

1 min.



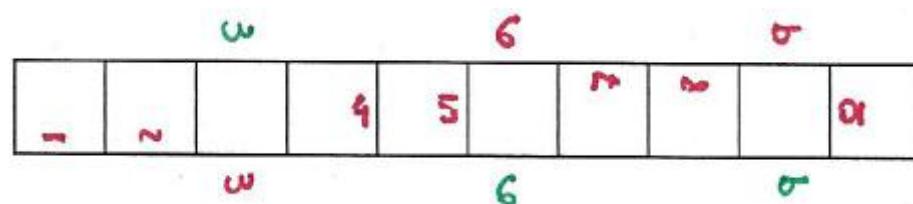
2)

1 min.



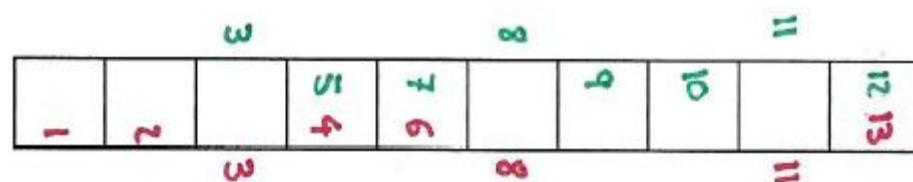
3)

1 min.



4)

1 min.



Trabajo de equilibrio con apoyo monopodal con dos pelotas (talón-antepié):

- Manejo del balón botando 30"-10" reposo-30"
- Manejo del balón botando con dos balones 30"-10" reposo-30"
- Pases por parejas 30"-10" reposo-30"

Anexo III. Consentimiento informado para publicación de imágenes.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PUBLICACION DE IMAGENES

D/Dña. _____ con DNI _____ o en su defecto, D/Dña. _____ con DNI _____ padre, madre o tutor de legal **autoriza / no autoriza** de forma libre, voluntaria y consciente a Dña. Adriana Barrio Huarte a publicar fotos y videos en la presentación del trabajo de fin de grado con título “Efecto de un Programa de Entrenamiento Neuromuscular en la Prevención de Lesiones del Miembro Inferior en Baloncesto de Formación”, en las que salga el sujeto, siempre y cuando estén relacionadas con el programa de prevención deportiva llevada a cabo y del cual será objeto la exposición.

_____, a ____ de _____ de _____

Firma jugador:

Firma padre, madre o tutor: