



Editat per:
© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:
Antonio Cejudo-Palomo
antonio.cejudo@um.es

Secció:
Tesis doctorals

Esport i flexibilitat: rendiment esportiu sense risc de lesió

Antonio Cejudo-Palomo*

Facultat de Ciències de l'Esport, Universitat de Múrcia, Espanya

Direcció

Dra. Pilar Sainz de Baranda Andújar

Facultat de Ciències de l'Esport, Universitat de Múrcia, Espanya

Dr. Fernando Santonja Medina

Facultat de Medicina, Universitat de Múrcia, Espanya

Dr. Francisco Ayala Rodríguez

Facultat de Ciències Sociosanitàries, Universitat Miguel Hernández d'Elx, Espanya

Data de lectura: 18 de desembre de 2015

Resum

Aquesta tesi per compendi d'articles està emmarcada en la línia de recerca "rendiment òptim amb una menor predisposició a la lesió esportiva". Els seus objectius van ser: a) presentar una proposta específica per a la valoració del rang de moviment (ROM) de l'extremitat inferior "Protocol ROM-SPORT"; b) analitzar la precisió de la mesura de les proves del protocol, i c) determinar el perfil de flexibilitat en diferents esports. Una mostra total de 329 subjectes federats de futbol sala, handbol, futbol i triatló van participar en el present treball. El protocol ROM-SPORT està compost per 11 proves angulars per a la valoració de la flexibilitat dels principals músculs de l'extremitat inferior. Per a l'estudi de la fiabilitat de la mesura del ROM, després de la sessió de familiarització, cada participant va ser examinat un total de 3 ocasions, amb un interval de temps de 2 setmanes entre sessions de valoració. Per a la descripció del perfil de flexibilitat, després de la sessió de familiarització, cada esportista va ser valorat una vegada. Les persones participants van ser instades a realitzar dos intents màxims de cada test de manera aleatòria. Es va realitzar una anàlisi descriptiva de cadascuna de les variables quantitatives, que incloïa la mitjana i la seva desviació estàndard. Es va emprar una prova *t* de Student per a determinar l'existència significativa d'asimetria de flexibilitat, i per a observar diferències entre llocs tàctics. La fiabilitat del test-retest de les mesures va ser determinada a través del canvi en la mitjana entre sessions de valoració (CM), error estàndard de la mesura, mínim canvi detectable 95% i coeficient de correlació intraclasse. La fiabilitat test-retest de la mesura dels ROM va ser calculada separatament per a cadascuna de la sessions per parelles (2-1 i 3-2) per a analitzar la seva consistència en l'interval de temps entre sessions de valoració consecutives. Les conclusions de l'estudi científic proporcionen informació important sobre la descripció de cadascuna de les proves del protocol ROM-SPORT. El seu disseny i l'elecció de l'inclinòmetre amb vareta telescòpica permet la seva aplicabilitat en l'àmbit de l'esport i de la salut. Els resultats suggereixen que les proves del protocol ROM-SPORT tenen una bona fiabilitat relativa i absoluta. Des del punt de vista de l'entrenament, un canvi superior en els valors inicials entre 3.7° i 6.9°, depenent de la prova ROM utilitzada, indicarà un canvi real en els valors de flexibilitat. Els resultats defineixen els primers valors del perfil de flexibilitat de l'extremitat inferior en els esportistes de futbol sala, duatló i handbol analitzats.

Paraules clau: rang de moviment, inclinòmetre, fiabilitat, lesió i rendiment