

VI JORNADAS DE MEDICINA, PREPARACION FISICA Y DEPORTE BALONCESTO

San Sebastián 22-6-13 Cursos de Verano UPV

¿Podemos reducir el número de lesiones en Baloncesto?

José Conde González

RESUMEN

Los programas de prevención de lesiones están tomando un gran protagonismo dentro de los deportes de equipo, debido entre otros motivos a los altos costes asociados a la aparición de la lesión y al impacto que estas generan sobre el rendimiento final del equipo (Arnason et al., 2004)

Para poder desarrollar un plan de prevención de lesiones efectivo se precisa del cumplimiento de unos mínimos. El primero es que sea elaborado y afrontado por un equipo multidisciplinar que tenga la formación necesaria y la asignación laboral específica. El segundo es hacer participe al deportista de la importancia de su implicación para la consecución de este fin. Un tercero es la realización de programas de prevención de lesiones individualizados, donde se tengan presente los factores intrínsecos no modificables (lesiones previas, años, ...), así como los factores modificables (estilo de vida, estado emocional, sus gestos más deficientes, el requerimiento condicional necesario para el desempeño de sus funciones dentro del modelo de juego del equipo, ...). Y un cuarto es diseñar estos planes con un enfoque integral del deportista como un todo, donde no exista una división entre mente y cuerpo (Olmedilla, Blas, Abenza y Laguna, 2010; Diaz, Buceta y Bueno, 2004)

Los programas de prevención de lesiones se deben desarrollar atendiendo al ya famoso modelo planteado en la década de los noventa por Van Mechelen, Hlobil y Kemper (1992) donde se exponen los pasos que se debe seguir de forma sistémica para la prevención de lesiones, y completarlo, tal y como expone Romero y Tous (2011), con el modelo desarrollado por Van Tiggelen, Wickes, Stevens, Roosen y Witvrouw (2008) donde se pretende que un plan de prevención de lesiones sea eficaz y eficiente para poder cumplir con el criterio de efectividad.

Un plan de prevención lesiones debe basar sus pilares en el entrenamiento del sistema sensorio-motor (PVV), de la fuerza y la coordinación neuromuscular (Romero y Tous, 2011). Debe atender a las leyes del entrenamiento de la fuerza, como son el desarrollo de la musculatura estabilizadora y la consecución de una adecuada amplitud de movimiento de las articulaciones (dependiente del deporte, del individuo y de la articulación). También debe, fruto de los sistemas de competición actuales, tener presente a los medios de recuperación tras el esfuerzo como medida importante en la prevención de lesiones, así como aspectos propios del estilo de vida del deportista (nutrición, descanso, ...), y que algunos están en directa relación con esto último.

Bibliografía:

- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Physical fitness, injuries, and team performance in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 278-285
- Olmedilla A., Blas, A., Abenza, L. Y Laguna, M. (2010). Lesiones y estrés en jugadores de balonmano de alto nivel. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(2), 17-32.
- Diaz, P., Buceta, J.M., y Bueno, A.M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 7-24
- Van Mechelen, W., Hlobil, H., Kemper, H.C. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. *Sports Medicine*, 14, 82-89

- Romero, D. y Tous, J. (2011). *Prevención de Lesiones en el Deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Van Tiggelen, D., Wickes, S., Stevens, V., Roosen, P., & Witvrouw, E. (2008). Effective prevention of sports injuries: A model integrating efficacy, efficiency, compliance and risk-taking behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 42(8), 648-652