

El secreto está en prevenir antes de jugar

01 febrero 18



El [baloncesto](#) es un deporte dinámico que implica mucho impacto y contacto. Este motivo nos lleva a poner en marcha todos los medios que se encuentren a nuestro alcance para prevenir las diferentes lesiones que nos puedan surgir. Existen muchos modos de prevención, desde la preparación física: ejercicios específicos orientados a ello, combinados con los ejercicios de pista convenientes, hasta la alimentación de nuestros jugadores, sus momentos y formas de descanso, o los diferentes [tipos de protecciones](#).



En lo que respecta a las protecciones, es

importante señalar:

¿Qué son y por qué utilizarlas?:

Son un recurso que nos ayuda a conseguir una buena sujeción de grupo muscular y mejorar la estabilidad articular, así como ayudar a la absorción del impacto de los choques a través de zonas acolchadas en partes específicas, que por las características del deporte, se encuentran en vulnerabilidad. No recomendamos, por lo tanto, su utilización como moda o estilismo, nuestros músculos son lo suficientemente inteligentes como para acostumbrarse a este material preventivo y de readaptación, lo cual nos lleva a que su utilización, si no es necesaria, convierte un músculo fuerte y preparado en una zona vaga y susceptible a la lesión.

Pros de utilizarlas:

- Contribuyen a la readaptación tras lesiones y a la prevención de las mismas.
- Son muy ligeras y reutilizables (a diferencia de los vendajes funcionales).
- Ayudan a nuestros músculos a mantener su calor, los mantienen sujetos frente a los impactos, y colaboran en una mejora del rendimiento del jugador.
- Nos ayudan a evitar que se produzcan o agraven lesiones articulares y musculares.

Previene lesiones

Precaucione

s y ejes de
mejora:

Con el uso,
las
protecciones,
van
perdiendo
de manera
progresiva
la potenciali-
dad de sus
capacidades
compresivas,
y no
hacen la
función
para la cual
se han
diseñado.

Su precio,
en relación
a sus usos
y a su
calidad,

es más
elevado
que el
esparadrap
o
tradicional,
y por
supuesto, al
ser
tendencia p
or la
utilización
de
jugadores
referentes a
nivel
internacion
al, hace
que
en algunos
casos no las
utilicemos
por la
ayuda que
suponen.

Un hecho

que puede
convertirse
en arma de
doble filo

que
debemos
de tener en
cuenta, pue

sto que
pueden ser
una buena
herramient

a si las
utilizamos

en
el contexto
de la
necesidad

de
prevención

y
readaptació
n tras

lesión, o
una forma
de volver
vulnerable

nuestro
cuerpo
frente a
situaciones
de
estrés artic
ular o
muscular
que pueda
llegar a
experiment
ar en el
desarrollo
del juego
(nunca usar
de más, a
veces,
menos es
más). Cada
accesorio
y herramien
ta de
trabajo
tiene su
momento y
utilización.

Estos son
unos
sencillos
consejos
que os
ayudarán a
elegir bien
las protecci
ones para
vuestra
práctica de
baloncesto.

Podéis
consultar
nuestro
blog de
baloncesto
para más
información

.