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 preparición 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 musculares 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.

Previenen lesiones

Precauciones y ejes de mejora:

Con el uso, las proteccione s, van perdiendo de manera

progresiva la potencialidad 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 esparadrapo 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 experimentar en el desarrollo del juego (nunca usar de más, a veces, menos es más). Cada accesorio y herramienta de trabajo tiene su momento y utilización.

Estos son unos sencillos consejos que os ayudarán a elegir bien las protecciones para

vuestra práctica de baloncesto.

Podéis consultar nuestro blog de baloncesto para más información.