

# 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 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.

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

.