

INTRODUCCION, OBJETIVOS Y PAUTAS PARA REALIZAR DEPORTE

Autor: Curro García Llorent

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad el deporte ocupa una de las parcelas más importantes del ocio y tiempo libre del ser humano. Su práctica se está convirtiendo en un elemento compensador de las tensiones de la vida moderna a la vez que se reconoce su importancia en la educación de los jóvenes. El deporte contribuye a un armonioso desarrollo físico y psíquico y favorece la adaptabilidad social del individuo. "El deporte es fuente de salud", afirma un ya viejo aforismo médico.

Hemos tomado conciencia de que la práctica deportiva se hace cada vez más precisa en el proceso educativo de la juventud. Consideramos que el deporte es un bien que pasó hace tiempo a ser materia plenamente integrada en el currículo escolar, incluso los educadores coinciden en algo concreto a la hora de hablar de la actividad deportiva; un deporte bien practicado puede mejorar las notas del boletín escolar. Venturosamente, han pasado ya los tiempos oscurantistas en los que el deporte era una disciplina secundaria, al alcance de unos pocos privilegiados, ya que se carecía de instalaciones, medios, así como profesionales debidamente preparados. Aún hoy existen deficiencias, pero se va tomando conciencia de la necesidad de que las personas de todas las edades, pero sobre todo los jóvenes, practiquen el deporte con medios suficientes, asesorados por profesionales competentes y no con el único objetivo de alcanzar victorias espectaculares.

Jamás ponderaremos suficientemente la calidad educativa del ejercicio físico en sus múltiples vertientes. Se ha demostrado que la salud somática posibilita la estabilidad emocional, y, en general, entre los practicantes del deporte se suele encontrar las mejores virtudes de la convivencia: colaboración, espíritu de equipo, ayuda mutua, constancia, capacidad de sacrificio, tolerancia y optimismo.

Esto, en definitiva, es lo que deseamos fomentar y garantizar con el presente trabajo-estudio del Club Piratas Basket de Soto del Real (Madrid).

Expuesto lo anterior, hay que constatar que cada vez son más numerosas las lesiones deportivas. Las razones son muy diversas pero es la falta de profilaxis previa al desarrollo de una actividad física, tal vez la principal de ellas. Otras como el impulso de firmas comerciales con fines económicos, intentar forjar unos divos precoces y conseguir campeones a toda costa, exceso de presión

por la necesidad de competir y triunfar, el consumo de drogas, etc., hay que tenerlas muy presentes.

Hoy más que nunca debemos tener criterios claros respecto a los factores que inciden favorablemente o negativamente en la práctica deportiva, mereciendo especial atención las edades tempranas.

OBJETIVOS.

Como consecuencia por las razones anteriormente expuestas es necesario prevenir el riesgo tanto individual como colectivo. La base de la prevención tiene unos objetivos fundamentales que consideramos:

- Prevenir accidentes:
- Prevenir los efectos negativos que tienen sobre la salud, la actividad física y el deporte.
- Educar al principiante para que sea conocedor de los riesgos del deporte, así como la manera de prevenirlos.
- Educar a la sociedad, pero muy especialmente a aquellos que de alguna manera trabajan con el adolescente sobre los beneficios y los riesgos del deporte infantil.
- Evitar la excesiva especialización.
- Evitar la alta competición en edades avanzadas y juveniles cuya presión y carga se presenten como negativas para el desarrollo y la estabilidad psíquica normal.

El ideal de perfeccionamiento que anima al deporte lleva inevitablemente al deporte de alta competición, el cual presenta puntos divergentes del concepto de deporte saludable. En el niño es necesario denunciar ciertos excesos que se pueden producir en los entrenamientos, en la participación en competiciones y en la importancia otorgada a los resultados; defectos y errores graves que pueden amenazar la integridad física y el equilibrio psíquico de los atletas jóvenes. Consideramos que es obligatorio inculcar a los jóvenes que la victoria o derrota son la consecuencia lógica de la participación competitiva, que conviene asumir de forma ponderada, sin traumas, ni consecuencias a posteriori. Traten de ganar sin denigrar ni ofender al contrario, realizándolo con un espíritu noble y humilde, sabiendo poner en todos los lances de la competición un talante cordial, sin renunciar, por supuesto, a la intensidad y competitividad. Perder es una simple circunstancia del juego, una lección provechosa para seguir participando y para continuar preparándose.

Estos criterios básicos deben ser fomentados por entrenadores, padres y compañeros de deporte.

En ocasiones, mal aconsejados, los jóvenes pueden ilusionarse con la posibilidad de construir su existencia exclusivamente sobre sus éxitos deportivos, abandonando prematuramente sus estudios o el aprendizaje de un oficio. En edades avanzadas es el "querer dar más de lo que se puede" lo que desestabiliza física y psíquicamente al deportista, llegando al abandono de toda práctica.

La meta ideal, tal vez al principio difícil de alcanzar, sería procurar que el deporte sea utilizado con fines exclusivamente formativos, salutíferos y lúdicos de diversión y esparcimiento, siempre adaptado a la edad y a las características físicas del deportista. Así, nos alejaremos de la falta de actividad física y de hábitos nocivos, y nos acercaremos a la disciplina, el buen carácter y la salud.

PAUTAS PARA LA REALIZACIÓN DEL DEPORTE EN SALUD.

A continuación exponemos gráficamente una serie de recomendaciones que se convierten en decálogo inicial indispensable para que la realización de un deporte o actividad física no suponga merma en nuestra salud.

1. Conocer las propias limitaciones.
2. Conocerse a sí mismo.
3. Escoger adecuadamente el deporte a realizar.
4. Conocer el deporte.
5. Utilizar un material idóneo y en condiciones medioambientales correctas.
6. Conservar la forma física.
7. Preparar concienzudamente la actividad.
8. Recuperación adecuada de las lesiones.
9. Mantener una correcta higiene de vida.
- 10.No admitir ayudas artificiales.

En relación con el deporte en adolescentes hay que tener en cuenta, además, las siguientes premisas:

1. El niño no es un adulto en miniatura sino un ser en evolución.
2. A cada etapa de su crecimiento corresponden unas características biológicas determinadas que deben ser respetadas.
3. Las sesiones de entrenamiento serán cortas y bien planificadas. El entrenador deberá preocuparse por el desarrollo general del niño.

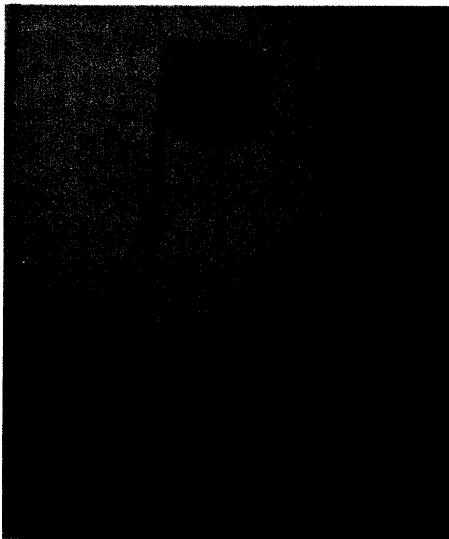
4. Hay que adaptar la actividad física al niño, sin someterlo a esfuerzos superiores a su capacidad, bien por su frecuencia, duración o intensidad. Nunca el máximo rendimiento a cualquier precio.
5. La especialización deportiva debería llegar en la etapa pospuberal.
6. Cuidar el equilibrio entre actividad deportiva-reposo-alimentación.
7. Preparación anaeróbica tardía.
8. Evitar publicidad con y a costa del niño, así como ceremoniales ostentosos.

BALONCESTO.

Deporte que se practica entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, quienes valiéndose de las manos, tratan de introducir el balón en un arco o canasta.

A diferencia de otros deportes, el baloncesto nació de la búsqueda específica de un juego, es decir, con clara intencionalidad deportiva exclusivamente. Fue creado en 1891 por James Naismith, un clérigo canadiense dedicado a la enseñanza en los Estados Unidos, tras recibir el encargo de idear un juego deportivo para entretener a los alumnos de la Ymca (Asociación de jóvenes cristianos) de Massachusetts.

El nombre de basket-ball (cesta-pelota) lo recibe porque en los primeros partidos que se jugaron (1892) se utilizaba una cesta de pescado o de fruta colocada a unos 3'05 metros del suelo.



Aunque durante bastante tiempo el baloncesto no ha estado considerado como deporte de contacto, es evidente hoy en día, que debido a la intensidad con la que se juega, puede interpretarse como un deporte de colisión y de alto riesgo lesional.

Clasificación de los deportes según la intensidad:

Intensos			Moderadamente intensos	No intensos
Contacto	Contacto limitado	No contacto		
Hockey hielo Rugby Lucha Boxeo Karate Judo Fútbol Hockey hierba Pelota	Baloncesto Balonmano Voleibol Gimnasia Esquí Ciclismo Piragüismo Frontón Remo Buceo Equitación Patinaje Squash	Vela Campo a través Esgrima Natación Tenis Atletismo Waterpolo Halterofilia	Bádminton Golf Tenis de mesa	Tiro con arco Bolos Tiro deportivo

Es esencial h? prevención del riesgo deportivo para controlar cuatro tipos de accidentes fundamentalmente:

Accidentes con condicionantes intrínsecos

- a) Accidentes generales en relación con el esfuerzo, cuyo principal riesgo es el cardíaco.
- b) Traumatismos ocasionados por el gesto deportivo mal ejecutado o el deporte inadecuado.
- c) Psicológicos.

Accidentes con condicionantes extrínsecos

- d) Traumatismos ocasionados por contactos o fuerzas exteriores (postes banquillos, vallas, etc.).