

I.- ANTES DE COMPETIR O ENTRENAR.-

Autor: Curro García Llorent

Examen médico previo para determinar que la condición física es la adecuada para las exigencias del baloncesto.



Los jóvenes hacen Cada vez más deporte, y esto es correcto siempre y cuando se haga dentro de las normas éticas humanas y sanitarias deseables para el perfecto desarrollo integral del individuo.

No puede ponerse en duda los beneficios del deporte tanto para el cuerpo como para el espíritu. El deporte armoniza el cuerpo, crea el gusto por el esfuerzo, origina hábitos de disciplina, desarrolla la personalidad y socializa al joven, a la vez que permite la concentración, la "sangre fría", libera la agresividad y tranquiliza a los tímidos.

La actividad física regular previene patologías óseas, circulatorias y musculares, favorece la coordinación motora, siendo la base del aprendizaje intelectual y mejora del crecimiento y elasticidad. La carencia de movimiento, por el contrario, puede condicionar problemas de crecimiento y obesidad, mala higiene postural, atrofia, tensiones musculares, así como patología psicósomática e inducir insomnio.

No aceptamos, efectivamente, los criterios heredados de la existencia de niños demasiado frágiles que se ven obligados a permanecer en casa, aislados, sin hacer esfuerzo alguno, puesto que el niño enfermo está capacitado para practicar actividad deportiva, siempre y cuando ésta esté adaptada a sus posibilidades. De ahí la importancia que padres y ambiente animen a los niños a realizar deporte, como el baloncesto, pero siempre y cuando se realice con el visto bueno de un profesional médico que está autorizado para decidir, tras un

examen completo tanto físico como psíquico, si el individuo está apto o no para la práctica del baloncesto.

Los objetivos sobre los que debe insistir el chequeo son:

- Detectar posibles anomalías constitucionales que presupongan un "handicap" o contraindicación para el deporte.
- Detectar una posible patología subyacente mediante el examen funcional, no objetivada en el examen clínico habitual. Se deben de analizar especialmente las estructuras anatómicas implicadas en el gesto deportivo del lanzamiento o tiro, como son hombro, codo, muñeca, mano y dedos; así como la estabilidad de las articulaciones del miembro inferior (rodilla, tobillo y pie), básicas para la carrera y movimientos de sollicitación explosiva, sin dejar de lado la columna vertebral, implicada en los movimientos, desplazamientos y saltos.
- Orientar al deportista para una o varias actividades físico-deportivas.
- Informar para evitar la especialización única demasiado precoz.
- Enseñar a orientar el calentamiento, entrenamiento, alimentación y descanso suficiente.
- Prevenir e informar del peligro que conlleva el consumo de estimulantes, alcohol, drogas, etc.
- Advertir del peligro que supone el abuso de la práctica deportiva y el sobreesfuerzo.
- Realización de controles periódicos e higiene en el deporte.
- Comprobación de materiales y normas de protección deportiva.
- Seguimiento del rendimiento deportivo.

Para la consecución de estos objetivos hemos creado unas fichas conductoras del chequeo previo. **(ANEXO 1)**