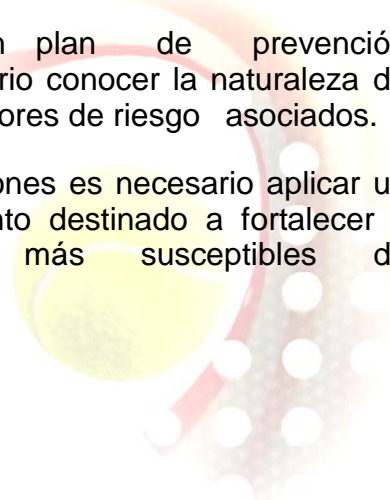


PREVENCIÓN DE LESIONES

RESUMEN

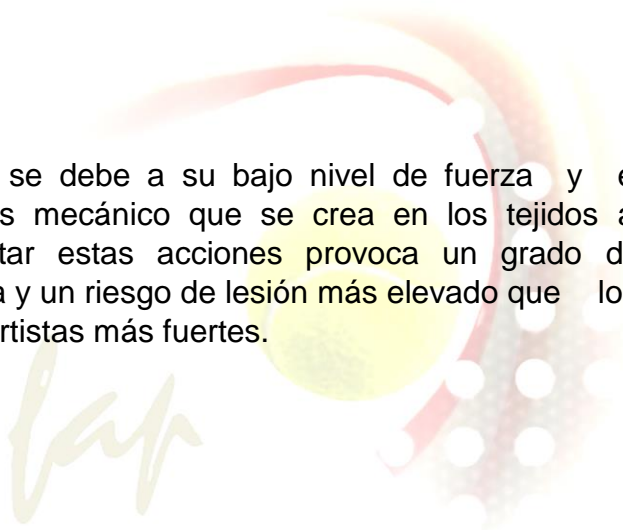
- Adecuada entrada en calor.
- Desarrollo de las capacidades físicas.
- Técnica correcta en la ejecución de los gestos técnicos.
- Conocimiento de las lesiones y estructuras anatómicas más propensas a lesionarse (entrenamiento complementario).

INTRODUCCION

- Las lesiones representan una amenaza y una limitación en la práctica deportiva.
 - Para establecer un plan de prevención adecuado es necesario conocer la naturaleza de las lesiones y los factores de riesgo asociados.
 - Para reducir las lesiones es necesario aplicar un plan de entrenamiento destinado a fortalecer y proteger las zonas más susceptibles de dañarse.
- 
- lap*
- La alta variabilidad de gestos técnicos y especialmente la forma asistemática e intermitente con que se producen los esfuerzos hacen de estos deportes una tarea compleja el análisis de los mismos.

- Los deportistas con bajos niveles de fuerza suelen tener pobres rendimientos en acciones específicas como aceleraciones, saltos, cambio de dirección o golpesos.





Esto se debe a su bajo nivel de fuerza y el estrés mecánico que se crea en los tejidos al intentar estas acciones provoca un grado de fatiga y un riesgo de lesión más elevado que los deportistas más fuertes.

- El hecho de presentar unos buenos valores de fuerza y resistencia aeróbica mejora el rendimiento deportivo, retrasa la fatiga y previene lesiones.



FACTORES Y MECANISMOS LESIONALES

La gran incidencia de lesiones musculares, ligamentosas o tendinosas, especialmente sin existir contacto con otros deportistas, indica la necesidad de establecer estrategias de PREVENCIÓN

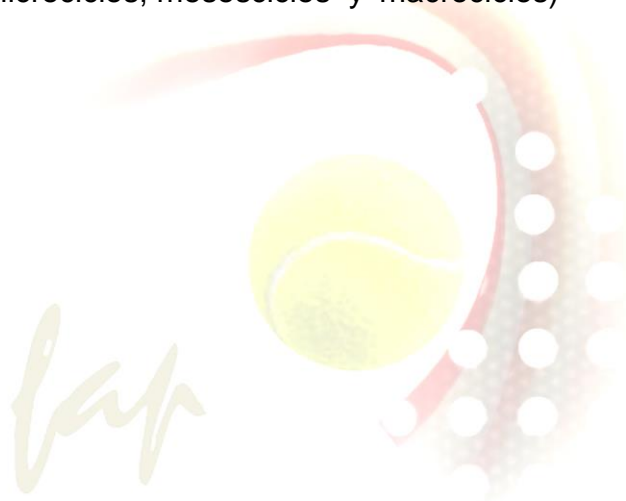
FACTORES Y MECANISMOS LESIONALES

INTRINSECOS	EXTRINSECOS
Lesión previa (recaída)	Tipo de terreno
Fatiga muscular (pérdida de fuerza)	Momento de la temporada
Inadecuada entrada en calor	Hora
Escasa flexibilidad*	Clima
Predominancia fibras rápidas	Material empleado (palas, bolas...)
Desequilibrios musculares	
Desequilibrio bilateral	
Pobre dominio o técnico	
Género	

CAUSAS

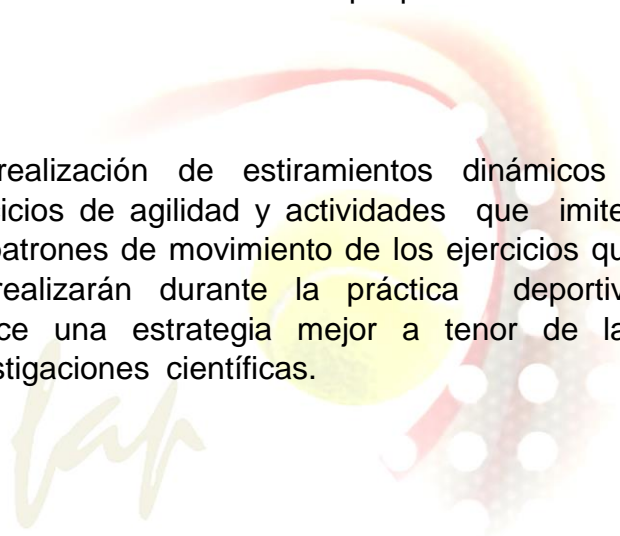
- La pérdida de fuerza y la fatiga perjudican la técnica y el control motor de los gestos reduciendo la capacidad del sistema muscular para oponerse a las fuerzas externas y atenuar el impacto de estas sobre el sistema osteoarticular, aumentando el riesgo de lesión.
- Muchas de las lesiones musculares se pueden explicar por una inadecuada entrada en calor.

- La fatiga es un factor muy importante a tener en cuenta por eso es tan importante la planificación de los entrenamientos.
- Debemos prestar atención a los descansos intrasesión (en función de lo que queramos trabajar) y entre sesiones (descanso dentro de los microciclos, mesociclos y macrociclos)



ESTIRAMIENTOS

- La inclusión de estiramientos estáticos en la entrada en calor no se recomienda debido a la disminución de rendimiento que provoca.
- La realización de estiramientos dinámicos , ejercicios de agilidad y actividades que imiten los patrones de movimiento de los ejercicios que se realizarán durante la práctica deportiva parece una estrategia mejor a tenor de las investigaciones científicas.

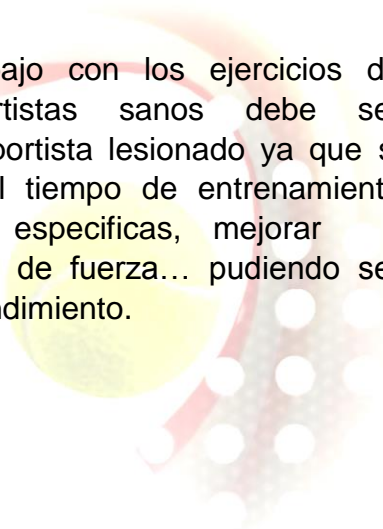


PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LESIONES

- Para prevenir la incidencia de lesiones, además de mejorar el rendimiento general de fuerza con ejercicios multiarticulares (sentadilla, cargada...) es necesario incluir otros ejercicios complementarios o asistentes (CORE, excéntricos de alta velocidad, equilibrios sobre plataformas inestables...).

- Aunque no tienen un impacto directo sobre el rendimiento, mejorar el control motor y la estabilidad articular y fortalecer el CORE, mejora la tolerancia a cargas que aparecen durante la práctica deportiva (musculatura posterior muslo en velocidad).
- El volumen de trabajo con los ejercicios de prevención en deportistas sanos debe ser menor que en el deportista lesionado ya que si no, puede reducir el tiempo de entrenamiento para las acciones específicas, mejorar o mantener los niveles de fuerza... pudiendo ser perjudicial para el rendimiento.

lap



RESUMEN

- Adecuada entrada en calor.
- Desarrollo de las capacidades físicas.
- Técnica correcta en la ejecución de los gestos técnicos.
- Conocimiento de las lesiones y estructuras anatómicas más propensas a lesionarse (entrenamiento complementario).

