

Una gran parte de las lesiones en baloncesto vienen de las contusiones con otro jugador por Basket Store

[Multimedia](#)

La indumentaria, el calentamiento o el entorno son otros factores de riesgo. Las lesiones en basket vienen determinadas por una serie de agentes que se pueden prevenir. Gran parte de ellas provienen de los encontronazos con otros jugadores, aunque también inciden causas como la indumentaria, un inadecuado calentamiento o el ambiente donde se desarrolla el juego

Los daños en baloncesto se originan, en su mayoría, por los contactos o contusiones con otros jugadores, según coinciden diversos autores. También son relevantes los causados por una indumentaria deficiente, un calentamiento y estiramiento inadecuados o por factores extrínsecos como el terreno donde se practica.

Las lesiones se pueden prevenir si el jugador se atiene a unas indicaciones específicas. Los entrenadores disponen, en este sentido, de unas pautas determinadas que han de poner en práctica para evitar que su equipo cause bajas. En primer lugar, es básico que la persona juegue en el lugar donde está habituada. En este caso, se tendrán en cuenta las posiciones que ocupan los otros jugadores para evadir colisiones o encontronazos.

Un entrenador siempre instará a no agarrar, bloquear, hacer la zancadilla o cargar a los jugadores del equipo contrario. A ello añadirá emplear una buena técnica para lanzar a la canasta o pasar la pelota.

La elección de la cancha para esta práctica deportiva es determinante. Muchos de los suelos son de manera, con lo cual se eleva el índice de deslizamientos y posibles caídas. Es recomendable que esté libre de obstáculos para evitar colisiones, limpia con el fin de evitar resbalones y que el suelo presente una buena tracción.

Preparación física para el baloncesto

Una correcta preparación física es la clave para que el partido se desarrolle sin ningún percance. El calentamiento de los jugadores es la base. Este viene determinado por pequeños saltos, movimientos leves y suaves de las extremidades y carreras a ritmo ligero durante tres o cuatro minutos.

La hidratación, por su parte, es igual de significativa. Es aconsejable beber dos litros de agua al día pues algunas lesiones musculares y de los tendones son

causadas por la deshidratación. Asimismo, se añadirá líquido mientras y durante la práctica deportiva.

El partido no termina hasta que cada jugador realice los correspondientes ejercicios de estiramiento. En especial, se ejercitarán aquellos músculos que se hayan usado más como los hombros y las piernas.

Los estiramientos radican en mover de forma suave y continua los músculos, comenzando por el cuello y terminando por los tobillos.

A todo ello hay que sumar el descanso y la recuperación, los cuales serán ideales cuando el jugador siga una dieta equilibrada.

Equipamiento Basket

Según comentan desde [Basket Store](#), "Las [zapatillas de baloncesto](#) son de suma importancia para el baloncesto. El deportista ha de optar por unas buenas zapatillas de basket que prevengan lesiones".

Así, la suela ha de proporcionarle el suficiente agarre; han de proteger el tobillo; su diseño ha de ser anatómico; han de ser ajustables con cordones y, por último, se han de adecuar a la talla del jugador.

Mantener las botas de Basket en buen estado es un requisito indispensable. Se consigue lavándolas a mano con agua y secándolas al sol para que les dé el aire libre.

Por otra parte, una correcta elección de rodilleras y protectores de codo evitarán daños como abrasiones o heridas. Además, las tobilleras harán las veces de protectoras contra posibles torceduras o malos gestos.

En cuanto a la ropa, ha de ser transpirable, ligera y cómoda, que permita realizar los movimientos con suavidad, rapidez y elegancia.

Con todo ello, las lesiones y daños en basket se pueden precaver. Teniendo en cuenta esta serie de consejos el jugador saldrá indemne de su partido de baloncesto.
