

# EL BALONCESTO COMO ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORIENTADA A LA SALUD

M. Delgado

*Universidad de Granada*

El baloncesto, como cualquier otra práctica de actividad físico-deportiva, puede ser entendida básicamente desde dos vertientes diferentes (Blázquez y cols. , 1995): como fin en sí misma, en la cual se aboga por la consecución de un rendimiento o un logro deportivo de un determinado nivel, o como medio al servicio de diferentes objetivos, tales como la educación corporal, formación integral de la persona o la mejora de la salud, entre otros. Desde el primer enfoque, en la mayoría de los casos, la consecución del éxito deportivo condiciona que la práctica de baloncesto ocasione en el organismo del individuo una serie de patologías y trastornos que el deportista de elite está dispuesto a pagar con el fin de estar entre los mejores; póngase por caso los frecuentes problemas e intervenciones quirúrgicas a nivel de rodilla a las que deben de ser sometidos los jugadores de la N.B.A. por las exigentes cargas de entrenamiento que deben realizar, tanto en entrenamiento como en la propia competición. Esta práctica se convierte, pues, es una actividad no orientada a la salud y por condicionantes de tipo socio-cultural es la que el niño/a desea realizar dado que es la que más proyección tiene en el ambiente en el que se desenvuelve. El o ella desean ser como sus ídolos e intentan hacer todo lo posible por ser los mejores. Por ello, el monitor, maestro o profesor especialista en educación física, entrenador en categorías inferiores o cualquier otra persona que se dedique al baloncesto de base, debe considerar al mismo como un medio al servicio de la formación corporal e integral de la persona y, por tanto, sin olvidar las ventajas que puede ofrecer el modelo de rendimiento como elemento motivacional, de creación de intereses y actitudes positivas hacia su práctica, debe reorientar su quehacer cotidiano hacia una actividad físico-deportiva reorientada hacia la salud.

Este enfoque ha tomado aún más vigencia en los últimos tiempos como consecuencia del aumento de la inactividad física o sedentarismo en niños/as, adolescentes y jóvenes (Cantera, 1997; García Ferrando, 1997; Mendoza y cols., 1994; Tercedor, 1998; Torres, 1998), el cual va parejo con un aumento de la mortalidad y un empeoramiento de la calidad de vida (Bochard y cols., 1990; 1994). Este inadecuado hábito de vida va unido a otros como empeoramiento de la alimentación, el aumento del consumo de tabaco y alcohol, el estrés de la vida moderna, el aislamiento individual dentro de una sociedad masificada, etc.

Considerando este planteamiento inicial del baloncesto como medio formativo y no como fin en sí mismo, en la presente comunicación se va a exponer un tratamiento de este deporte orientado a la salud, atendiendo a tres bloques de contenidos diferentes:

- Creación de hábitos de vida saludables a través de la práctica físico-deportiva, haciendo dicha práctica segura y saludable.
- Desarrollo de la condición biológica orientada a la salud, para dotar al niño/a de una capacitación mínima que le permite disfrutar de dicha práctica
- Análisis y correcta utilización de espacios y materiales, para prevenir accidentes y lesiones y hacer más gratificante la práctica del baloncesto.