

TÍTULO: Hábitos de entrenamiento y lesiones deportivas en la selección murciana infantil y
cadete de baloncesto 2007

AUTORES: Federico Sánchez y Antonia Gómez

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

D. Federico Sánchez Jover. C/Mayor N°54 Bajo-B . C.P.: 30360. La Unión (Murcia).

Email: fedesj@msn.com

HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO Y LESIONES DEPORTIVAS EN LA SELECCIÓN MURCIANA INFANTIL Y CADETE DE BALONCESTO 2007

PALABRAS CLAVE: deporte, lesiones, epidemiología, rehabilitación, recuperación, tratamiento, prevención.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es el de realizar un estudio de los tipos, prevalencia, y tratamiento de las lesiones sufridas por los jugadores sometidos al estudio durante las temporadas 2004-05, 2005-06 y 2006-07. Se realizó una encuesta a 47 jugadores de baloncesto de las selecciones infantil y cadete masculino y femenino de la Región de Murcia que compitieron el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas 2007. El 78.72% ha sufrido alguna lesión deportiva durante dicho periodo, para un total de 67 lesiones, con una media de 2 semanas de baja por lesión deportiva; 5.2 lesiones por cada 1000 horas de exposición. Un 44.6% de los lesionados sufrieron esguince de tobillo. Como mecanismo de lesión, el 43% contacto con otro jugador, el 35% caída y un 21% por sobrecarga. El 43.24 % no realizó estiramientos previos; el 16.21% no realizó calentamiento el día de la lesión, y 56.75% recibieron tratamiento fisioterápico; y el 82% no practicaban siempre sobre el mismo tipo de pavimento.