

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

Sánchez, F.<sup>1</sup>, y Gómez, A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Murcia; email: fedesj@msn.com

<sup>2</sup> Universidad de Murcia

### INTRODUCCIÓN

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.

### MATERIAL Y MÉTODO

En el estudio participaron las selecciones de baloncesto infantil y cadete masculino y femenino de la Región de Murcia que compitieron en el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de 2007. En total participaron 47 jugadores, 24 chicos y 23 chicas con edades de 13 a 16 años. Para la recogida de datos, se elaboró un cuestionario de autocumplimiento. Una vez recogidos los datos se procedió a su codificación y análisis de los mismos.

### RESULTADOS

La tabla 1 muestra el tipo de lesiones sufridas y su porcentaje con respecto al total de los encuestados durante dicho periodo:

Lesión	Porcentaje
Esguince de tobillo	44,6 %
Esguince / luxación dedos mano	12,7 %
Esguince de rodilla	12,7 %
Lumbalgia	6,3 %
Rotura meniscal	4,2 %
Contusión en cuádriceps	4,2 %
Pubalgia	4,2 %
Tendinitis aquilea	4,2 %
Fascitis plantar	2,1 %
Tendinitis rotuliana	2,1 %
Hernia	2,1 %

Tabla 1. Lesiones de los jugadores según el tipo

La tabla 2, se observa teniendo en cuenta el género, y su porcentaje con respecto al total de lesiones de su propio género (24 chicos y 23 chicas):

Lesión	Masculino	Femenino
Esguince de tobillo	45,8 %	43 %
Esguince / luxación dedos mano	8,3 %	16,6 %
Esguince de rodilla	12,5 %	13 %
Lumbalgia	12,5 %	0 %
Rotura meniscal	8,3 %	0 %
Contusión en cuádriceps	4,1 %	4,3 %
Pubalgia	4,1 %	4,3 %
Tendinitis aquilea	4,1 %	4,3 %

Tabla 2. Lesiones según el tipo y diferenciadas por género. Atendiendo al mecanismo de lesión, observamos que el 43% se produjeron por contacto con otro, el 35,13% por caída el 21,52% por sobrecarga o estrés.

De los jugadores lesionados, 20 (54%) se lesionaron durante la competición y 19 (51,35%) durante el entrenamiento. Además, 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.

### DISCUSIÓN

#### HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO

El presente estudio, a diferencia de otros estudios epidemiológicos consultados, investiga los hábitos de entrenamiento de los jugadores de baloncesto, no centrándose únicamente en las lesiones.

#### LESIONES

Destaca que el 79% de las jugadoras y el 78 % de los jugadores han sufrido alguna lesión en las tres últimas temporadas. Este porcentaje es similar a otros estudios (Soriano 1994; y Marante, 2002) y superior al 44,7 % de otro estudio (Cumps, 2007). El índice lesional del presente estudio es de 5,2 por cada 1000 horas de exposición (ya sea tanto de entrenamiento como de competición). Este índice, en baloncesto de formación es menor que lo indicado por otros autores.

### CONCLUSIONES

Las lesiones se presentaban tanto en competición como en entrenamiento. El esguince de tobillo era la lesión más prevalente, tanto en sesiones de entrenamiento como en competición. Después del esguince de tobillo seguían los esguinces de rodilla, esguince-luxación de los dedos de la mano y lumbalgias. Los jugadores que más se lesionaban eran los bases y escoltas, seguido de los pivots. Atendiendo al mecanismo de lesión, el contacto con otro jugador era la causa de lesión más frecuente.

### REFERENCIAS

- Sánchez Jover F, Gómez A. Hábitos de entrenamiento y lesiones deportivas en la selección murciana de baloncesto 2007. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2008;8(30):146-160
- Meeuwisse W, Sellmer R. Rates and Risks of Injury during Intercollegiate Basketball. *Am. J. Sports Med.*, 2003; 31 (3): 379-385.
- Messina D, Farney W, Delee J. The incidence of injury in Texas High School Basketball. A prospective study among male and female athletes. *Am. J. Sports Med.*, 1999; 27 (3): 294-299.