

# BALONCESTO

DR. M. ALBANELL PEMÁN.

## ORIGEN DEL BALONCESTO

La creación del baloncesto se la debemos a los americanos, siendo el doctor NAISMITH, de la Universidad de Springfield, Massachusetts en el año 1891 el creador del mismo.

A instancia del director de la Universidad de Springfield, de que era necesaria la creación de un juego de invierno que permitiera a los estudiantes permanecer en actividad física en dicho período invernal, en el que era imposible jugar al fútbol y al beisbol por las inclemencias del tiempo, el doctor NAISMITH ideó el juego del baloncesto. Los primeros ensayos fueron hechos en el gimnasio de la Universidad de Springfield, jugando con una pelota de fútbol americano que lanzaban los jugadores a un cesto de melocotones suspendido en el aire en las paredes del gimnasio. Por lo reducido del terreno de juego ya se prefirió desde un principio que dominara la habilidad sobre el resto de cualidades del jugador. Ya desde entonces no se permitió el contacto personal, ni que tampoco corrieran con la pelota.

Como nota histórica curiosa se cita que la «musa» de inspiración de este juego para el doctor NAISMITH fueron los Mayas o Aztecas, quienes en su entusiasmo por los juegos de pelota inventaron el «Pok-ta-Pok», juego que consistía en hacer pasar una pelota de goma virgen mezclada con hierbas divinas a través de un aro de piedra colocado a cierta altura y perpendicular al suelo. Este aro de piedra, en el cual se podía admirar la famosa «serpiente» divinidad de la época, era un obstáculo realmente difícil de salvar, porque los jugadores no podían utilizar las manos. Utilizaban las caderas y rodillas para introducir la pelota en el aro de piedra. Ciertamente pienso que debería ser extremadamente difícil introducir una pelota en el aro en estas condiciones.

Los movimientos, al principio de la creación del juego, eran muy variados y sin someterse a unas reglas ni normas prefijadas por ningún árbitro ni entrenador. Con el tiempo las reglas fueron evolucionando y han permitido hoy día llegar a una estabilización, que proporciona una gran espectacularidad al juego.

El gran incremento del baloncesto actual se debe a que desde su origen en 1891, los Y.M.C.A. (Asociación de jóvenes católicos) se encargaron de propagar este juego a todas las partes del mundo: siendo ya en 1904 cuando se jugó por primera vez al baloncesto en unos Juegos Olímpicos.

Ginebra en el año 1932 es la sede donde se creó la F.I.B.A. (Federación Internacional de Baloncesto Amateur), siendo entonces constituida la primera unión de los diferentes países y la primera forma de las reglas internacionales. Actualmente la F.I.B.A. consta de 80 países miembros.

Seguidamente, en el año 1933, se celebraron los primeros campeonatos europeos, a los cuales ya acudió España.

Más tarde es Berlín, en el año 1936 con su famosa Olimpiada, la sede de los primeros Juegos Olímpicos en los cuales participó el baloncesto de una forma oficial. Allí empezó el dominio americano en esta especialidad deportiva, siendo este país el que ha ganado desde entonces todos los Juegos Olímpicos celebrados hasta la actualidad. El dominio americano y el afán de imitación ejercieron un papel importantísimo en el desarrollo de este deporte en Europa, pues a partir de entonces todos los países intentaron asimilar las enseñanzas americanas.

Con la Segunda Guerra Mundial queda estacionada la evolución del baloncesto en Europa

hasta el año 1948, año en que renace de nuevo, con un carácter ya bien definido, pero con un retraso respecto al país creador, retraso que se deja notar incluso en la actualidad.

Fue en 1950 cuando se jugaron los primeros campeonatos mundiales, campeonatos que se celebran cada dos años, y en los cuales la supremacía no ha correspondido siempre a los Estados Unidos, pero debido a que este país no presenta a estos campeonatos a los mejores jugadores, tal como viene haciendo en las Olimpiadas, competiciones que por otra parte constituyen el verdadero exponente de la potencia en los diferentes deportes de una nación.

No se puede finalizar este pequeño comentario histórico del baloncesto sin hacer mención de los «Harlem Globetrotters», verdaderos embajadores del baloncesto, quienes a partir de la Segunda Guerra Mundial han ido propagando el baloncesto de una manera vertiginosa. Bien es verdad que actualmente no son los mejores en esta especialidad deportiva, pero no por eso se les debe restar el inmenso mérito de haber contribuido más que nadie a la propagación de este deporte por todos los rincones del mundo.

### ENTRADA DEL BALONCESTO EN ESPAÑA

La entrada del baloncesto en España data de 1925, año en que se efectuaron los primeros ensayos de este deporte entre los escolares de la Escuela de San Antón de Barcelona. A partir de aquí fue el padre Millán, quien trajo las reglas de Norteamérica y entonces se fueron creando los primeros clubs de España: Layetano, Europa, Español, Martínén...

Es curioso citar que el primer partido de baloncesto de carácter formal fue jugado en el campo de fútbol del Europa. Las cestas fueron colocadas encima de las porterías de fútbol y jugaron 9 jugadores por cada equipo. El resultado fue de 5 a 6. A partir de entonces va adquiriendo forma el baloncesto en España, celebrándose en 1933 el primer Castilla-Cataluña, en el Price de Barcelona, saliendo de allí la primera selección que compitió en los campeonatos de Europa aquel mismo año.

El primer partido internacional celebrado en España fue en el año 1935, un España-Portugal, jugando por España los hermanos Alonso, que fueron los que trajeron de América las ideas y concepción del juego a nuestro país.

Desde entonces el baloncesto, no hace falta decirlo, ha ido evolucionando enormemente, han variado las reglas y la forma de jugarse (cosa que no creo oportuno analizar en este mo-

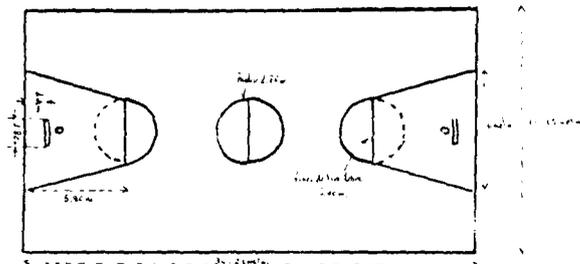
mento), llegando hoy en día a una madurez considerable y equiparable con el resto de los países, excepción hecha de los Estados Unidos, país que como ya he insistido en varias ocasiones lleva mucha ventaja a todos los demás paí-

### NOCIONES ELEMENTALES DEL JUEGO

Conviene conocer, aunque muy someramente, en qué consiste el baloncesto, cómo es el terreno de juego, tiempo de juego y otras características para luego mejor comprender el tipo de esfuerzo que se requiere para jugarlo y las condiciones básicas que debe reunir todo jugador de baloncesto.

#### TERRENO DE JUEGO

En el esquema siguiente se dan las medidas reglamentarias que debe reunir una pista de baloncesto.



Según estas medidas ya se puede suponer que una de las características principales que se tienen que imprimir al juego es la velocidad, y dentro de ella los «sprints» cortos con paradas y arrancadas súbitas en todo momento.

Las pistas en general son de asfalto o de madera, siendo este último material el más adecuado y el que viene siendo obligatorio en todas las competiciones de alto nivel. Las pistas de asfalto, tienen el riesgo de aumentar la posibilidad de lesiones por la dureza del terreno, cosa que no ocurre tanto en las pistas actuales de parquet.

Actualmente los terrenos de juego son en su mayoría (en alta competición) cubiertos, hecho que ha influido grandemente en el progreso de este deporte. Téngase en cuenta que el origen del baloncesto vino a consecuencia de crear un juego en pista cubierta para que se pudiera celebrar en todas las temporadas del año.

Cuando se construya una pista cubierta se deberá tener presente ante todo, aparte de las características del suelo, la aireación del local.

evitando caer en el error que se comete muy frecuentemente de hacer instalaciones de este tipo con poca aireación.

## TABLEROS Y AROS

Los tableros, de forma rectangular se hallan a una altura de 2'75 metros y los aros a 3'05 metros.

## BALON DE JUEGO

Consta de una cámara de goma recubierta de cuero, un material sintético o una cubierta de goma. Su circunferencia debe ser de 75-78 centímetros y el peso de 600-650 gramos.

## ROPAS DEL JUGADOR

No es preciso aclarar cómo son, pero sí debo indicar la necesidad de que sean livianas y que no representen una limitación para los movimientos del jugador.

## CALZADO

Se usan dos tipos de calzado: zapatilla baja y zapatilla alta. No voy a analizar qué tipo de estas dos es mejor, pero parece ser que las zapatillas altas dan una mayor protección al pie del jugador.

## EL JUEGO EN GENERAL

Cada equipo consta de 12 jugadores, de los cuales sólo 5 pueden estar en juego.

El partido dura 40 minutos, dividido en dos tiempos de 20 minutos cada uno, con un intervalo de descanso de 10 minutos. Durante cada tiempo de 20 minutos se permiten solicitar por el entrenador de cada equipo dos tiempos muertos de un minuto de duración.

## CATEGORIAS DE JUGADORES

Existen en el baloncesto, según la edad, varias categorías, que son:

— Mini-basquet: oscila entre los 9 y los 12 años.

— Categoría infantil: de 12 a 15 años.

— Categoría juvenil: de 15 a 18 años no cumplidos.

— Categoría junior: 18 y 19 años.

— Categoría senior: de 20 años en adelante.

Cabe señalar que de la categoría juvenil se puede pasar directamente a la senior. Esto hace que en muchas ocasiones existan jugadores excesivamente inmaduros físicamente en catego-

ría senior. Este hecho debe ser tenido muy en cuenta por el médico-deportivo a la hora de dar la aptitud a un jugador juvenil para jugar en la máxima categoría.

Ambos sexos juegan al baloncesto, pero es grande la diferencia que existe entre la categoría femenina y la masculina. El baloncesto en un sentido amplio competicional lo considero únicamente posible jugarlo en la categoría masculina. En el baloncesto femenino no se cumplen la mayoría de requisitos básicos en todo baloncestista, es más bien por eso que se puede considerar un juego de asociación en el sexo femenino y no un deporte de competición.

Hay, pues, que distinguir claramente el baloncesto juego, del baloncesto competición. El baloncesto como juego puede practicarse siempre en ambos sexos y en todas las edades a partir de los 8-9 años, pero en esa edad se deberá intercalar en dicho juego una preparación física básica, supeditando ésta al juego del baloncesto. Quiero decir con ello que primero es el estado físico y la preparación física en todo adolescente y luego es el deporte específico.

El baloncesto competición en su más amplio sentido debería practicarse a partir de los 12 años, pero con ciertas reservas y control de que al mismo tiempo se está cimentando una preparación física adecuada.

## CONDICIONES BASICAS DEL JUGADOR DE BALONCESTO

Todo jugador de baloncesto debería reunir, teóricamente, una serie de condiciones de las que en muchas ocasiones se adolece. Estas condiciones son las que nos deben guiar en el momento de la selección y aptitud para el baloncesto. En no pocas ocasiones se han pasado por alto estas condiciones, consideradas, tal como debe ser, de una manera global y por ello se han venido «reclutando» jugadores porque poseían solamente una de estas condiciones: la estatura o talla del jugador, siendo, aunque parezca contradictorio, la talla una de las menos importantes a falta, claro está, de las demás condiciones que paso a analizar:

### 1. EQUILIBRIO

Esta cualidad es básica en todo jugador que desee jugar al baloncesto. Sin ella el jugador está expuesto a fracasar e incluso a lesionarse con mayor frecuencia, que uno que posea este equilibrio en grado sumo. Bien es verdad que el equilibrio se adquiere en el baloncesto con el mismo juego, pero para conseguirlo se debe practicar en este sentido, desde los inicios del

juego, enseñando al jugador a correr, saltar y caer, procurando siempre conservar el centro de gravedad. Existen multitud de ejercicios que pueden hacer conseguir esto, uno de ellos puede ser hacer correr y saltar al jugador, prestando especial atención a las paradas súbitas y en las cuales se procurará guardar siempre el equilibrio.

## 2. COORDINACION MOTORA

Constituye junto con el equilibrio, la cualidad que hará vernos en seguida la posible aptitud de un individuo a este deporte. Especialmente debe existir una buena coordinación entre pies y manos. Debe existir una buena coordinación al saltar, incluso al andar. Se ha comprobado en muchas ocasiones que jugadores altos, fallan mucho en su coordinación. Lo primero que se debe hacer con ellos es enseñarles a «andar» y coordinarse en sus movimientos, si esto no se consigue lo mejor es prescindir de seleccionar a este individuo por más alto que sea.

## 3. FLEXIBILIDAD

Esta cualidad viene condicionada por la movilidad articular y la elasticidad muscular.

## 4. BUENA CAPACIDAD DE REACCION

El baloncesto es un juego rápido y de continuos cambios de ritmo, por lo cual precisa de una gran capacidad de reacción y reflejos en todo momento, para rendir al máximo, como el juego del baloncesto requiere.

## 5. FUERZA, ESPECIALMENTE EN EL TREN INFERIOR (PIES)

La fuerza, especialmente en los pies, es fundamental. El desarrollo del juego de pies y la potencia en el salto es uno de los fundamentos más importantes que debe reunir todo baloncestista.

## 6. RESISTENCIA GENERALIZADA AL ESFUERZO

El baloncesto, a pesar de ser un deporte de no muy larga duración y con varias pausas posibles durante el partido, requiere poseer una gran resistencia, pero no una resistencia localizada a diversos grupos musculares, como puede ser necesaria a otros deportes, sino una resistencia generalizada del organismo al esfuerzo y la fatiga.

Si tenemos en cuenta, como he dicho anteriormente, el medio tiempo que existe más los posibles tiempos muertos que se pueden solicitar, muy bien podríamos decir que el baloncesto consiste en realidad en un «interval training» anárquico, razón por la cual considero se debe poseer resistencia generalizada superior con una capacidad de recuperación lo más acertada posible. Esto se consigue con el mismo juego del baloncesto y con los sistemas de entrenamiento.

## 7. VELOCIDAD

Ya he comentado anteriormente que la velocidad es una de las cualidades que viene condicionada por lo corto del terreno de juego, el mismo juego en sí y los exigencias en los partidos que hacen estar al jugador en constante velocidad, a base de «sprints» cortos con paradas y arrancadas en todo momento.

Esta cualidad, junto con la talla se pueden considerar de carácter hereditario, pues su adquisición, especialmente en lo que hace referencia a la talla, no viene condicionada por el entrenamiento, ni el juego en sí mismo.

## 8. TALLA - ESTATURA

Se pensará que es un factor muy importante para poder jugar bien a baloncesto. Sí, en realidad lo es, pero por sí sola constituye, a mi modo de entender, la menos importante, a falta claro está de las demás cualidades. A igualdad de condiciones siempre obtendrá ventajas el jugador alto, pero por regla general este jugador alto no posee tan desarrolladas la coordinación motora, ni el equilibrio, así como la velocidad, tanto como la posee el jugador de menor estatura.

Un ejemplo muy claro de lo que significa esto es la «Operación Altura» que se realizó aquí en España hace años. Constituyó un verdadero fracaso en el sentido de que se fue a «recutar» gente (en primer lugar muy mayores) muy alta, pero con esta altura condicionada por una patología, como todos sabemos hipofisaria, pues algunos eran acromegálicos con una gran adinamia. Otros, sin serlo, presentaron una gran incoordinación que hicieron muy difícil su adaptación al baloncesto. Algo se consiguió, evidentemente, pero quiero hacer resaltar que no se tuvo en cuenta toda esta serie de cualidades que he señalado.

Hablando de tallas, en baloncesto nos podemos encontrar con dos biotipos diferentes: el longuilíneo y el atlético.

## 8. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL JUGADOR DE BALONCESTO

El baloncesto como todo deporte de asociación y en el que tiene que dominar el conjunto, deben existir una serie de condiciones de tipo psicológico imprescindibles para conseguir una coordinación de conjunto que llevará al éxito, en muchas ocasiones en contra de otros equipos con muy buenas individualidades, sin nexo de unión entre ellas. Fundamentalmente debe poseer gran sentido de cooperación y sacrificio en favor de los demás, incluso de las decisiones del entrenador. Todo jugador individualista es un fracaso en el baloncesto y mejor es prescindir de él para un mejor aprovechamiento del conjunto.

Otro factor importante es el estado de ánimo. Debido a la rapidez del juego, un bajón en el estado de ánimo de un jugador, e incluso colectivamente en el equipo, puede inducir en muchas ocasiones a la derrota.

En favor de este deporte podemos decir que en el Centro de Investigación Médico-Deportivo la Residencia Blume se ha efectuado un estudio psicológico de una selección de baloncesto, dándose un elevado índice de sociabilidad (de un 91 %), y únicamente existió un rechazado por egoísmo e individualismo.

El líder de todo equipo de baloncesto debe ser, sin lugar a dudas, el propio entrenador, de no ser así se establecen otros líderes en el mismo equipo, cosa que va en perjuicio del conjunto en sí.

### «TESTS» DE VALORACION DEL JUGADOR DE BALONCESTO

Existen multitud de «tests», e incluso yo diría que pueden existir infinidad, según las formas de entrenamiento y sistemas de concepción de preparación física de un entrenador. Muchos de ellos son muy teóricos y poca aplicación práctica creo que pueden tener. Estos «tests» servirán ante todo para ver el progreso de un jugador, e incluso para servir de estímulo al jugador en los entrenamientos, que en muchas ocasiones se hacen monótonos y pesados por la reiteración de los mismos ejercicios, que llevan al aburrimiento y falta de ilusión en los mismos.

Algunos de estos «tests», que se pueden archivar en la ficha médico-deportiva de todo jugador de baloncesto podrían ser:

1. «Tests» de lanzamiento de tiros libres y otros lanzamientos en entrenamiento y en competición.

2. «Tests» de reacción y coordinación. Algunos se pueden realizar en pista, durante el entrenamiento, practicando paradas, saltos y arrancadas súbitas, de varias formas, según gusto del entrenador, pero teniendo presente que se debe procurar hacer permanecer en estado de alerta continuo al jugador frente a estímulos visuales, audibles o audiovisuales.

Es por esta razón que considero bueno el «test» que se aplica en el estudio psicológico, de reaccionometría y coordinación compleja de pies y manos simple, de pies sólo y de manos sólo.

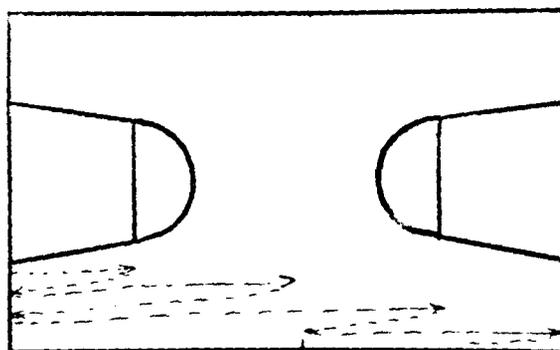
3. «Test» de percepción: se cita que se han realizado estudios de «test» de percepción presentando jugadas dibujadas en una pizarra a jugadores de baloncesto durante 10 segundos, y después debe el jugador reproducirla lo mejor posible, indicando ello el grado de concepción de una jugada en un corto espacio de tiempo. Dudo de la eficacia de este «test».

4. «Tests» de la visión periférica: se ha medido la visión periférica en jugadores antes, durante y después de los entrenamientos, apreciándose diferencias. No creo en su utilidad práctica, ni en las conclusiones que se pueden sacar del mismo.

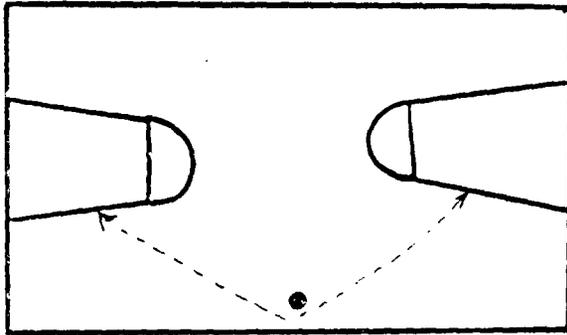
5. «Tests» de velocidad: como se puede suponer existen multitud: en baloncesto interesa de todas formas fuerza en la arrancada y practicar «sprint» cortos (téngase en cuenta que las dimensiones del terreno de juego son pequeñas).

Unos «tests» de este tipo pueden ser, por ejemplo, estos dos usados por los rusos:

a) Capacidad de correr o autonomía. Debe efectuarse el recorrido de frente hasta la altura del tiro libre, regresa corriendo de espaldas hasta la línea de fondo, yendo después al centro y volviendo al fondo otra vez. Al terminar el recorrido que señala el grabado habrá corrido 91 metros y debe emplear 21 ó 22 segundos.



b) El jugador debe efectuar el recorrido que indica el grabado con o sin balón. Habrá recorrido unos 32 metros y el tiempo permitido es de 3-4 segundos, tanto si lo hace con balón o corre libremente.



6. «Tests» físicos: éstos sin lugar a dudas son los que tienen mayor interés médico-deportivo, y no se utilizan con mucha frecuencia, por no decir ninguna.

a) «Test» de salto: éste se puede hacer, dando una tiza al jugador y que éste saliendo de la situación parada salte al aire y en el punto máximo imprima una raya en la pared, esto pueden realizarlo tres veces. Aparte de un «test» constituye un sistema de desarrollar la potencia en el salto, fundamental en baloncesto.

Como dato diré que el índice de salto del mejor jugador ruso en este aspecto es de 0'92 centímetros y el de Valery Brumel, saltador de altura por todos conocido, tiene un índice de 1'01 m.

b) «Test» de HARVARD: cito este «test» como pudiera hacerlo con otros, pero éste por su facilidad de ejecución en las mismas pistas de entrenamiento, y por los datos que proporciona, que parece el idóneo para efectuar en las sesiones de entrenamiento. Constituye por tanto un excelente medio de control en entrenamiento. Se podría hacer quincenalmente por ejemplo.

Consiste, como todos sabemos, en hacer subir un escalón de 51 cms. a ritmo de un escalón cada dos segundos durante 5 minutos y después calcular el pulso al minuto, dos minutos y cuatro minutos (debo aclarar que existen muchas variantes de este «test»), sacando a partir de estos datos un índice de preparación física del individuo, de su resistencia al esfuerzo y de su capacidad de recuperación, capacidad de recuperación que debe conseguirse: acortar al máximo por las razones que exponía anteriormente de que el baloncesto es un juego rápido en el que existen muchas paradas, tiempos muertos y otras suspensiones de juego que deben

ser aprovechadas para una buena recuperación del jugador.

Ya que estoy hablando de «tests» físicos, no conviene olvidar que la adaptación, e incluso la recuperación de un jugador, requiere un tiempo, más o menos corto según la misma preparación del mismo. Esto debe ser tenido en cuenta por los entrenadores. En muchas ocasiones se saca a jugar a un jugador dos minutos, tiempo realmente insuficiente en baloncesto a mi modo de entender, para adaptarse cardio-circulatoriamente al esfuerzo que requiere el deporte en sí. Es por ello que al principio el jugador acostumbra a fallar en algunos aspectos por no haber llegado a su adaptación. Si el entrenador en aquel momento lo cambia lo único que hace es alargar el período de adaptación a que hago referencia, no alcanzando este jugador nunca su nivel óptimo de juego.

Aparte de este nivel de adaptación se debe aclarar, que en muchas ocasiones al empezar a jugar existe, por la sensación de angustia pre-competicional o nerviosismo individual del jugador, un agotamiento, que no es por falta de adaptación cardio-circulatoria, sino más bien existe un agotamiento por bloqueo de ritmo respiratorio en el jugador. Se debe instruir al mismo sobre esto.

## SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

No voy aquí a analizar los diferentes sistemas de entrenamiento que existen, pero sí lo que creo más fundamental en ellos.

Ante una competición o para jugar al baloncesto se requieren dos cosas fundamentales:

1. Preparación física.
2. Entrenamiento del juego del baloncesto, individual y colectivamente.

La preparación física es fundamental para jugar bien al baloncesto. Nos proporcionará fuerza, resistencia al esfuerzo, velocidad, flexibilidad, en fin casi todas las condiciones básicas que debe reunir todo jugador de baloncesto. Los ejercicios para conseguir esto pueden ser muy variados: subida de escaleras, flexiones, «sprints», diversos tipos de saltos, etc.

Una buena forma de efectuarlo sería el entrenamiento en circuito, utilizando en el mismo pesas, que nos proporcionarían fuerza.

En resumen, la preparación física nos proporcionará ante todo: resistencia, velocidad y fuerza en los pies, factores que ya he analizado anteriormente.

Respecto al entrenamiento, debe abarcar la práctica de habilidades individuales, fundamentos del jugador, teniendo siempre presente las condiciones físicas que debe reunir todo juga-

dor: y el trabajo en conjunto, dejando al final un tiempo para el análisis y discusión colectiva, que dará gran espíritu de equipo y unificación de ideas respecto al juego.

Si nos fijamos bien el baloncesto no viene a ser más que un «interval training», con sus pausas propias, por eso el mejor entrenamiento, aparte de la preparación física es jugar al baloncesto, hacer lo que se va a hacer en los partidos.

### SOBREENTRENAMIENTO

El sobreentrenamiento como en todos los deportes puede existir. Debe ser bien conocido, tanto por el entrenador como por el médico-deportivo, para evitar las causas, que pueden ser múltiples: exceso de ejercicio, mala alimentación, poco descanso, mal régimen de vida, etcétera.

Como signos orientativos tenemos en el sobreentrenamiento:

- Pérdida de peso.
- Pérdida de apetito y pérdida de ánimo.
- Falta de interés y entusiasmo y falta de capacidad de reacción.
- Falta de flexión de las piernas durante el juego y el entrenamiento.
- Pesadez en los ojos, expresión ojerosa.
- Pérdida de precisión en el tiro.
- Mal genio y propensión a irritarse.
- Somnolencia, etc.

Es obvia la prevención de este sobreentrenamiento: el control médico, por ejemplo, quincenalmente del individuo con una revisión somera, y sobre todo con la realización de los «tests» físicos en la misma pista de entrenamiento.

### CONTROL MEDICO DEL BALONCESTO

Hasta ahora en España podemos decir que poco se ha hecho en este punto de vista. Todo lo más se han efectuado revisiones médicas a varias selecciones de baloncesto, pero no se han efectuado en clubs, ni equipos de club, y es aquí precisamente donde pueden tener más valor estos controles médicos para comprobar la eficacia del entrenamiento y la eficacia conseguida mediante el mismo.

Como norma se puede establecer que antes de cada temporada se debe efectuar un reconocimiento amplio de todo jugador con su historial médico, exploración de base y respuesta al esfuerzo, mediante las diferentes pruebas y especialmente con la cicloergometría.

La temporada de baloncesto es larga y requiere un gran esfuerzo, es por ello que debería

ser conveniente una nueva exploración a mitad de temporada y otra al final de la misma.

Al mismo tiempo deberían ser efectuados controles sencillos entre los entrenamientos, como ya hemos expuesto anteriormente.

Todo esto debe ir encaminado a conseguir una mayor eficacia en el juego y a saber dosificar por los entrenadores, con el consejo del médico, el esfuerzo que puede dar de sí cada jugador. Es evidente que no todos los jugadores disponen de las mismas cualidades físicas y de una misma adaptación al esfuerzo continuado. Con todo ello evitaremos llegar al sobreentrenamiento y a la fatiga, y asimismo establecer un nexo de unión entrenador-médico, inexistente hasta ahora en nuestro baloncesto.

### LESIONES MAS FRECUENTES SU PREVENCION

Mi condición de no traumatólogo hace que no me extienda en explicaciones amplias sobre las lesiones que se producen en el baloncesto. Por otra parte considero no existen lesiones típicas en este deporte, como pueden existir en otros (boxeo, esquí...).

En orden más o menos de su frecuencia se ven las siguientes lesiones:

1. Lesiones en ligamentos del tobillo, especialmente se producen esguinces. Algunas fisuras de peroné (no son frecuentes).

2. Contusiones musculares y rupturas fibrilares en muslos y pantorrilla.

3. En la rodilla son frecuentes las diversas afecciones del ligamento lateral interno, Meniscopepatías, Fracturas de rótula, Arrancamientos del ligamento rotuliano y tendinitis del ligamento rotuliano.

4. En la mano es quizá el lugar donde más número de lesiones se producen: distorsiones, luxaciones, fracturas de falanges de los dedos, especialmente del último dedo, Fracturas del metacarpo. Se han descrito también roturas de los extensores de los dedos.

5. Tendinitis aquilea, que muchas veces son ocasionadas por un mal vendaje.

6. Fracturas de clavícula.

7. Heridas superficiales en cara, codos y piernas (a nivel de la rodilla).

8. Traumatismos en el reborde orbitario y en el mismo globo ocular. Estas últimas deben ser muy tenidas en cuenta, pues en ocasiones se producen edemas retinianos que pasan desapercibidos si no se efectúa una exploración del fondo del ojo y que puede conllevar a un desprendimiento de retina si se continúa jugando.

Como medidas de prevención cabe señalar, ante todo, que es necesario un previo calentamiento antes de realizar cualquier ejercicio en el entrenamiento y en la competición. Esto nos evitará múltiples lesiones que aparecen al principio de un partido.

Por último unas palabras sobre el vendaje de los pies. Es evidente que un vendaje en los pies evita muchas lesiones, pero al mismo tiempo debilita dicha zona haciéndola más vulnerable. La experiencia que tengo es que un jugador que ha tenido una lesión en el tobillo está condenado a llevar siempre los pies vendados. Una medida para evitar esto sería series de ejercicios encaminados a fortalecer esta zona antes de toda temporada.

## BIBLIOGRAFÍA

«Apuntes sobre las conferencias pronunciadas en el curso de Actualización de Vigo en agosto de 1968».

«Reglas Oficiales de Baloncesto - Federación Española de Baloncesto 1961».

«Basketball - The Modern Way», por J. G. Garstang. «Apuntes de Medicina Deportiva», Vol. III, núm. 11.

«El baloncesto: técnica y estrategia», por Everett S. Dean.

«Conversaciones sostenidas con don Fernando Font Fenoll (especialmente en lo que hace referencia a las notas históricas).

«Medicina dello Sport», 1963.