

Programa de acciones para prevenir el esguince de tobillo en los Baloncestistas Guantanameros

Program of actions to prevent ankle sprains in Guantnamo Basketball Players

Marislay Calás-Martínez¹, Cleidy López-Pardo²

¹Lic. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Guantánamo. Cuba.

²Ms.C. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

Email:

marislaycm@cug.co.cu

cleidyvp@cug.co.cu

Fecha de recepción: 4 de enero de 2022

Fecha de aceptación: 18 de febrero de 2022

RESUMEN

Los programas de prevención en el deporte aportan una variedad de métodos que ayudan a disminuir alteraciones físicas, psicológicas y ambientales del jugador. Las asociaciones deportivas deben de implementar la prevención en la planificación anual, para cumplir con la seguridad de los jugadores durante su desempeño deportivo. El artículo que se presenta tiene el propósito de exponer la importancia y necesidad de elaborar un programa de acciones para la prevención del esguince de tobillo en los Baloncestistas categoría juvenil de la EIDE de Guantánamo, pues es una problemática que aqueja a dicho deporte y categoría. La aplicación de métodos como la observación, entrevistas, encuestas y el análisis de documentos permitieron abordar con mayor fundamento las insuficiencias detectadas con relación a la prevención del esguince de tobillo lo cual dio origen al problema que se investiga.

Palabras clave

Programa; Acciones; Prevención; Esguince de tobillo; Baloncesto.

ABSTRACT

Prevention programs in sports provide a variety of methods that help reduce physical, psychological and environmental alterations of the player. Sports associations must implement prevention in annual planning, to comply with the safety of players during their sports performance. The article presented has the purpose of exposing the importance and need to develop a program of actions for the prevention of ankle sprains in the youth category basketball players of the EIDE of Guantánamo, since it is a problem that afflicts said sport and category. The application of methods such as observation, interviews, surveys and document analysis allowed to address with greater foundation the deficiencies detected in relation to the prevention of ankle sprains, which gave rise to the problem under investigation.

Keywords

Program; Actions; Prevention; Ankle sprain; Basketball.

INTRODUCCIÓN

En los anales de la Historia, en países como la India y China, la prevención de lesiones se registra con anterioridad al año 1000 aC. Reconocen los métodos utilizados por los romanos, egipcios y griegos quienes para asistir a los practicantes de actividades físicas mostraron conocimientos de dietas, hidroterapia, masaje y terapia por el ejercicio. Esto presupone el surgimiento de la prevención en el deporte que emerge en la Edad Moderna antes de 1900, en Europa Central (Hüter- Becker, Schenwe y Heipertz, 2005).

En Cuba, en 1960, se crea el Departamento Médico del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (DM-INDER), el cual contaba con consulta médica, sillón estomatológico, farmacia, laboratorio y servicio de fisioterapia, cuya labor era puramente asistencial. El 3 de diciembre de 1966 se crea y comienza a funcionar el Instituto de Medicina Deportiva por la Resolución 500 del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministro de la República de Cuba (Pino, 2013).

El Instituto de Medicina del Deporte emprende el estudio psicomorfofuncional del deportista desde su fundación, para conocer cómo enfrentar el esfuerzo físico y mejorar la organización biológica sin afectar el equilibrio del medio interno–orgánico–, debido a la influencia del medio externo –entrenamiento deportivo– e incluye la recuperación somática, se propone un sistema de trabajo multidisciplinario, para atender a los deportistas con la aplicación de planes profilácticos y asume la responsabilidad de salud del colectivo al tributar en el resto de las especialidades médicas y se integran a los colectivos técnicos de entrenadores.

En estos últimos años se han dado pasos cualitativos en el campo de la prevención deportiva ya que se han incorporado métodos científicos que sí permiten evaluar las diferentes estrategias y con ello disminuir el índice lesivo, pues se conoce la efectividad del procedimiento empleado (Van Mechelen, Hlobil y Kemper, 1992).

A pesar de lo expuesto, en el ámbito social el progreso resulta lento cuando se refiere a la prevención de lesiones y solo se dedica espacio y tiempo significativos a la rehabilitación terapéutica. Existen evidencias científicas que demuestran la sistematicidad preventiva eficaz en la prevención de lesiones, pues cambia el proceso y deriva en beneficios (Báez, Campillo y Guerra, 2012).

La intención de la prevención es reducir la aparición de lesiones causadas por la práctica deportiva; tiene como función descartar los factores de riesgo y depende de una serie de componentes tales como: la preparación física y psicológica, el cumplimiento de normas y

reglas de cada deporte en particular, los controles de salud, la alimentación e hidratación y el recobro de aquellas partes del cuerpo sobrecargadas con el esfuerzo físico (Martínez, 2006).

Desde la perspectiva del rendimiento físico, la prevención de lesiones en el deporte necesita, primero localizar y luego clasificar los factores de riesgo tanto intrínsecos como extrínsecos y enfatizar en los modificables porque con este accionar se pueden realizar transformaciones medibles, cuantificables, con el fin de mejorar el rendimiento de manera general y efectiva, y no tomar medidas de prevención aisladas.

La interrelación entre prevención y rendimiento requiere que estos conexos estén interconectados, lo cual exige un estudio inicial para valorar la contingencia y vincular el control de los indicadores que puedan informar del riesgo, tales como debilidades y potencialidades, hábitos posturales y técnicos incorrectos y así poder prevenir el perjuicio eventual producido por el entrenamiento deportivo aplicado (Van Meerhaeghe y Romero, 2013). Según estos autores el perfil lesivo puede ser comprendido como el análisis y la determinación de los puntos débiles y conllevan que el deportista se encuentre en situaciones de riesgo de lesiones. Si no se analizan también los factores biomecánico y específicos de la práctica desempeñada, no pueden ponerse en juego los déficits anatómicos funcionales muchos entrenadores realizan un macrociclo de entrenamiento para preparar física, mental y socialmente a los atletas para su desarrollo progresivo. Los técnicos deportivos tienen conocimientos de los ciclos de trabajo, pero no cuentan con métodos de prevención anatomofisiológica que puedan evitar lesiones, las cuales debiliten u obstaculicen su plan de entrenamiento. Es por eso que la prevención en los jugadores antes, durante y después del entrenamiento, es de vital importancia para evitar lesiones que puedan mantenerlos fuera de la etapa de preparación.

Al ver el entrenamiento de los atletas sujetos de investigación, en cada uno de sus procesos, se ha observado y confirmado que las etapas de prevención no están presentes, haciendo que los jugadores se sientan en desventaja físicamente y con dificultad de ejecutar los ejercicios en la unidad de entrenamiento. El esguince de tobillo es una de las lesiones más recurrentes en el baloncesto lo cual provoca demasiados signos y síntomas según el grado de intensidad que lo provoque, problemas de desempeño atlético y limitaciones en la ejecución de actividades.

En el proceso fisioprofiláctico deportivo, se establecen procedimientos preventivos anuales, con variantes por ciclos de entrenamiento, orientaciones de aplicaciones dentro del microciclo

y técnicas de recuperación entre unidades de entrenamiento, para cada modalidad deportiva en función de disminuir los factores de riesgo y la recurrencia de lesiones.

La inexistencia de una estructura de base sólida, donde el procedimiento preventivo es insuficiente, dificulta lograr la equivalencia con el entrenamiento deportivo. Los planes profilácticos como procedimientos preventivos han desempeñado una novedosa función, pero han perdido la integración entre los conexos prevención y rendimiento al dificultar su efectividad, por falta de metodología y modo de evaluación y control que permitan detectar los posibles factores de riesgo, asimismo por la inexactitud entre la correspondencia de los objetivos preventivos planteados y los procedimientos empleados.

Se ha implementado el desarrollo de planes de trabajo para el incremento físico y táctico del atleta en la formación deportiva desde semilleros hasta los juveniles con la visión de poder tener un equipo íntegro con fines de ser mejores cada día. Pero durante el proceso se han ido obviando muchos métodos y procedimientos vitales, como lo es la prevención. Se ha implementado el apoyo a las diferentes categorías disponibles en el baloncesto asociado como lo son, mini, pasarela, cadetes y juveniles, teniendo a cargo cada una de las categorías, un entrenador con amplio conocimiento y experiencia en la planificación deportiva.

El proceso de formación inicia en la categoría mini, introduciendo al deporte las reglas y formas de juego básico, desde aquí se observa que a temprana edad desconocen el cuidado que deben tener para evitar lesiones o accidentes dentro o fuera de la cancha sin tener consejos o enseñanzas de un adulto; pasa el tiempo, ascienden a una nueva categoría logrando tener mejoría en su técnica y táctica de juego, se desempeñan con mayor facilidad en el terreno de juego y cada vez son más exigentes los entrenamientos y campeonatos deportivos dando al máximo su capacidad física, lo cual puede llevar al atleta a sufrir alguna lesión deportiva sin tener ningún cuidado preventivo durante su desempeño.

En categorías juveniles y de competitividad más cercano a lo profesional, se puede establecer que el deportista puede llegar a tener una lesión que lo mantenga apartado de la práctica deportiva por medio de un declive en su desarrollo físico y vida deportiva, lo cual se pudo haber evitado si hubiese una responsabilidad en el uso de medios preventivos.

Durante los entrenamientos deportivos de los atletas de baloncesto de Guantánamo se observó que no hacen uso de medidas preventivas para el tobillo. Los elementos antes expuestos fundamentan un problema a resolver, de ahí la importancia de la investigación propuesta, aun en desarrollo; para lo cual se determinó como objetivo elaborar un programa fisioprofiláctico

que contribuya a la prevención del esguince de tobillo en los Baloncestistas categoría juvenil de Guantánamo.

MÉTODOS

La investigación se realizó en la EIDE de Guantánamo en el curso 2021-2022. La misma se centró en el estudio de la prevención del esguince de tobillo.

En la constatación inicial se recolectaron datos de cuatro fuentes fundamentales: profesores, metodólogo, alumnos y el programa de preparación integral del deportista. En este sentido se seleccionaron 6 entrenadores, 1 metodólogo, 27 atletas de Baloncesto de la categoría juvenil, para un total de 34 personas, constituyendo estos el 100 por ciento de la muestra.

Para la determinación del comportamiento del estado actual del esguince de tobillo se realizó un cronograma de tareas, dividido en seis momentos.

En un primer momento se realizará el diagnóstico del estado actual del comportamiento de la lesión en el deporte.

En un segundo momento se propondrá el diseño de las acciones del programa propuesto.

En un tercer momento se capacitará al personal que se encargará de la capacitación de los futuros entrenadores y de los profesionales que prepararán la base de datos para la recopilación de la información

En un cuarto momento se generalizará y aplicará el proyecto en los deportes de juegos con pelota; por decisión propia de los fisioterapeutas que tributan a dichos deportes . Para ello está propuesto realizar planes de corto (6 meses), mediano (1-2 años) y largo plazo (4 años).

En un quinto momento se controlará y evaluará la efectividad de la propuesta por el personal calificado, tanto en el aspecto fisiológico como en el aspecto físico.

En un sexto momento, una vez comprobada la efectividad de la propuesta en estos deportes por los órganos encargados de controlar y evaluar Medicina Deportiva y Facultad de Cultura Física (Metrología y Control del entrenamiento) se transmitirá la experiencia a otros deportes de la provincia. Además se propondría la propuesta en otras provincias del país interesadas en el tema.

Se emplean métodos y técnicas de la investigación científica como el análisis de documentos, la observación, la entrevista estandarizada e individual. El método sistémico-estructural-funcional.

RESULTADOS

Cronograma de Acciones Fisioprofilácticas

- Diagnóstico del estado actual del esguince de tobillo en los Baloncestistas categoría juvenil de la EIDE de Guantánamo.
- Diseño de acciones fisioprolácticas en los Baloncestistas categoría juvenil de la EIDE de Guantánamo.
- Capacitación al personal biomédico en Medicina Deportiva y de Fisiología y Control Médico en la Facultad de Cultura Física, encargados estos de evaluar fisiológicamente la efectividad de la propuesta.
- Capacitación a los profesores de los Combinados Deportivos, principalmente al deporte de Baloncesto encargados de iniciar la formación deportiva.
- Capacitación a los profesores del Alto Rendimiento (EIDE), principalmente al deporte de Baloncesto encargados de consolidar la formación deportiva.
- Registrar y controlar a todo el personal (fisioterapeutas del CEPROMEDE) interesados en aplicar la propuesta del programa en su universo deportivo.
- Inicio de la aplicación de la propuesta en planes de corto (6 meses), mediano (1-2 año) y largo plazo (4 años).
- Control y evaluación de la efectividad de la propuesta por parte del personal biomédico (Medicina Deportiva y de Fisiología y Control Médico en la Facultad de Cultura Física), encargados estos de evaluar fisiológicamente la efectividad de la propuesta.
- Control y evaluación de la efectividad de la propuesta por parte del personal metodológico (Didáctica del Deporte, Estadística, Informática, Metrología y TMED) encargados estos de evaluar la progresión en el aspecto físico.
- Se aplicaría la propuesta en los deportes de juegos con pelota de Guantánamo.
- Se propondría la aplicación de la propuesta a otros deportes de nuestra provincia interesados en el tema.
- Se propondría la aplicación de la propuesta en otras provincias del país interesadas en el tema.

DISCUSIÓN

A partir del estudio realizado quedó demostrado la importancia y necesidad de elaborar un programa de acciones para la prevención del esguince de tobillo Por medio de este programa la agrupación de baloncesto se beneficiará al aumentar el interés del cuidado físico de sus atletas dentro y fuera de los acontecimientos deportivos evitando que puedan tener lesiones y que puedan afectar su desempeño deportivo.

El entrenador se beneficiará aumentando sus conocimientos en medidas preventivas y poder resguardar la seguridad de los atletas antes, durante y después de un entrenamiento o competencia deportiva. Los atletas podrían mejorar su rendimiento físico y aplicar los métodos preventivos por sí mismos para evitar en caer en una lesión como lo es el esguince de tobillo. El estudio también beneficiará a personas interesadas en la prevención de lesiones de esguince de tobillo, para ser aplicadas en la práctica deportiva.

Investigación en desarrollo por lo que el autor propone: un programa de acciones para prevenir el esguince de tobillo en los Baloncestistas de la categoría juvenil de la EIDE de Guantánamo. La implementación de dicho programa propiciará una mejor preparación deportiva de los atletas antes mencionados.

Gracias a la labor científica desarrollada por especialistas de las más variadas disciplinas deportivas, ha sido posible la búsqueda de alternativas para dar solución a complejos problemas que impiden el buen desarrollo del mundo deportivo actual, de ahí la importancia y necesidad de elaborar un programa de acciones para la prevención del esguince de tobillo en los Baloncestistas categoría juvenil de la EIDE de Guantánamo, pues es una problemática que aqueja a dicho deporte y categoría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hüter-Becker, A., Schenwe, H. y Heipertz, W. (2005). La rehabilitación en el deporte. Editorial Paidotribo, Badalona, España.
- Pino, P. (2013). Conferencia realizada sobre la historia del Instituto de Medicina del Deporte. <http://www.imd.inder.cu>.
- Van Mechelen, W., Hlobil, H. y Kemper, H. (1992). Incidence, severity, etiology and prevention of sports injuries. En Sports Med, 14, 82-99.
- Báez, A., Campillo, C. y Guerra, R. (2012). La Fisioprofilaxis un procedimiento esencial para alcanzar altos logros. Recuperado 22-09-2013. <http://angiebaezft.blogspot.com/>.
- Martínez, R. J. (2006). Prevención de las lesiones deportivas. En XVI jornadas internacionales de traumatología del deporte y prevención de las lesiones deportivas. Editorial Quaderna, Murcia, España.
- Van Meerhaeghe, A. y Romero, R. D. (2013). Análisis de los factores de riesgo neuromusculares de las lesiones deportivas. Apunts Med Esport. 48, 109-120.