

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Prevención de lesiones para el tenis de competición

Al final de esta clase podrá:

- Comprender su papel para prevenir las lesiones y en procedimientos de primeros auxilios
- Identificar las causas principales de las lesiones en el tenis
- Identificar las lesiones habituales en el tenis y sus causas
- Explicar los procedimientos de emergencia apropiados y controlar la salud y seguridad de sus jugadores

Medicina del deporte



- Medicina y Ciencia del Ejercicio y del Deporte:
 - Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de lesiones
 - Examen médico anterior a la práctica de ejercicio o deporte
 - Examen médico para determinar la capacidad funcional del cuerpo
 - Evaluaciones específicas del rendimiento según cada deporte y control científico del entrenamiento
 - Estudio de las presiones que se dan para triunfar en el deporte mediante el control anti-doping

Papel del entrenador en el equipo de medicina deportiva



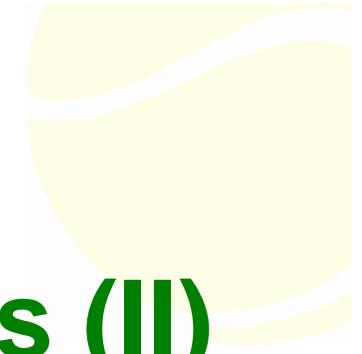
- El entrenador, el médico y el fisioterapeuta deben trabajar juntos
- El papel del entrenador puede dividirse en las siguientes áreas:
 - Prevención de lesiones
 - Primeros auxilios
 - Tratar con el jugador lesionado y ayudarle en su rehabilitación

Papel del entrenador en la prevención de lesiones (I)



- Tener un conocimiento profundo del tenis, incluyendo los posibles riesgos
- Tomar en cuenta la etapa de desarrollo y crecimiento del tenista
- Preocuparse de las lesiones por sobre-entrenamiento y sobre-carga
- Es esencial que el entrenador y los jugadores tengan un seguro

Papel del entrenador en la prevención de lesiones (II)



- Calentamiento y vuelta a la calma
- Estiramientos y flexibilidad adecuados
- Entrenamiento de fuerza apropiado
- Preparación física general y específica para el tenis
- Descanso y recuperación
- Zapatos, material e instalaciones de calidad
- Periodización adecuada del entrenamiento y de la competición

Papel del entrenador en la prevención de lesiones (III)



- Asegurarse de que todos los jugadores de competición se someten a revisiones médicas regularmente (2 veces al año)
- Preocuparse de:
 - Instalaciones
 - Equipo
 - Plan de entrenamiento y de competición



Prevención de lesiones (I)

LESIÓN	CAUSA	PREVENCIÓN
Calor	Mala hidratación	Los jugadores deben beber cada 15-20 mins.
Sobre carga (inflamación de la espinilla, tendinitis, bursitis)	Mala técnica, falta de fuerza y flexibilidad	Enseñar la técnica correcta, hacer que los tenistas estén fuertes físicamente
Tirones y esguinces	Poca flexibilidad, mala técnica, físico y fatiga	Planificar el entrenamiento, no sobreentrenar
Calambres	Herencia, fatiga, golpe directo, lesión, calor	Entrenar el físico, aclimatarse al calor, beber, evitar comidas pesadas

Prevención de lesiones (II)



LESIÓN	CAUSA	PREVENCIÓN
Ampollas	Raqueta, grip, zapatillas nuevas, humedad	Talco, serrín, mantener limpia y protegida, óxido de zinc, magnesio
Quemaduras	Golpe contra el suelo, la valla, el poste, etc.	Lavarla con agua y jabón, taparla con gasa esterilizada o dejarla al aire
Cortes	Golpe contra el suelo, la valla, el poste, etc.	Presionar directamente, lavarla con agua, polvo antiséptico, nunca aplicar crema, asegurarse de que no se tiene el tétano



Tratamiento inmediato

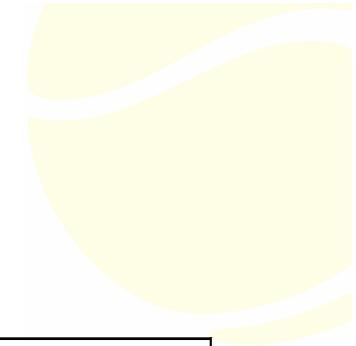
- **R**: Descansar (la zona lesionada durante 48 h)
- **I**: Poner hielo (en un trapo durante 15 min. cada hora)
- **C**: Compresión (venda para evitar la inflamación)
- **E**: Elevar (para reducir la inflamación)
- **R**: Rehabilitación (inmediatamente:
 - medicación o fisioterapia)

Plan de emergencia



- Tener el botiquín siempre listo
- Saber donde está el teléfono más cercano y la dirección del centro médico
- Tener conocimientos básicos de primeros auxilios
- Asegurarse de que se está familiarizado con este plan de acción

Ejemplo de botiquín



CINTAS Y VENDAS	PRODUCTOS PARA LIMPIEZA Y PROTECCIÓN	OTROS PRODUCTOS
Rollo de venda 2 x 3 pul. Rollo de venda 2 x 6 pul. Esparadrapo en rollo de 2 y 3 pulgs. Venda triangular. Rollo de lana de algodón para vendaje apretado. "Tiritas" (adhesivos) individuales. Cinta de óxido de zinc.	Agua limpia. Solución antiséptica Peróxido de hidrógeno (para heridas sucias). Gasas. Vendas de algodón. Protecciones no adhesivas (por ejemplo, gasa de vaselina). Algodones de lana.	Imperdibles. Tijeras. Guantes desechables Termómetro clínico. Colirio y gasa para los ojos. Sales aromáticas.

Ayudar al jugador lesionado

Papel del entrenador (I)

- Motivarlo: Decirle al jugador que mejorará con la rehabilitación
- Contactos regulares con los padres y el tenista: visitas, llamadas
- Trabajar en áreas no lesionadas
- Contactar con tenistas lesionados que se hayan recuperado: Usarlos como modelo
- Decirle que use el tiempo libre en casa de manera positiva: p.ej. Viendo videos de tenis

Planificar un programa de rehabilitación



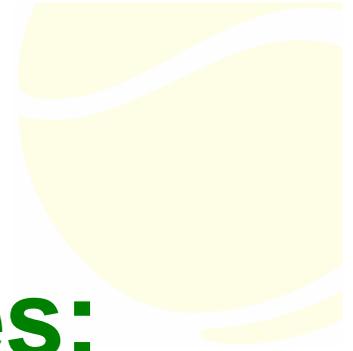
- Adaptar el plan anual del tenista
- Adaptar el programa de torneos y entrenamientos
- Establecer nuevos objetivos de entrenamiento
- Revisar los objetivos de torneos
- Planificar el entrenamiento físico

Causas principales de las lesiones



- **INSTALACIONES Y MATERIAL INADECUADOS:** Raqueta pesada, zapatillas muy justas, cancha muy resbaladiza
- **MALA ENSEÑANZA:** Mala técnica
- **MALA FORMA FÍSICA:** “Ponte en forma para jugar, no juegues para ponerte en forma”
- **ESFORZARSE AL MÁXIMO:** Más de lo que el cuerpo puede

El riesgo de lesiones se limitaría si los jugadores:



- Utilizaran buenas instalaciones
- Utilizaran buen material
- Desarrollaran una buena técnica
- Se pusieran en forma para jugar
- Respetaran los límites de su cuerpo

El dolor es un sistema que avisa

Niveles de dolor

Nivel	Signos	Acción
1	Molestias o ligero dolor al empezar a golpear la pelota pero que desaparece tras el calentamiento o al continuar jugando. Signos precoces de inflamación y/o tendinitis.	Es posible seguir jugando pero con ejercicios de calentamiento específicos y tratamiento posterior al ejercicio (hielo y estiramientos suaves).
2	Ligeros dolores durante el juego incluso con un calentamiento apropiado. Desaparece a las 24 horas del partido.	Es posible seguir jugando pero con un calentamiento minucioso antes del partido y un tratamiento posterior equivalente al del nivel 1.
3	Dolores ligeros a moderados durante el partido y que se prolongan durante 48 horas.	Usar ejercicios de calentamiento específicos que se concentren en las zonas de dolor específicas. Puede intentarse jugar si los dolores mejoran durante el calentamiento y no se altera la técnica de ejecución de los golpes. Usar el tratamiento posterior al ejercicio del nivel 1.
4	Dolores medios a moderados que se prolongan durante y después del partido y no responden a las actividades de calentamiento específicas.	Dejar de jugar inmediatamente y recabar la asistencia de un médico.
5	Dolores moderados a fuertes que también obligan al jugador a alterar su técnica.	No participar en ninguna actividad deportiva y recabar inmediatamente asistencia médica.

Localización de las lesiones en el tenis

Miembro superior 27%	Tronco/ espalda & abdomen	Miembro inferior 40%	Otras (muslo, cadera, cabeza, ojo)
Hombro 10% Codo 12% Muñeca 5%	20%	Pie 12% Tobillo 8% Pantorrilla 5% Rodilla 15%	13%

Lesiones típicas del tenis (I)

ZONA	LESIÓN	CAUSA
Pie	Problemas de la piel	Calzado inadecuado para la superficie de la cancha
Tobillo	Tirón	Calzado inadecuado para la superficie de la cancha, cambio rápido de dirección
Pantorrilla	“Tennis leg”	Carga repetitiva (pierna con la rodilla extendida)
Rodilla	Lesiones de sobrecarga	Bursitis (inflamación de la bolsa de la rodilla), tendinitis (saltos repetidos)

Lesiones típicas del tenis (II)

ÁREA	LESIÓN	CAUSA
Tronco y espalda	Tirón muscular	Presión en la espalda cuando se arquea para sacar o se agacha
Columna	Malformaciones congénitas	Hiperextensión de la zona lumbar (p.ej. saque liftado)
Abdomen	Tirones en el estómago	Estirarse e intentar golpear con potencia (p.ej. en el primer saque)

Lesiones típicas del tenis (III)

ÁREA	LESIÓN	CAUSA
Hombro	Manguito de los rotadores	Mala técnica en un golpe fuerte
Codo	Codo de tenis	Pegar tarde, pegar con el codo en el revés, mango muy pequeño
Codo	Codo de golf	Mala técnica en el servicio y la derecha, demasiado liftado
Muñeca	Tendinitis	Sobregarga. Mango y técnica de la derecha y el servicio

Lesiones en tenistas jóvenes

Lesión	General
Osteocondrosis	<ul style="list-style-type: none">• Degeneración del centro de osificación donde el tendón se inserta en la apófisis del hueso
Osgood-Schlatter	<ul style="list-style-type: none">• Dolor en la rodilla (inflamación del tendón de la rótula)• Más común en chicos que en chicas• Aparece entre los 10 y 16 años• Al saltar o correr
Lesión grave	<ul style="list-style-type: none">• Lesión de talón
Fracturas por estrés	<ul style="list-style-type: none">• Problemas si no se diagnostican a tiempo
Crecimiento	<ul style="list-style-type: none">• Produce dolor• Produce una falta de flexibilidad• Más común en niños poco flexibles
Desequilibrio músculo-tendinoso	<ul style="list-style-type: none">• Poca fuerza y flexibilidad del jugador• Aumenta si el entrenamiento repite el mismo movimiento muscular y si no hay variación

Otros aspectos médicos comunes



Problema	Aspecto Médico	Prevención-Tratamiento
SOL	Radiación ultravioleta	Usar gafas que protejan de los rayos UVA, llevar la mayor cantidad de ropa posible, evitar jugar entre las 10.00 y las 3 de la mañana
DROGAS Y DOPING	Mayor rendimiento deportivo, alterar el carácter y la percepción	Los padres y el entrenador como modelos para el tenista Centros específicos de tratamiento
TABACO	Reducción del rendimiento y aumento del riesgo de contraer infecciones respiratorias y cancer	Los padres y el entrenador como modelos para el tenista
OJO	Impacto de la pelota en el globo ocular	Atención médica inmediata