

18 minas explosivas en el parqué

XAVIER AGUADO JÓDAR // 27 de agosto de 2006

El salto es un movimiento que se repite en muchos juegos que practican habitualmente los niños y que los mayores raramente ejercitan, a no ser que realicen un deporte como voleibol o baloncesto. Los jugadores de voleibol saltan habitualmente más de 200 veces en un encuentro, mientras que los de baloncesto pueden hacerlo entre 50 y 80 durante un partido, dependiendo de la posición de juego. Aunque sólo unos pocos son realmente máximos, como el salto entre dos, al inicio del encuentro, hay muchas acciones recogidas en las estadísticas de juego que implican diferentes tipos de saltos.

En los aleros españoles de primer nivel hemos medido alturas de salto superiores al medio metro y potencias mecánicas que sobrepasan 10 caballos vapor. Valor nada desdeñable y comparable con algún motor de explosión, si no fuera porque se da puntualmente, en un instante cercano al final de la batida, sin posibilidad de mantenerlo en el tiempo. Pero tras el salto, aunque alguno se agarre un rato del aro, todos acaban cayendo.

En las acciones de rebote a nadie se le ocurrirá mirar al suelo durante la caída pues significaría desviar la vista del juego.

A pesar de ello el suelo de la pista de baloncesto puede llegar a tener 18 minas explosivas, en posiciones que cambian constantemente y cuando se pisa una puede provocar con cierta facilidad la temida lesión del esguince de tobillo. Estas minas son irregularidades sobre el terreno debidas a los pies de los jugadores cercanos. Para prevenir el esguince, en algunos equipos se ha llegado a obligar el uso de protecciones en forma de vendajes o de diferentes tipos de tobilleras.

Un reciente trabajo de la Dra. Marta Meana, que recibió el Premio Nacional de Investigación en Medicina Deportiva, descubrió que el chaleco antimina que se fabrica de forma personalizada para un determinado jugador, denominado en el argot como vendaje funcional preventivo, se va desgastando durante el partido y que según la estatura y tipo de pie del jugador debería ser reforzado o cambiado, para que cumpla bien su función, con mayor o menor frecuencia. En la investigación se vio que los pies con mucho puente (cavos) desgastan antes el vendaje que los normales y que los planos. Aunque en la caída no se pise el pie de otro jugador, nuevos riesgos acechan a quien ha saltado. Las también temidas lesiones de ligamentos cruzados de rodilla se relacionan con determinados tipos de alineación de las extremidades inferiores, pero también con la técnica empleada en la amortiguación de la caída. En amortiguaciones mediocres, cuando el talón llega al suelo, hemos llegado a medir registros de fuerzas de reacción superiores a 10 veces el peso corporal, lo que significaría una bomba de más de 1.000 kilogramos-fuerza en jugadores como Jorge Garbajosa o Pau Gasol, que explota en apenas 6 centésimas de segundo de iniciar el contacto del pie en el suelo y se transmite desde el talón al resto del cuerpo. Algo que no pueden permitirse estos excelentes jugadores, que habitualmente reciben el impacto de *tan solo* 400 kilogramos en sus buenas amortiguaciones.

Xavier Aguado Jódar es Biomecánico de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha.