



08. UNITAT DIDÀCTICA 3: HIGIENE DIETÈTICA I ESPORTIVA EN NENS DE LES ESCOLES DE BÀSQUETBOL

1. INTRODUCCIÓ HIGIENE EN NENS
2. HIGIENE PERSONAL-ESPORTIVA
 - Roba esportiva.
 - Calçat.
 - Higiene personal.
3. HIGIENE DIETÈTICA. ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ
 - Abans de l'entrenament.
 - Durant l'entrenament.
 - Després de l'entrenament.
4. HÀBITS FISILÒGICS
 - El son. Horaris.
 - Hàbit miccional.
 - Hàbit deposicional.
5. HÀBITS RELACIONATS AMB LA PRÀCTICA ESPORTIVA
6. HIGIENE DE LES INSTAL·LACIONS I DEL MATERIAL ESPORTIU. PREVENCIÓ. FARMACIOLA



1. Introducció higiene en nens

La higiene esportiva és la realització i manteniment d'una sèrie d'hàbits que ajudin a obtenir el màxim rendiment en l'exercici físic i preservin la salut. Estudia la relació entre l'organisme humà que practica esport i el medi extern que l'envolta. De tot això, s'elaboren unes normes i mesures higièniques per preservar la salut.

Dins d'un club esportiu, i sobretot en una escola de basquetbol, hi ha d'haver unes normes o regles bàsiques d'higiene personal i col·lectiva, tant de les persones que practiquen l'esport com també de les instal·lacions esportives on es practica el basquetbol.

Els nens de les escoles de bàsquet no només aprenen a jugar a bàsquet, sinó que també aprenen la manera de conviure amb els altres, a respectar-se, a ser tolerants, i per a tot això, a complir unes mínimes normes higièniques, normes que les han de complir, o fer respectar, tant els entrenadors (per donar exemple), com els pares dels nens.

Els entrenadors, per tant, han de tenir una actitud docent, equilibrada, moderadora i positiva davant els nens en l'aspecte purament esportiu, i també en l'aspecte higiènic, ja que és així com el nen es formarà com a jugador i també com a persona.

Per acabar aquesta introducció, només recalcar que el més important és inculcar des de petits unes mínimes regles higièniques al nen, pel propi benefici i pel del grup.

2. Higiene personal-esportiva

A - Roba esportiva.

Roba d'entrenament adequada (còmode, protectora dels factors climàtics, neta, amb suficient quantitat,...), i que sigui específica per realitzar l'esport del bàsquet. Els nens hauran de portar (depenent dels factors climàtics): sabatilles de bàsquet, mitjons de cotó, pantaló curt, samarreta amb tirants o màniga curta i un jersei o suadera.



1 – Mitjons Han de ser de cotó o llana, perquè absorbeix millor la suor, (transpirables), nets i secs (no girar-los ni baxar-los per sota els maleols tibial i peroneal), no tornar-los cap a dins la sabatilla, per evitar arrugues que puguin ocasionar ampolles i fongs. Un parell de mitjons és suficient, els mitjons de color blanc (no de colors).

2 – Pantalons També de cotó i transpirables, pantalons curts per sobre del genoll, mai per sota, pantalons nets i secs (no és necessari que portin escalfadors en aquestes edats).

3 - Roba interior De cotó i transpirable, de teixit suau i sense costures, es pot utilitzar tant roba interior curta com llarga.

4 – Samarreta Pot ser de tirants o màniga curta, és important que sigui còmode i no oprimeixi (de cotó i transpirable, lleugera, neta i seca).

5 - Jersey o suadera S'utilitzarà en espais freds o en els mesos d'hivern, principalment després de l'activitat física per no refredar-se o quan el jugador descansa a l'entrenament, de cotó o llana, transpirable, lleuger, àmplia i suau, també es pot utilitzar el xandall.

Tota aquesta roba s'ha de portar dins d'una bossa àmplia, sense que s'arrugui la roba. Si pot ser, la bossa que sigui de dues nanses per portar-la a l'esquena penjada; mai portar una bossa carregada en una espatlla, ja que pot provocar problemes de columna vertebral. El nen s'ha de canviar, si és possible en el vestidor del pavelló. No venir canviat de casa (excepte casos especials).

B – Calçat

Important que sigui una sabatilla còmode (que no apreti), adequada a les circumstàncies de la pista de joc (asfalt, terra amortiguant, terra llis,...), bona adherència, airejat, sabatilla de bàsquet (de bota alta o bota baixa: si el nen pateix molt del turmell; se'l torça amb freqüència, millor que sigui bota alta), visita al podòleg per possibles plantilles i una correcta rehabilitació-fisioteràpia), la talonera de la bota ha de tenir un espai per deixar lliure el tendó d'Aquiles i així evitar lesionar el tendó. Els dits no han d'estar apretats, i hi ha d'haver un espai entre el dit més llarg i la puntera de la bota, la bota ben cordada (ni molt apretada ni molt fluixa). La bota de bàsquet només per realitzar esport, no és per tot el dia, no comprar-se una bota perquè estigui de moda o estèticament sigui bonica; comprar-se una bota perquè sigui còmode i compleixi tots aquests requisits.



És important que el nen entreni amb botes específiques de bàsquet, i que vingui del carrer amb unes altres botes que no siguin les d'entrenament.

C - Higiene personal

Com comentàvem anteriorment, cal complir unes certes normes higièniques personals dins d'un vestidor i grup de persones:

Les Ungles de les mans i peus han d'estar curtes i rectes (mai en corba ja que afavoreix l'aparició de les durícies ungueals que provoquen dolor).

Les ungles han d'estar netes, ja que sota les ungles si poden dipositar gran quantitat de bacteris; per tant ens rentarem sovint les mans i els peus (sobretot abans de menjar, i després de defecar).

Cabell recullit o curt, i net (rentar-lo sovint perquè així no apareixeran els pols).

Important tenir una bona **higiene bucal** (revisió al dentista, rentar-les després de cada àpat, tractar les càries per evitar complicacions posteriors, canviar el raspall de dents cada 2-3 mesos,...). Els nens que portin protectors dentals han de tenir una vigilància especial.

És important no "tocar-se" massa les orelles. No intentar netejar-les al màxim ja que sinó podem produir ferides i les desprotegim de infeccions.

Si entrés un cos estrany dins de l'ull, cal rentar-lo amb aigua freda abundant. **Els ulls** són molt sensibles i s'han de vigilar força. Hi ha nens que porten ulleres, aquestes ulleres cal que siguin d'un material especial ja que poden ocasionar lesions en el propi nen i als altres, només pel simple contacte entre ells alhora de fer bàsquet. No recomenable portar lents de contacte en nens.

El nas no se l'ha de buxar massa, ja que si ens el toquem massa pot sagnar (anomenat epistaxi), en aquest cas taponariem amb una gassa estèril amb aigua oxigenada, amb el cap endavant i una pressió digital sobre el nas.

A l'entrenament, és important no dur anells, arrecades, pulseres, cadenes, clips de cap o qualsevol cosa o material que pugués lesionar a un company



o a ell mateix. Si algun nen portés algun piercing, aquest es taparia amb esparadrap si estigués en una zona del cos de contacte .

És important que es dutxin cada dia, i després de l'entrenament amb la resta de nens. Dutxar-se és un benefici higiènic (olor, pols, suor,...) i també ajuda a combatre malalties dermatològiques.

Dutxar-se amb xancletes per prevenir el contagi per fongs, dutxar-se amb sabó neutre, i realitzar una bona fregada per tot el cos. Per mantenir una pell sana, és vital una eixugada acurada (per evitar la formació de fongs), sobretot en els plecs cutanis i entre els dits del peus i mans, eixugar-se amb tovallola seca, neta i gran.

La roba que es posarà el nen després de l'entrenament serà neta i seca, (no utilitzar cap roba de l'entrenament).

És Important sortir del vestidor totalment sec, no amb el cabell xop, per evitar refredats o altres malalties infeccioses.

Davant qualsevol anomalia o dubte, és recomenable derivar el nen al metge, ja que els entrenadors no són persones competents en l'àmbit mèdic.

3. Higiene dietètica. Alimentació i hidratació

Tota dieta ha de ser suficient i equilibrada per a la pràctica esportiva que realitzen els nens (tant en l'escola com en el propi club). És molt important no menjar a fora d'hores, s'ha de menjar quan toca i el que toca.

Ara parlarem de l'educació alimentària en l'esport:

Abans de l'entrenament No menjar "xuxeries" o altres productes similars, no fer coincidir l'esport amb la digestió del menjar, per tant si mengen abans de l'entrenament que sigui suficientment espaiós en el temps per fer la digestió (2,30 - 3 hores abans), igualment, no fer esport en dejú, (sense haver menjat res en hores), beure una mica d'aigua abans de l'entrenament.

Durant l'entrenament Realitzar parades perquè els nens puguin anar a beure aigua (poca aigua, ja que sinó patiran flatulències).



Després de l'entrenament Prohibir-los que immediatament d'acabar l'entrenament vagin a menjar. Primer que es dutxin, es relaxin i important que beguin aigua (poca aigua però repetides vegades per augmentar la seva recuperació post-esforç).

Una dieta equilibrada requereix una alimentació equilibrada. Quina seria aquesta alimentació?:

-Principalment una alimentació equilibrada comporta: proteïnes (18% de l'energia total), greixos (22%), hidrats de carboni (60%).

-Els hidrats de carboni comporten el percentatge de més energia pel cos, i els hi trobarem en forma de: pastes, cereals i fècules.

-Les proteïnes n'hi trobarem en: carn, peix i ous, entre altres.

-De greixos en trobarem en: olis vegetals i mantega, entre altres.

-No hem d'oblidar les vitamines, component essencial per a la vida i que cada aliment en porta, sobretot les fruites.

-Cada component d'aquesta alimentació equilibrada ens proporciona al nostre organisme uns nutrients indispensables per a la vida.

-Per gaudir d'una alimentació equilibrada, s'hauria de fer una combinació d'aliments dels quatre grups (llet i làctics, carn, peix i ous, fruites i verdures, pa i cereals).

-L'alimentació en la pre-competició ha de ser: 3 hores abans de l'exercici, per no patir indigestió, àpat lleuger (ric en hidrats de carboni i baix en greixos), si la competició és de bon matí, realitzar un esmorçar lleuger i amb prou antelació abans de començar la competició.

-L'alimentació en la post-competició ha de ser: no molt abundant, sinó la justa, encara que després de la competició la sensació de gana disminueix/recuperació líquida amb aigua i alimentació que ajudi a recuperar el que han perdut degut a l'exercici físic.



Com comentàvem anteriorment és molt aconsellable que sistemàticament beguin aigua abans, durant i després de l'exercici físic, en racions petites. Una hidratació adequada i una alimentació suficient i equilibrada, són elements importants per la prevenció de lesions.

4. Hàbits fisiològics.

Dins d'aquest apartat, farem menció dels hàbits fisiològics de: la son, micció i deposició, ja que és un punt bastant interessant a valorar en el nen:

-**El son.** Per regla general s'ha de dormir unes set o vuit hores diàries, ja que és el temps necessari perquè el nostre organisme descansi el suficient per poder afrontar en condicions el dia següent. Si es descansa malament o poc temps, pot determinar una davallada en el seu rendiment esportiu i en la vida quotidiana. El son contribueix a la preservació de la salut i a la recuperació esportiva i diària. La manca de son ocasiona una debilitat de les forces de defensa de l'organisme. Davant de qualsevol anomalia, consultar-ho amb els pares.

-**Hàbit miccional.** Es refereix al fet d'orinar. Normalment un nen ha d'anar regularment a orinar. Seria interessant que anessin abans o després de l'entrenament. És important tenir un control de les vegades que van a orinar. Si pot ser no aguantar-se el "pipi" encara que sigui en qualsevol moment. Siveiem que hi ha alguna anomalia (va molt a orinar o va poc a orinar), parlar-ho amb els pares i decidir anar al metge.

-**Hàbit deposicional.** Es refereix al fet de defecar. És interessant establir un horari, ja que d'aquesta manera s'augmenta la regularitat. Interessant anar-hi 1 cop al dia. Molts jugadors, per nervis van a defecar just abans de la competició. Davant de qualsevol anomalia (restrenyiment o diarrea) consultar-ho al metge.

5. Hàbits relacionats amb la pràctica esportiva.

Anem a anomenar unes normes mèdico-higièniques per posar en pràctica en el moment de realitzar l'entrenament:



-S'ha de saber que un entrenament continu ben realitzat disminueix les lesions esportives.

-Es important realitzar un escalfament previ a l'entrenament, suau i progressiu que acondicioni l'organisme, i ajudi a evitar lesions esportives indesitjables. Aquí podriem marca uns estiraments seus.

-Dins la part central de l'entrenament, només anomenarem certes coses a vigilar: no realitzar jocs o exercicis que puguin ocasionar problemes d'esquena i problemes articulars, jocs de curta-mitja durada (mai de llarga durada), jocs específics per l'edat del nen, mai realitzar jocs complicats o massa violents, mai forçar a un nen físicament al màxim, beure aigua en petites racions, realitzar moments de treball i moments de relaxació o descans.

-Després de l'entrenament, realitzar un refredament actiu i descendent. Acabem amb activitat física molt suau i estiraments de curta durada per accelerar la recuperació post-esforç i després a la dutxa directament, acaben bev ent aigua en petites dosis.

6. Higiene de les instal·lacions i del material esportiu.

Prevenió. Farmaciola.

Tota instal·lació esportiva ha de complir amb unes mínimes normes o requisits, que en molts casos no es compleixen i s'haurien de complir per la pròpia seguretat i salut dels practicants. Aquí intentarem dir-ne unes quantes que creiem que són les més importants per prevenir qualsevol accident:

-En tota instal·lació hi ha d'haver certes proteccions: valles, pilars protegits i coixinets adequats.

-Il·luminació adequada a qualsevol hora del dia.

-Airejat constantment.



-Paviment: que protegeixi al practicant (paviment net, que no sobresurti res, no lliscant,...), que millori el rendiment esportiu, que garantzi un desplaçament fàcil del practicant, que permeti facilitat de moviments.

-Cistelles que siguin segures i no puguin ocasionar cap mal a ningú. Que estiguin netes i estiguin a l'alçada adequada.

-Material a utilitzar per l'entrenador, que sigui material en condicions i segur pels nens. Material tou, flexible, petit, no punxant i còmode.

-Vestidors i dutxes que siguin grans, amplis, airejats, il·luminats, nets i netejables amb manguera (implica una certa inclinació del terra cap a un desaigua, cobert per reixetes de plàstic), no fusta en el vestidor ja que absorbeix l'aigua i és un focus de fongs, material no punxant, ni que sobresurti, la neteja serà diària amb aigua i lleixiu amb productes antifongs.

-La pista ha de ser el suficientment àmplia pels costats perquè ningú es pugui xocar contra les parets.

-En tota instal·lació esportiva, hi hauria d'haver una farmaciola i una màquina de fer gel o tenir-lo a ma.Farmaciola en un lloc accessible i a prop de la pista. Dins lafarmaciola hi hauria:

- Tisores.
- Gasses estèrils.
- Pinça.
- Aigua oxigenada.
- Iode o Betadine.
- Benes estèrils elàstiques.
- Guants de làtex.
- Aspirines.
- Depressors lingüals.
- Esparadrap de diferents mides.
- Tirites de diferents mides.
- Sabó asèptic.
- Tub de Gedel.
- Punts americans.
- Benes de Crepè.
- Termòmetre.
- Benes tubulars.



Hi faltaria una màquina de fer gel, que estigués junt amb la farmaciola. Sinó hi ha màquina de gel, hi ha altres productes que produeixen gel al instant (sprays freds, clorètilo, bosses de gel instantani,...).