

Manual de Iniciación al Arbitraje

LA MEDICINA DEL DEPORTE

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Por qué es preferible prevenir un problema de salud que atenderlo cuando se ha producido?

2. Cita cinco factores que predisponen lesiones en los árbitros de baloncesto.

-
-
-
-
-

3. Cita las cinco medidas preventivas para prevenir lesiones que creas más importantes.

-
-
-
-
-

4. ¿Por qué es importante el reconocimiento médico?

5. ¿Por qué mantener un peso adecuado previene lesiones?

6. Cita cinco errores frecuentes que repercuten en la salud y el rendimiento.

-
-
-
-
-

Manual de Iniciación al Arbitraje

LA MEDICINA DEL DEPORTE

AUTOEVALUACIÓN

7. Completa la siguiente tabla.

Lesión	Concepto	Mecanismo de producción	Localización más frecuente
Esguince			
Contractura muscular			
Fascitis			
Tendinitis			
Distensión/rotura muscular			

8. Cita los síntomas comunes en las lesiones deportivas

-
-
-
-

9. Cita las bases para la actuación inicial en las lesiones músculo-esqueléticas.

-
-
-
-

10. Criterios para la vuelta al arbitraje tras una lesión.