

Prevenção

A realização de exame físico com o intuito de identificar áreas com maior suscetibilidade a lesões, elaboração de um programa preventivo e de estratégias para a otimização do desempenho, feito por uma equipe multidisciplinar é de extrema importância nos dias atuais. Porém esta não é uma realidade de todos os esportes no Brasil, pois esbarramos em vários fatores como financeiros e políticos. Devemos educar o atleta sobre a importância de conhecer e respeitar o próprio corpo (conexão corpo/ mente) como parte integrante do treinamento diário, baseando-se na suposição de que atletas que desenvolvem estratégias cognitivas, juntamente com habilidades físicas terão maior probabilidade de prevenir uma lesão e estarão mais bem preparados caso a mesma ocorra. Atenção a uma boa postura e alinhamento desde as categorias de base podem contribuir para o desenvolvimento de uma boa mecânica articular e um bom padrão de movimento. Este bom padrão de movimento pode ser traduzido para uma boa técnica, um melhor desempenho facilitando a prevenção de lesões. (Carson 1999).