

Baloncesto

REPORTAJE

Cristina Adillón

«Ha sido un sueño hecho realidad»

La fisioterapeuta cambrilense formó parte de la selección española sub17 femenina de baloncesto que logró la plata en el Mundial tras caer ante EEUU



Cristina Adillón ha sido la fisioterapeuta de la selección española sub17, plata en el Mundial de baloncesto. FOTO: CEDIDA

CARLES MÈLICH CANO
CAMBRILS

La selección española logró este mes la medalla de plata en el Mundial de baloncesto sub17 femenino disputado en Hungría. La cambrilense Cristina Adillón es fisioterapeuta de la Federación Española de Baloncesto y de la Federación Catalana de Baloncesto y formó parte de este hito.

El combinado nacional perdió el oro tras caer contra las invictas estadounidenses por 84-62, selección que no pierde un partido en el Mundial desde 2010. Pese a ello, España consiguió sumar una nueva medalla de plata a su amplio medallero.

Adillón es fisioterapeuta de la selección cadete (femenina y masculina) de la Federación Catalana de Baloncesto y este verano ha formado parte del equi-

po biomédico de la selección sub17 femenina de la Federación Española de Baloncesto. También es Doctora en Biomedicina por la Universitat Rovira i Virgili (URV) y profesora asociada al Grado de Fisioterapia en la misma universidad, en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud en Reus.

¿Cómo fue la preparación para ese Mundial?

Han sido 36 días en los que hemos viajado, entrenado y competido en diferentes ciudades nacionales e internacionales. Cada semana contaba con sesiones dobles de entrenamiento, días de descanso y sesiones diarias de tratamientos de fisioterapia para que las jugadoras llegaran al Campeonato del Mundo en las mejores condiciones posibles y pudieran competir al máximo nivel dando la mejor versión.

¿Cómo fue la experiencia de vivir un mundial desde dentro?

Ha sido una experiencia increíble, sobre todo porque hemos conseguido el principal objetivo que era intentar ser un equipo, lo que nos ha ayudado a ser subcampeonas del mundo. Sin embargo, hemos pasado mejores y peores momentos, pero siempre intentando sumar y disfrutar de todos los momentos que hemos vivido juntos. Llegar y gozar de la final de un mundial es un sueño hecho realidad.

¿Cuántas personas forman parte del equipo biomédico de la sub17?

El equipo biomédico está formado, principalmente, por un médico y un fisioterapeuta. También se incluye la figura del preparador físico con el que se valora la condición física de las jugadoras y se



Investigación

Su experiencia profesional e investigadora se centra en el ejercicio físico terapéutico, las lesiones deportivas en el baloncesto y en el paciente pediátrico y la fisioterapia oncológica.



«No podemos tratar a los jóvenes como adultos en miniatura, las tareas deben ser diferentes»
Cristina Adillón

consensua el trabajo de aquellas que tienen una lesión o necesitan un trabajo específico previo al entrenamiento colectivo, y es la persona de enlace con la parte técnica.

Recientemente vimos el caso de Alexia Putellas, a la que una lesión de los ligamentos cruzados la apartó del Europeo femenino de fútbol con España. Tras trasladándolo al baloncesto, ¿qué lesiones son las más frecuentes, con qué se debe vigilar más?

Las lesiones más relevantes en el baloncesto son el esguince de tobillo y la lesión del ligamento cruzado anterior de la rodilla, y los grupos de edad más vulnerables son los adolescentes que compiten en categorías de formación (sub14 y sub16). Se debe vigilar sobre todo en estas edades, que los jugadores tengan una buena competencia motriz para desarrollar habilidades específicas del deporte, priorizando la calidad de movimiento y el trabajo de fuerza por delante de los resultados deportivos. No tratarlos como adultos en miniatura, remarcando que los contenidos y las tareas deben ser diferentes a los que realizan los adultos plenamente maduros, deben adaptarse a su crecimiento biológico.

¿Cómo trasladada sus estudios de investigadora principal en fisioterapia en oncológica y en detección y prevención de lesiones en baloncesto con el trabajo en la selección?

La investigación me permite estar actualizada en la evidencia científica más actual en la detección y prevención de lesiones en baloncesto, y también en las estrategias más eficaces de recuperación para poder aplicarlo con los jugadores/as de la selección para que puedan dar su mejor versión. La línea de fisioterapia oncológica va ligada al ejercicio terapéutico con el objetivo de mejorar la condición física de las personas que padecen o han sufrido un cáncer. En este sentido, el mundo del deporte me facilita muchas herramientas para poder adaptarlas a la recuperación y readaptación de las personas con patologías oncológicas.