

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO E ENFRIAMIENTO EN EL VOLEIBOL

René Díaz Montejo ♦

Resumen

Es de gran importancia que todo jugador de voleibol, conozca los diferentes ejercicios que de alguna manera producen una elongación en el tejido muscular, ya que también de ésta depende la de mejorar su radio de amplitud en las articulaciones, con lo que también es un factor importante la de preparar el músculo para recibir las cargas fuertes durante el entrenamiento prolongado. Asimismo, el de elongar el músculo que se haya trabajado a lo largo de la sesión del entrenamiento del deportista de voleibol, estableciendo también el tipo de estiramiento que se realiza para mejorar la elasticidad muscular. El rango de amplitud de las articulaciones, por lo tanto, deberá dominar diferentes rutinas de estiramiento como conocimiento y diversidad de ejercicios para las diferentes fases del programa, lo cual se muestran una serie de ejercicios en el área de trabajo.

Concepto de flexibilidad

La flexibilidad se define como el rango absoluto del movimiento en una articulación o en un grupo de articulaciones que puede alcanzarse en un esfuerzo momentáneo con o sin ayuda externa. Esta definición implica que la flexibilidad no es algo general sino específico de una articulación o serie de articulaciones. En otras palabras, es un mito que algunas personas son flexibles en conjunto de forma innata. Ser flexible en un área particular o articulación no implica necesariamente ser flexible en otra. La flexibilidad en la parte superior del cuerpo no significa que se sea flexible en la parte inferior. Y yendo todavía más allá, la flexibilidad en una articulación es también específica para cada acción realizada en esa articulación. Por ejemplo, la habilidad para hacer el espagat frontal no implica la habilidad para hacer el espagat lateral, a pesar de que ambas acciones ocurren en la articulación de las caderas.

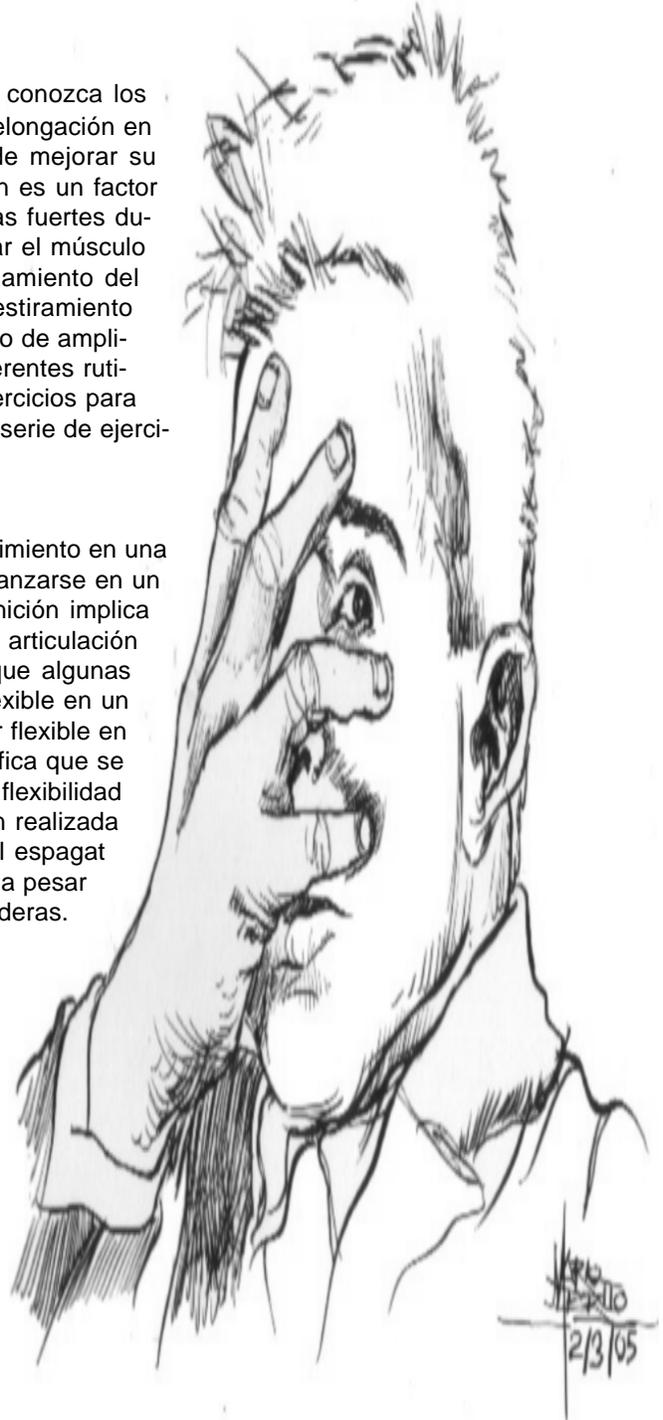
Tipos de estiramiento

Igual que hay diferentes tipos de flexibilidad también hay diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de la amplitud articular.

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| 1. Balístico | 2. Dinámico | 3. Activo |
| 4. Pasivo | 5. Estático | 6. Isométrico |

Estiramiento balístico

El estiramiento balístico utiliza la inercia de una parte del cuerpo para forzar una articulación más allá de su rango normal de movimiento. Este tipo de estiramiento



♦ Metodólogo deportivo y entrenador de voleibol en los equipos superiores de la Universidad Autónoma del Carmen.

no se considera adecuado y puede ser causa de lesión, pero en algunos casos puede estar indicado su entrenamiento porque la actividad deportiva requiera este tipo de acciones (gimnasia artística y rítmica, artes marciales).

Estiramiento dinámico

El estiramiento dinámico no debe confundirse con el balístico. Aunque las acciones son similares, la velocidad es controlada de manera que se llegue con suavidad a los límites del movimiento sobre la articulación implicada. En los estiramientos dinámicos no hay lanzamientos violentos. Este estiramiento mejora la flexibilidad dinámica y resulta útil como parte del calentamiento previo a una sesión de entrenamiento.

El estiramiento dinámico no debe hacerse en estado de cansancio muscular porque el agotamiento impedirá alcanzar la máxima amplitud del movimiento.

Estiramiento activo

El estiramiento activo consiste en asumir una posición y mantenerla sin otra ayuda que la de la musculatura agonista. Por ejemplo, levantar la pierna al frente y mantenerla extendida sin otra ayuda que la propia musculatura. Realmente la amplitud conseguida con este sistema es más bien debida al fortalecimiento muscular que al estiramiento de la musculatura antagonista. Es posible que la tensión de la musculatura agonista ayude a relajar la musculatura antagonista por inhibición recíproca.

Algunas de las posturas de yoga son estiramientos activos.

Estiramiento pasivo

El estiramiento pasivo consiste en asumir una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de un asistente o de algún aparato. Por ejemplo, elevar la pierna al frente extendida y mantenerla con ayuda de las manos.

Estiramiento estático

Es habitual no hacer distinciones entre estiramiento “pasivo” y “estático”. El estiramiento estático consiste en llevar un músculo o grupo muscular a su punto de máximo estiramiento y mantener esa posición mientras que el estiramiento pasivo implica la ayuda de una fuerza externa para llevar la articulación a su máxima amplitud. La definición dada anteriormente de estiramiento pasivo engloba a ambas. Se ha hecho mención a la distinción porque en alguna bibliografía pueden aparecer ejercicios clasificados bajo ambos términos.

Estiramiento isométrico

El estiramiento isométrico es un tipo de estiramiento estático que implica la resistencia de los grupos musculares mediante contracciones isométricas de los músculos estirados. El uso de estiramientos isométricos es una de las formas más rápidas de desarrollar la flexibilidad pasiva y es mucho más efectivo que los estiramientos pasivos o activos solos. Los estiramientos isométricos también ayudan a desarrollar la fuerza de los músculos en tensión y parece ser que disminuye el dolor generalmente asociado con el estiramiento.

Las formas más usuales de conseguir la resistencia necesaria para un estiramiento isométrico consisten en aplicar uno mismo la resistencia al miembro que se estira, contar con la ayuda de un compañero o utilizar otros elementos (la pared, el suelo, un banco, etcétera.)

El estiramiento isométrico no es muy recomendable para niños y adolescentes por el posible riesgo de daño en tendones y tejido conectivo. Por lo tanto, las contracciones concéntricas se producen durante la fase de acortamiento del músculo, y las contracciones excéntricas durante la fase de alargamiento de músculo.

Un ejemplo de contracción muscular excéntrica sería el alargamiento de músculos cuádriceps (muslos) cuando se están bajando unas escaleras.

Algunos ejemplos de ejercicios de enfriamiento

Ejercicios de elongación y relajación. Distribuir a los jugadores en parejas, para que se ayuden a relajarse de la tensión mental del entrenamiento y los partidos.

- El jugador sentado flexiona el cuerpo hacia delante, extendiendo ambas piernas. El compañero lo empuja por la espalda, lo sostiene 10 segundos en esta posición
- El jugador sentado flexiona el cuerpo hacia delante, extendiendo ambas piernas en forma de “V”. El compañero lo empuja por la espalda hacia un lado derecho y haciendo lo mismo hacia el lado izquierdo, sosteniéndolo por 10 segundos.
- El jugador sentado flexiona el cuerpo hacia delante, extendiendo ambas piernas en forma de “V”. El compañero lo empuja por la espalda hacia al frente tratando de tocar con la barbilla el suelo, esto permitirá mejor elongación de los bíceps femorales, y la espalda baja, sosteniéndolo por 10 segundos.
- Un jugador se sienta en el piso con los brazos hacia atrás, haciendo apoyo con la rodilla del jugador que está parado, permitiendo jalar los brazos del compañero, para elongar el pectoral y espalda superior, sosteniéndolo por 10 segundos.
- El jugador sentado coloca ambas manos detrás de la cabeza. El compañero lo toma de los codos y lo jala hacia atrás de su cuerpo,

apoyado por la rodilla del compañero que esta parado para sostener la elongación de una forma más efectiva, con relación al ejercicio anterior, sosteniéndolo por 10 segundos.

- El jugador sentado coloca ambas manos detrás de la cabeza. El compañero lo toma de los codos y hace girar su cuerpo lateralmente, sosteniéndolo por 10 segundos.
- El compañero empuja los brazos hacia atrás y arriba, para levantar por el compañero y elongar los músculos de los hombros, sosteniéndolo por 10 segundos.
- El jugador sentado lleva un brazo hacia atrás. El compañero tira de este hacia abajo, mientras que levanta el otro para elongar el tríceps, sosteniéndolo por 10 segundos
- Desde la posición prona, flexionar las rodillas. El compañero toma sus pies y empuja hacia abajo, estirando los músculos que rodean a la tibia y el peroné, sosteniéndolo por 10 segundos
- Igual que el anterior, pero tirando de los pies hacia arriba, para la elongación de tobillos, los músculos gemelos, sosteniéndolo por 10 segundos
- Igual que el anterior, pero tirando de los pies hacia arriba, de forma cruzada, para la elongación de la tibia y el peroné de forma más fuerte sobre un lado y otro, sosteniéndolo por 10 segundos
- Un jugador se coloca en posición prona. El compañero le levanta una pierna para elongar el músculo cuadríceps femoral, sosteniéndolo por 10 segundos
- Un jugador se coloca en posición prona. El compañero le levanta tomado de los codos, formando un arco con su espalda, sosteniéndolo por 10 segundos
- Un jugador se coloca en posición prona. El compañero lo levanta tomado de los tobillos haciendo un arco su espalda y lo sacude, haciendo por 10 segundos.
- Dar un paso hacia a lado flexionar el cuerpo lateralmente las manos hacia delante llevar el cuerpo verticalmente y elongar el talón de Aquiles tocando el piso con el talón del pie y luego cambiar de pie, sosteniéndolo por 10 segundos.
- Elongación de tobillos, ingle y bíceps femoral, colocar ambas manos en el piso con el dorso del pie o sea el empeine y sosteniéndolo por 10 segundos.
- Un jugador se coloca en posición prona sostenido con ambas manos en posición de lagartija, cruzando los pies y sostenido por un pie estirando el músculo gemelo con mayor fuerza. Lo sostiene por 10 segundos.



Bibliografía

- Área técnica. CONADE. *Sicced Nivel III Manual del entrenador voleibol*. Administración del deporte CONADE, 1987.
- Baacke, Toyoda. *Manual internacional de voleibol*. Nivel I, 1988.
- Manual del entrenador. Sicced nivel III*, CONADE, 1999. CONADE, MEX.
- Lojero, Ricardo.- *Curso de voleibol* 1995. Unacar.
- Gorbunov, G. D., *Psicopedagogía del deportista de alto rendimiento en Cuba*, 1988.
- Zhelezniak, Klesshev, Chéjov. *La preparación de los voleibolistas jóvenes*. Editorial Científico Técnica, Habana, Cuba, 1989.