



Incidencia de Lesiones en el Voleibol ¿Pueden ser una Guía para la Prescripción de la Preparación Física?

Desarrollo

La bibliografía es contundente acerca de la incidencia de lesiones en los equipos de voleibol a lo largo de los años, reportando que:

Bahr, R. (1997) y la Federación Noruega de Voleibol obtuvieron registros de tiempo de entrenamiento y competencia y de todas las lesiones agudas de voleibol que causaron que los jugadores perdieran al menos una día de juego durante una temporada. Encontraron 89 lesiones entre 272 jugadores durante 51588 horas de jugador, 45837 h de entrenamiento y 5751 h de partido. La incidencia total de lesiones fue de $1,7 \pm 0,2$ por 1000 h de juego, $1,5 \pm 0,2$ durante el entrenamiento y 3.52 durante el partido. Este trabajo encontró al tobillo (54%) como la región más comúnmente lesionada, seguida de la zona lumbar (11%), rodilla (8%), hombro (8%) y dedos (7%). Además, se observó una nueva lesión en 21 de los 50 tobillos que habían sufrido un esguince de tobillo en los últimos 6 meses. Es decir que, el antecedente de una lesión previa es un factor de mucho peso para la reincidencia de lesión.

En el ámbito local pero con referencia al nivel internacional, Bustos, A. y Locaso F. (2019), describen las lesiones evaluadas en la selección mayor de vóley argentina masculina desde 2014 hasta 2016, evaluando a 78 deportistas, con 37 lesiones, en 21.812 horas de exposición. Los resultados encontrados fueron: 1,69 lesiones cada mil horas, con predominio de las lesiones musculares reportando que el índice de lesiones durante los partidos fue mayor que el de los entrenamientos. Por su parte, las lesiones más frecuentemente reportadas fueron: esguinces de tobillo y rodilla, lesiones por sobreuso (rodilla de saltador y tendinopatía del



supraespinoso). También encontraron lesiones musculares en gemelos, isquiotibiales, deltoides, abdominal y golpes de los dedos de las manos.

¿Cómo podemos utilizar entonces la incidencia de lesiones para nuestras intervenciones en la preparación física?

Cada región del cuerpo con probabilidad de padecer una lesión en nuestra/os deportistas se convierte en un contenido prioritario para evaluar y prescribir el entrenamiento

Una sugerencia práctica para esta situación es generar un programa preventivo que incluya protocolos de evaluación y de prescripción individuales y grupales comunes de entrenamiento pudiendo realizarlos todas las sesiones de entrenamiento e incluso en las competencias con menor volumen. De hecho, Locaso, F. (2012) destaca que en este deporte predominan las lesiones por sobreuso y sobrecarga frente a las lesiones traumáticas, cumpliendo un rol destacado la utilización de planes preventivos coordinados por el médico, el kinesiólogo y el preparador físico.

Aplicaciones prácticas

Si bien las lesiones en nuestro deporte son multifactoriales, tener datos propios de evaluación, seguimiento y prescripción de entrenamiento nos permite asociar mejor su incidencia con nuestra propuesta de entrenamiento

Los protocolos comunes de entrenamiento nos permiten trabajar para disminuir los factores de riesgo.

La comunicación entre los integrantes del cuerpo técnico es clave para planificar el entrenamiento físico

Los circuitos grupales y/o individuales destinados a proteger las regiones del cuerpo más importantes para nuestros equipos son un aspecto crucial no sólo de la preparación física sino de todo el proceso del entrenamiento deportivo

Referencias

Bahr, R., & Bahr, I. A. (1997). Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 7(3), 166–171.

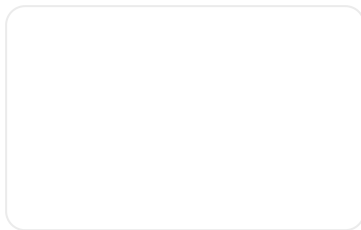


Bustos, A., & Locaso, F. (2019). Lesiones en el vóley de alto rendimiento. Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte, 22-26.

Locaso, F. J. (2012). Estadística de lesiones en selecciones masculinas juveniles argentinas de voleibol. Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte, 19(1), 32-44.

¿Quieres recibir semanalmente todos los contenidos de G-SE?

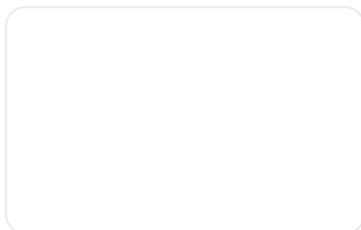
Blogs relacionados



CREATINA + EJERCICIO: La alianza estratégica para potenciar el eje músculo-cerebro y optimizar rendimiento en atletas y adultos activos

por PubMed

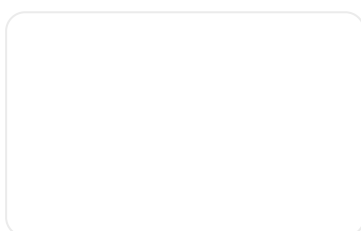
La investigación reciente sobre la suplementación con creatina y su interacción con el ejercicio...



24 posturas de yoga para el embarazo para un embarazo fuerte, saludable y seguro

por Human Kinetics

Este artículo asesora sobre posturas de yoga para el embarazo científicamente probadas, seguras y...



Enseñar a nadar a los niños: cómo impartir lecciones de natación eficaces

por Human Kinetics

La natación ha sido reconocida desde hace mucho tiempo como una habilidad esencial para la vida....



¿Cuáles son los mejores libros de masaje deportivo para terapia?

por Human Kinetics

Los 11 mejores libros de masaje deportivo para fisioterapeutas, manuales o masajistas,...

Construyendo el código: ADN y culturismo

por Human Kinetics

¿Ir al gimnasio? ¿Comer una montaña de calorías? ¿Aún no ves resultados? Su ADN y su genética...



G-SE

La comunidad educativa en ciencias del ejercicio físico más grande de hispanoamérica.



Seguir



Seguir



Seguir

[Formaciones](#) [Artículos y Blog](#) [Créditos por Descuentos](#) [Newsletter](#)
[Quienes Somos](#) [Contáctenos](#) [Políticas de Privacidad](#) [Términos de Uso](#)

Comunidades relacionadas

Traumato Site

Fisio One

Swimming Science

Voley

Organizaciones educativas

Publique sus formaciones en G-SE y en su sitio web al mismo tiempo. Obtenga la mejor distribución porcentual del mercado. Pruebe sin costo.

[Más información](#)

Comunidad de Online Education Center
Online Education Center

Campus Virtual

