



¿Cómo Diseñar Entradas en Calor Sin Pelota Efectivas en el Voleibol?

Desarrollo

Cuando nos referimos a la entrada en calor sin pelota estamos poniendo el foco en todos los ejercicios que realizan los equipos en forma individual o dirigida antes de iniciar entrenamientos físicos, con pelota o competencias.

El análisis del deporte y el de la realidad institucional pueden ser claras referencias para establecer pautas y definir la duración y los contenidos de esta importante actividad, veamos:

Análisis del deporte:

- El voleibol es un deporte rápido y de precisión y por lo tanto, parte de los contenidos a incluir deberían ser rápidos pero con la mayor calidad posible. La búsqueda de la excelencia en cada movimiento del plan de preparación física es prioritaria y la entrada en calor no es la excepción. Si contamos el tiempo que un deportista entra en calor a lo largo de su carrera deportiva nos sorprenderíamos por la gran cantidad de minutos invertidos, es por esta razón que, debemos optimizar el diseño de su estructura y potenciar al máximo la calidad de la intervención
- La mayor incidencia de lesiones en este deporte reportadas en la bibliografía, Bahr, R., & Bahr, I. A. (1997), Locaso, F. J. (2012), Bustos, A., & Locaso, F. (2019), Nauta, J., y colaboradores (2021), se localiza en el tobillo, rodilla, hombro dominante, dedos de la mano, región lumbar y lesiones musculares en diferentes partes del cuerpo, es por eso que, una entrada en calor específica a los requerimientos debería contemplar ejercicios que preparen estas regiones de la mejor manera posible
- Una guía práctica para definir rápidamente los contenidos es utilizar el continuum de movilidad y estabilidad propuesto por Boyle, M. y Cook, G. (2017). Esto significa que, deberíamos incluir ejercicios para la estabilidad del arco



plantar, de la rodilla, de la región lumbar y de las escápulas y propuestas de movilidad para el tobillo, la cadera, la región dorsal y el hombro.

Análisis de la realidad institucional:

- La cantidad de veces por semana que entrena el equipo y la duración del entrenamiento son factores fundamentales para el diseño de la propuesta. Un tiempo total de cancha de 90 minutos solo amerita un calentamiento corto pero muy intenso, en cambio tiempos totales de entrenamiento de 120 minutos permiten mayor duración a la actividad.



Posible propuesta de entrada en calor o calentamiento físico:

- Como regla general, cualquier entrada en calor sin pelota no debería superar los 10 – 15 minutos, aunque este tiempo podrá modificarse de acuerdo al nivel de experiencia del equipo así como al tiempo total disponible para el entrenamiento físico y/o con pelota
- Realizar una alternancia lógica entre las posiciones del cuerpo y las capacidades físicas
- Se progresa de mayor a menor cantidad de apoyos – base de sustentación (acostado, cuadrupedia, parado, etc.)
- Incluir el concepto de neutralidad (región lumbar, cadera, rodilla y arco plantar)
- Utilizar todos los patrones de movimiento
- Realizar primero movimientos con recorrido completo con velocidad baja. Luego movimientos con recorridos completos y/o incompletos con mayor velocidad (pero no a la inversa).
- Se inicia con ejercicios destinados a la mejora de la movilidad y estabilidad estática y dinámica incluyendo la propiocepción y el control motor.
- Luego se proponen ejercicios pliométricos de bajo impacto
- Por último, se incluyen ejercicios destinados a la velocidad de reacción, capacidad de aceleración y de agilidad.



¿Por qué deberías incluir una entrada en calor con estas características en todos tus equipos?

- La realización de una entrada en calor incorrecta se considera como un factor de riesgo para la aparición de lesiones musculoesqueléticas por sobreuso. Mechelen, V. (1993))
- La aplicación de un protocolo de entrada en calor que integre adecuadamente ejercicios generales, como la carrera, junto con otros de tipo propioceptivo o más específicos, con alto componente técnico y coordinativo ejecutados con más fuerza y potencia, en donde se alternen acciones concéntricas y excéntricas, es lo que ejerce un efecto preventivo. Naclerio, F. (2014)

Aplicaciones prácticas

La entrada en calor física o calentamiento físico tiene que ser un momento alegre y de puesta en marcha para el trabajo de los equipos. Los responsables de la conducción técnica de los equipos deben inculcar y transmitir el hábito y el placer de prepararse físicamente de la mejor manera para entrenar y competir desde el inicio de la práctica del voleibol

Es importante considerar que una entrada en calor bien realizada genera las mejores condiciones posibles para cada deportista de entrenar y competir. Los equipos de cualquier nivel experiencia que tienen el hábito de realizar entradas en calor de manera responsable son los que tienen siempre más posibilidades de entrenar y competir en su mayor nivel.

Si bien la propuesta aquí descripta es para el voleibol, los conceptos desarrollados pueden ser fácilmente trasladables a cualquier otra disciplina deportiva de cualquier nivel de experiencia deportiva

Referencias

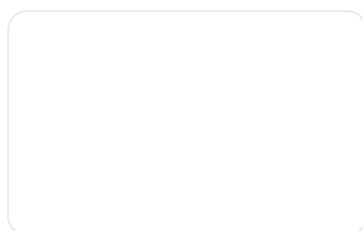
1. Bahr, R., & Bahr, I. A. (1997). Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 7(3), 166–171.
2. Boyle, M. (2017). *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*. Ediciones Tutor, S.A.
3. Bustos, A., & Locaso, F. (2019). Lesiones en el vóley de alto rendimiento. *Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte*, 22–26.



4. Naclerio, F., Faigenbaum, A. D., Larumbe-Zabala, E., Ratamess, N. A., Kang, J., Friedman, P., & Ross, R. E. (2014). Effectiveness of different postactivation potentiation protocols with and without whole body vibration on jumping performance in college athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 232–239.
5. Nauta, J., Gouttebarga, V., Kemler, E., Lang, M., Vriend, I., de Wit, J., ... & Verhagen, E. (2021). 434 The effectiveness of a volleyball injury prevention program tailored to youth players. *British Journal of Sports Medicine*, 55(Suppl 1), A166–A166.
6. Locaso, F. J. (2012). Estadística de lesiones en selecciones masculinas juveniles argentinas de voleibol. *Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte*, 19(1), 32–44.
7. van Mechelen, W., Hlobil, H., Kemper, H. C., Voorn, W. J., & de Jongh, H. R. (1993). Prevention of running injuries by warm-up, cool-down, and stretching exercises. *The American journal of sports medicine*, 21(5), 711–719.

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

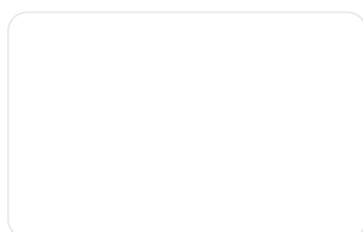
Blogs relacionados



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...

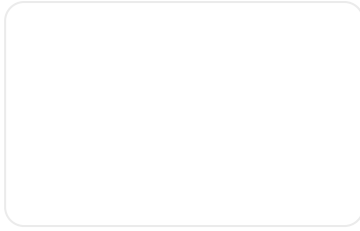


24 posturas de yoga para el embarazo para un embarazo fuerte, saludable y seguro

por Human Kinetics

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

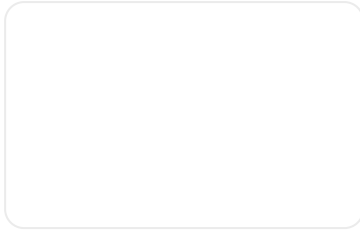




Enseñar a nadar a los niños: cómo impartir lecciones de natación eficaces

por Human Kinetics

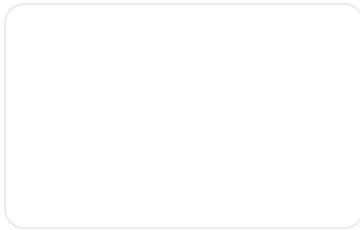
La natación ha sido reconocida desde hace mucho tiempo como una habilidad esencial para la vida....



¿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

