

Entrenador ¿por qué tenemos que estirar?

Por Javier Merino, licenciado en Fisioterapia



Federación de Baloncesto
de Castilla-La Mancha

Temporada tras temporada, los estiramientos forman parte de los planning de entrenamientos de todos los entrenadores y preparadores físicos. Se realizan antes y después de entrenar pero, ¿cuántos de los jugadores/as lo hacen bien? ¿Cuántos jugadores/as solamente se dedican a hablar, o directamente no realizan las tablas de estiramientos que se preparan? ¿Cuántos de ellos/ellas saben para que sirven exactamente?

Además, intentamos que los jugadores/as de cantera a estas edades adquieran hábitos de técnica individual, juego en grupo, normas de comportamiento o hábitos de comida; pero pocas veces conseguimos que los jugadores/as realicen los estiramientos como algo habitual en su vida deportiva.

Por ello, vamos a hablar de la importancia de los estiramientos en el deporte, y además de proponeros una tabla de estiramientos a modo de ejemplo.

LOS ESTIRAMIENTOS

Entendemos como estiramiento al alargamiento que conlleva la puesta en tensión de determinadas estructuras del cuerpo humano, (músculos, articulaciones, nervios, tendones, ligamentos, etc.).

El estiramiento muscular se basa en determinadas maniobras destinadas en colocar al músculo en una posición de estiramiento total para todas las estructuras (músculos y tendones).

Nuestros objetivos con este tipo de estiramientos son restablecer la longitud normal del músculo y del tendón, aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y mejorar la extensibilidad muscular. Y en el caso del deporte, el de calentar y preparar los músculos para la carga física que viene posteriormente, (mejorar su rendimiento)

La forma de estirar adecuada sería la siguiente:

1. Partir de una posición de pre-estiramiento previa, pero ir dando una tensión progresiva. Alrededor de 2-4 segundos.
2. Llegar a la tensión máxima adecuada para cada sujeto, (no forzar ninguna posición, cada jugador tiene sus límites), y mantenerla alrededor de 8-10 segundos.
3. Disminución de la tensión de forma progresiva. Alrededor de 2-4 segundos.
4. Reposo del grupo muscular que ha sido estirado.

BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos, (dado a que ayudan a las estructuras a prepararse para la actividad física, aumenta la flexibilidad del cuerpo humano, y activan al sistema cardiovascular); mejoran la coordinación de todos los movimientos de nuestros jugadores/as. Factor muy importante para la mejora del rendimiento deportivo de nuestros jugadores/as en la práctica del baloncesto. Así, se consigue explotar todas las cualidades y capacidades que tienen nuestros jugadores y nuestras jugadoras.

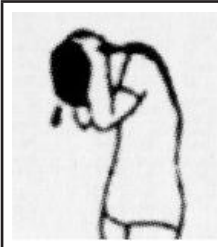
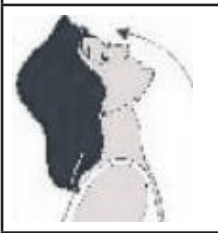
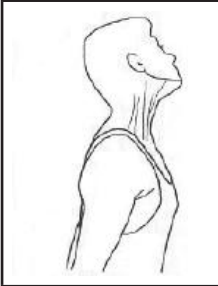
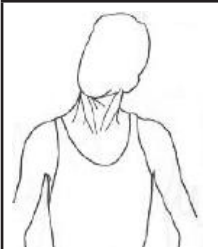
Realizando los estiramientos después del ejercicio físico, conseguiremos que el ácido láctico, (subproducto del esfuerzo físico), se pueda reabsorber a través de los vasos sanguíneos para su posterior eliminación; evitando así la fatiga muscular. Que ayudará a los jugadores/as a recuperar su estado físico antes, estando mejor preparado para los siguientes entrenamientos y partidos.

También, tenemos que tener en cuenta que dado a que disminuyen la tensión de los músculos y tendones; debemos de hablar de relajación en las estructuras que implicamos en la práctica del baloncesto. Consiguiendo un bienestar físico, lo que implica un bienestar psicológico, factor que también hay que tener en cuenta dentro de las cualidades de nuestros jugadores/as.

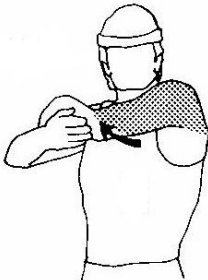
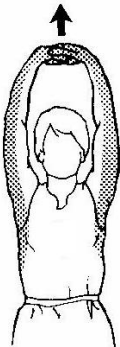




Por último, y como uno de los beneficios por los que nuestros jugadores/as deben de estirar, es que previene de lesiones en el cuerpo humano. Es decir, disminuiríamos el porcentaje de incidencia de lesiones, evitando la pérdida de jugadores/as por un tiempo determinado en la temporada.

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTOS CERVICALES

	<p>Flexores cervicales: con brazos relajados y boca cerrada, tenemos que mirar hacia arriba (techo)</p>
	<p>Extensión cervicales: con brazos relajados, tenemos que mirar hacia abajo (suelo)</p>
	<p>Lateralización cervical: debemos de llevar la oreja de un lado hacia el hombro del mismo lado, sin ningún tipo de giro.</p>
	<p>Rotadores cervicales: debemos de girar la barbilla hacia un hombro.</p>

ESTIRAMIENTOS MIEMBROS SUPERIORES




	<p>Deltoides posterior : debemos de pasar nuestro brazo por delante del pecho, y que el codo quede a la altura del otro hombro. Con la otra mano, tenemos que empujar el codo hacia nuestro pecho</p>
	<p>Tríceps braquial y Flexores palmares: debemos de agarrarnos nuestras manos, y subimos ambos brazos hacia arriba. Las yemas de los dedos deben de mirar hacia arriba.</p>
	<p>Tríceps braquial : debemos de pasar nuestra mano por detrás, para tocar la parte de detrás del hombro; y mientras con la otra mano, agarramos del codo para tirar hacia detrás.</p>
	<p>Pectoral mayor, Deltoides anterior y Bíceps braquial: debemos de agarrarnos ambas manos, y pasarlas por detrás de la espalda. Debemos de estirar hacia detrás de nosotros.</p>
	<p>Flexores palmares 2: debemos de estirar los dedos de una mano con la otra, y que la palma de la mano mire hacia el frente.</p>
	<p>Extensores palmares: debemos de doblar la muñeca con la otra mano, y que la palma de la mano mire hacia nosotros.</p>

ESTIRAMIENTOS TRONCO Y MIEMBROS INFERIORES

	<p>Rotadores de la espalda dorsal y lumbar: debemos de estirar con las piernas estiradas y ligeramente abiertas. De ahí, pasamos a apoyar nuestras manos a un lado, girando nuestro tronco.</p>
	<p>Cuádriceps: estiraremos tumbados en el suelo, y sobre uno de los lados. Con la mano que queda por encima agarra la punta del pie que queda por encima, y lleva el talón hacia los glúteos.</p>
	<p>Tríceps sural, Isquiotibiales y región lumbar: flexionamos una pierna hasta que la planta del pie llegue a la rodilla de la pierna estirada. Después, debemos de tirar de nuestro pie hacia nosotros.</p>
	<p>Isquiotibiales: debemos de agarrar nuestro muslo por detrás y llevarlo hacia nuestro pecho. Después, debemos de estirar nuestra pierna, (que la planta del pie mire al suelo).</p>
	<p>Aductores: debemos de juntar nuestras plantas de los pies, y acercar ambos pies lo más cerca de nuestras caderas. (Estiramiento de la mariposa).</p>
	<p>Glúteos: debemos de estirar boca arriba, y tenemos que cruzar una de las rodillas por encima de nuestra cadera, y la sujetamos con la mano contraria.</p>
	<p>Piramidal: debemos de estirar sentados. Tenemos que pasar la pierna por encima de la otra, y apoyar nuestra planta del pie al lado de la otra rodilla. Con la mano contraria, llevamos la rodilla hacia el hombro de esa mano.</p>

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTOS MIEMBROS INFERIORES

	<p>Cuádriceps: con la mano contraria al muslo a estirar, sujetamos la punta del pie por detrás. La rodilla lo más pegada al cuerpo posible, y la cadera va hacia detrás. (Se puede apoyar en un compañero para evitar caerse).</p>
	<p>Isquiotibiales: subimos el pie a una barandilla o un compañero sujeta nuestra pierna. Cuando encontremos una pequeña tirantez, flexionamos la pierna que nos sirve de base.</p>
	<p>Tríceps sural: debemos de retrasar uno de los pies, y tenemos que cargar el peso sobre el pie adelantado. (También podemos pisar una pared o un escalón).</p>

