ELONGACIÓN TOTAL DEL CUERPO EN UN PORTERO DE BALONMANO Y CÓMO MEJORARLA

El portero de balonmano es un atleta que requiere gran agilidad, velocidad de reacción y flexibilidad para cubrir la portería de manera eficiente. La elongación total del cuerpo es una de sus habilidades clave, ya que le permite alcanzar balones que van dirigidos a zonas alejadas de su posición inicial, para lograr una elongación efectiva, el portero debe trabajar en su movilidad articular y flexibilidad. La técnica correcta implica una combinación de extensión de brazos y piernas, así como una activación del core para mantener el equilibrio y la estabilidad en movimientos extremos.

Uno de los aspectos más importantes en la elongación total es la capacidad de realizar paradas en posiciones poco naturales, como estirarse completamente hacia un lateral o elevar una pierna al máximo para detener un lanzamiento alto. Para esto, se recomienda un entrenamiento que incluya ejercicios de estiramiento dinámico, movilidad de cadera, fortalecimiento del core y trabajos específicos de coordinación, algunas rutinas efectivas incluyen el uso de bandas elásticas para mejorar la movilidad de los hombros y caderas, estiramientos balísticos para aumentar el rango de movimiento, y ejercicios pliométricos que mejoran la explosividad en los desplazamientos. Además, la práctica de la técnica en situaciones reales de juego ayuda al portero a mejorar su capacidad de elongación bajo presión.

En conclusión, la elongación total del cuerpo en el portero de balonmano no solo depende de la flexibilidad, sino también de la fuerza, la coordinación y la técnica adecuada. Con una preparación constante y específica, los porteros pueden maximizar su rendimiento y optimizar su capacidad de detener los lanzamientos más difíciles.

LIVEWORKSHEETS

PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE

1. **¿Por qué es importante la elongación total en un portero de balonmano?**
   a) Para mejorar la resistencia en el partido.
   b) Para alcanzar balones que van a zonas alejadas.
   c) Para aumentar la velocidad de lanzamiento.
   d) Para reducir la fatiga en los brazos.
2. **¿Qué aspecto es fundamental para lograr una elongación efectiva?**
   a) Solo la flexibilidad.
   b) Únicamente la fuerza de piernas.
   c) Movilidad articular y estabilidad.
   d) Velocidad de reacción sin estiramiento.
3. **¿Cuál de los siguientes ejercicios es útil para mejorar la elongación del portero?**
   a) Levantamiento de pesas pesadas.
   b) Uso de bandas elásticas para la movilidad.
   c) Correr largas distancias.
   d) Solo ejercicios de resistencia.
4. **¿Qué beneficios tiene el fortalecimiento del core en la elongación del portero?**
   a) Aumenta la velocidad de los reflejos.
   b) Mejora el equilibrio y estabilidad en movimientos extremos.
   c) Evita lesiones en las manos.
   d) Reduce la necesidad de entrenar flexibilidad.
5. **¿Cómo puede un portero mejorar su capacidad de elongación bajo presión?**
   a) Practicando la técnica en situaciones reales de juego.
   b) Corriendo en línea recta sin interrupciones.
   c) Haciendo solo ejercicios estáticos.
   d) Descansando más entre entrenamientos.

LIVEWORKSHEETS