

EUSKADIKO RUGBY FEDERAKUNTZA – FEDERACION VASCA DE RUGBY
“Txuri Urdin” Eraikina – Anoeta Pasalekua, 24
20014 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Tfno: 943 469 768 – Fax: 943 471 659
E-mail: federacion@euskadirugby.org
Web: www.euskadirugby.org

Desarrollo de la fuerza: Protección de la región cervical

La nuca, el cuello (la columna cervical) sobre la cual se apoya la cabeza es el sitio que recibe numerosos impactos, vista la multiplicación de reagrupamientos y de fases de lucha para proteger o ganar el balón. Es por eso necesario proteger esta zona articular bastante frágil, reforzando el conjunto de músculos que fijan o bien movilizan esta región del esqueleto. A título anecdótico, la circunferencia del cuello es uno de los criterios de selección de jugadores en Nueva Zelanda para entrar en SQUAD de los All Blacks.

El conjunto formado por la nuca, el cuello y los hombros es una zona particularmente expuesta al riesgo en rugby.

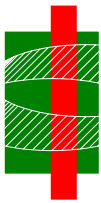
Es una zona articular frágil (los discos intervertebrales solo tienen entre 2 a 3 mm de espesor en esta zona) si la musculatura cervical que la moviliza no es eficaz.

El conjunto nuca, cuello, hombros constituye una entidad funcional, donde el trabajo focalizado sobre una parte tiene repercusiones sobre los otros dos el reforzamiento muscular de esta zona del esqueleto es primordial para la salud de todos.

En efecto cada vez se efectúan mas impactos “*con la cabeza delante*”. Sobre todo pensamos en las entradas en la melé, los jugadores de primera línea (pero también para el resto de los jugadores del paquete en una menor medida) que necesitan una posición adecuada de la espalda, pero sobre todo una preparación específica de los jugadores que tienen esa tarea particular.

Hace poco el desarrollo y trabajo de los músculos de la nuca era solo trabajo de los gordos. Desde la multiplicación de las fases de “limpiar“ de los reagrupamientos, maules, donde unos llegan lanzados con la cabeza delante... y donde los otros (los que protegen el balón) son la diana de los limpiadores....., la cabeza y el cuello de todos estos jugadores están en primera línea.

Así cada impacto durante las fases de lucha para ganar el balón tiene repercusiones en el rachis cervical.



Los diferentes músculos de la nuca y del cuello están ilustrados.

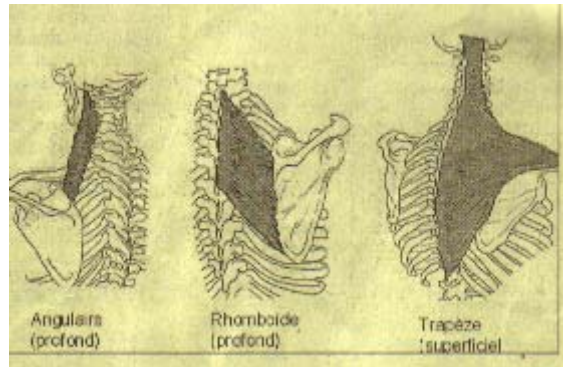


Estos músculos están repartidos en varias capas. Los más profundos son cortos y funcionan principalmente de forma reflejo. Los músculos de la nuca juegan un papel permanente en la sujeción de la postura de la cabeza. Tiran durante todo el DIA la base del cráneo hacia atrás, nos damos cuenta cuando nos amodorrarnos, sentados cuando se relajan nos permite echar la cabeza hacia delante como cuando leemos. Los músculos del cuello y los músculos hyoidiens completan la acción de los precedentes limitando los movimientos de la cabeza hacia atrás sobre todo cuando tenemos impactos frontales (en realidad impiden una basculación antero –posterior muy grande de la cabeza que reduce los riesgos del golpe de conejo). Estos músculos normalmente los reforzamos durante que trabajamos los abdominales. Los más superficiales como el SCOM tienen igualmente una función de rotación.



EUSKADIKO RUGBY FEDERAKUNTZA – FEDERACION VASCA DE RUGBY
"Txuri Urdin" Eraikina – Anoeta Pasalekua, 24
20014 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Tfno: 943 469 768 – Fax: 943 471 659
E-mail: federacion@euskadirugby.org
Web: www.euskadirugby.org

Los músculos de fijación de los omoplatos sobre el tórax están en la figura nº 2



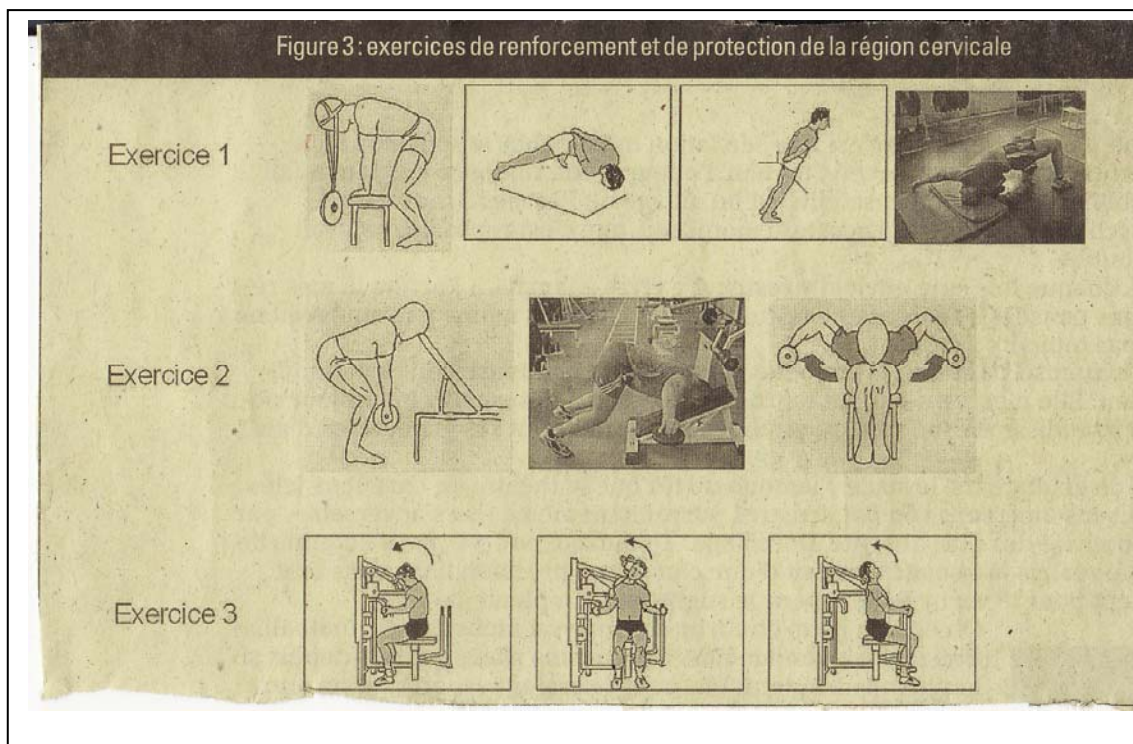
Están organizados en dos capas. Su papel es primordial para la estabilidad de los hombros (espaldillas). En l@s rugbyman arrastra los trapecios que son muy voluminosos y es por eso muy importante que los otros músculos situados por debajo lo sean también.

COMO REFORZAR ESTOS MUSCULOS

Los músculos de la nuca y del cuello tienen un papel de postura muy importante. Entonces es necesario reforzarlos de una forma estática y dinámica. Este grupo de músculos acaban de completar el papel de los músculos axiales, esenciales para el equilibrio lateral y antero –posterior de la tensiones musculares. El objetivo es la fijación y protección de la zona más que la búsqueda de la más grande fuerza o potencia muscular. Los ejercicios de protección de la región cervical hay que hacerlos regularmente. Salvo si están sistemáticamente integrados en cada entreno de reforzamiento muscular o si se hace entrenamientos específicos. Aquí proponemos unos ejercicios con el fin de reforzar esta zona. Algunos no necesitan material otros una alfombra y un muro (o un compañero o entrenador que impone una presión según las intensidades o directivas precisas) otros se hacen en una sala de musculación con aparatos.



EJERCICIOS PAR REFORZAR Y PROTEGER LA REGION CERVICAL



Ejercicio nº 1: Es el que mas se utiliza para reforzar los músculos cortos de la nuca, se puede completar con un ejercicio de puente, la frente contra la pared o puente hacia arriba apoyando los pies y la cabeza contra el suelo, estas posiciones hay que esforzarse y guárdalas mínimo 30 segundos. En un segundo tiempo este ejercicio podemos modificarlo ajustando, flexiones, extensiones, inclinaciones laterales y rotación de la cabeza **a condición que sean realizadas lentamente**

Ejercicio nº 2: Este ejercicio de tirar se hace apoyando la frente, se puede completar con movimientos de abducción de los hombros manteniendo la posición durante 30 segundos. El ejercicio del pájaro permite trabajar los músculos fijadores de los omoplatos. Estos ejercicios ayudan a reforzar el conjunto de los músculos de esta región.

Ejercicio nº 3: AtaÑe únicamente los músculos propios de la región cervical que tienen una acción sobre los movimientos de flexión, extensión y de inclinación lateral de la cabeza. **Es recomendado empezar con resistencias ligeras**, con el fin de adaptar muy progresivamente los músculos.