

## “Un buen calentamiento es clave”

### Javier Sainz de la Maza nos da algunas nociones básicas para calentar de forma idónea antes de un partido

Javier Sainz de la Maza es profesor y responsable de la preparación física de Quirón Askartza, el primer equipo senior del Club. Su trabajo ha sido encomiable y los frutos se ven cada jornada en las prestaciones que ofrece el primero de nuestros conjuntos masculinos. Una planificación ordenada del trabajo y un seguimiento riguroso en la evolución física de nuestros jugadores son factores principales de su alto rendimiento en la cancha.

Javier ha tenido la amabilidad de escribir unas líneas sobre la importancia que tiene un buen calentamiento a la hora de afrontar un encuentro. Son nociones básicas que interesan a todos los que tienen la responsabilidad técnica de alguno de los equipos de Askartza. Sin duda, una buena lección que conviene aprender y tener siempre en cuenta.



**“El calentamiento** es el conjunto de actividades que te preparan para realizar cualquier tipo de actividad física o deportiva (sesión de entrenamiento, partido...). La preparación se refiere tanto a lo físico como a lo psicológico, aspecto este último que habitualmente no se tiene en cuenta.

Como su nombre indica, aumenta la temperatura de los músculos, prepara los ligamentos y articulaciones para los esfuerzos que deberán realizar posteriormente.

El calentamiento debe convertirse en una práctica habitual al realizar ejercicio, ya que te ofrece muchas ventajas y, sobre todo, disminuye el riesgo de lesiones.

Las diferentes actividades físicas y edades exigen diferentes calentamientos. Por ese motivo el calentamiento debe ser, en parte, específico.

Ahora bien, veamos cuáles son las fases del calentamiento.

**1ª fase o calentamiento general:** Consiste en realizar ejercicios globales que implican todo el cuerpo a una intensidad baja. Tiene como finalidad aumentar progresivamente la temperatura corporal y movilizar todos los segmentos del cuerpo de una forma general. Las actividades más idóneas son la carrera suave, los estiramientos y la movilidad articular.

Esta fase debemos comenzarla con una carrera continua, a baja intensidad, para ir aumentando progresivamente.

Después de unos minutos -entre 3 y 5, dependiendo de la temperatura ambiente- hay que seguir con los ejercicios de estiramiento y movilidad articular. Se han de realizar los estiramientos de todos los grupos musculares, con suavidad y preferiblemente estáticos, evitando los tirones y movimientos bruscos. Para que el estiramiento sea efectivo debe mantenerse la posición entre 20 y 30 segundos, dependiendo del músculo a estirar (a menor tamaño menos tiempo). Tanto en los ejercicios de estiramiento, como en los de movilidad

articular podemos intercalar distintos tipos de carrera (lateral, hacia atrás, con cambios de dirección, con pasos cruzados, etc...), para mantener la temperatura corporal y que sea más ameno.

La duración de este será aproximadamente de 15 o 20 minutos, esto dependerá de la actividad que se realice posteriormente (Tipo de entrenamiento o partido), de la temperatura ambiente y de la hora del día.

**2ª fase o calentamiento específico:** Consiste en preparar el cuerpo de forma más concreta, dependiendo de la actividad o deporte que se realice. Dicho de otra manera, se trata de poner en el mejor estado los músculos que se van a utilizar en la actividad posterior.

Se realizarán los movimientos o los gestos técnicos de esa actividad. En balonmano serían los ejercicios con balón y, sobre todo, se preparará mentalmente al jugador o jugadora para la disputa del encuentro.

Esta fase tendrá también, como la anterior, una duración aproximada de 15 o 20 minutos. Los ejercicios deberán ser progresivos en cuanto a su intensidad. Por ejemplo, si comenzamos realizando pases, empezamos con pases cortos para ir poco a poco aumentando la distancia de los mismo.

**La edad** es un factor importante a la hora de realizar un calentamiento. En categorías inferiores (benjamines y alevines) valdría con unos simples juegos, pero es recomendable que se realice completo, aunque de menor duración, para que se adquiera el hábito, de manera que, a partir de infantiles, que es cuando empieza a tener más importancia, esté automatizado y se ejercite sin ningún tipo de esfuerzo ni problema.

**El calentamiento** es una práctica higiénica que debe estar presente antes de realizar cualquier tipo de actividad física, por los siguientes **motivos:**

- Aumenta la temperatura de los músculos, facilitando los estiramientos y los movimientos en general.
- Facilita la lubricación de las articulaciones, que permitirán movimientos más amplios.
- Acelera progresivamente la respiración y el ritmo cardíaco, lo que permite que llegue más cantidad de sangre a los músculos que lo necesitan.
- Al estar el organismo preparado para la actividad que se tenga que realizar, el rendimiento será el óptimo desde el principio.
- Prepara mentalmente, se cuenta con el tiempo para centrarse en uno mismo, en los ejercicios y concentrarse.
- Todos los motivos anteriores contribuyen a evitar las posibles lesiones.

Resumiendo un calentamiento tipo sería el que se cita a continuación:

1. Carrera continua.
2. Estiramientos y movilidad articular.
3. Ejercicios de carrera.
4. Ejercicios con balón".