

DESARROLLO DE UN CALENTAMIENTO

El Calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva. Con el empleo de los medios del calentamiento se logra incrementar la actividad de los fermentos, la velocidad de las reacciones bioquímicas a escala muscular y la excitabilidad y la labilidad de los mismos. Es peculiar que exista un incremento de la actividad de los órganos de la respiración y del corazón, por la salida de la sangre de los dispositivos, por la redistribución de la sangre entre los órganos que están funcionando, y los que no están, así como por el incremento de la temperatura del cuerpo. Este incremento de la temperatura provoca una disminución de la viscosidad muscular y una disociación más intensa de la oxihemoglobina en los tejidos.

Existen muchas formas de plantear los calentamientos en las sesiones de entrenamiento. Se puede considerar que cualquier ejercicio o juego es válido para realizar un calentamiento, siempre que **se respete desde el principio una moderada progresión en la intensidad, dificultad y carga del ejercicio**. Si planteamos ejercicios nada más empezar la sesión, donde los tres aspectos anteriormente nombrados requieren un nivel alto de ejecución, nos arriesgamos a que nuestros jugadores puedan tener alguna lesión y no conseguiríamos ninguno de los objetivos ni beneficios de esta parte de la sesión.

• **Consejos a la hora de realizar un calentamiento:**

- Mantener una progresión moderada de menos a más en intensidad y dificultad en los ejercicios.
- Tiene que ser global, implicando todas las partes del cuerpo.
- Dedicar más tiempo en calentar aquellas zonas corporales que se vayan a trabajar más específicamente durante la sesión.
- Trabajar siempre los ejercicios de flexibilidad guiados por el entrenador con el fin de crear el hábito en el trabajo de esta cualidad.
- Utilizar cualquier juego o ejercicio de básquet buscando un objetivo idéntico al que se vaya a trabajar principalmente durante la sesión.
- Realizar el calentamiento 20 minutos antes de entrar en pista.
- Realizar calentamientos más individualizados e incluso más largos a aquellos jugadores recién salidos de una lesión o que hayan tenido una lesión grave anteriormente poniendo gran atención a las zonas afectadas. Se ha de tener en

cuenta que cada jugador es un individuo diferente y que no todos requieren el mismo tiempo de calentamiento.

- El primer síntoma que nos señala que el jugador ya ha calentado, es el sudor causado por la circulación sanguínea q ha llegado a la periferia del cuerpo.

- ***Orden de realización de los ejercicios para un calentamiento en la sesión de entrenamiento***

- Trote o carrera continua.
- Ejercicios de Movilidad articular en desplazamiento.
- Péndulos suaves a nivel articular y estiramientos.
- Ejercicios de tonificación (Abdominales, flexiones...)
- Sprints en progresión
- Juegos o ejercicios en pista.

DESARROLLO DE UN CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO

- ***PRIMERA PARTE: Puesta en marcha (15')***

- Carrera continua durante 7-10'
- Carrera continua con Circunducciones de brazos alternativos, simultáneos hacia delante y hacia atrás.
- Carrera lateral abriendo y cerrando brazos.
- Carrera lateral cruzando los pies por delante y por detrás "*Carioca*"
- Carrera de espaldas.
- Carrera de lado y levantando la pierna del lado contrario a la dirección que se va.
- Correr con zancadas largas.
- Correr con zancadas largas en zig-zag.
- Andando girar el tronco hacia el lado que se avanza la pierna, espalda recta "*Fondos con giro de cadera*"
- Andando levantando las puntas de los pies y flexionando la espalda.
- Andando ir a tocar con la rodilla el hombro, sin flexionar ni inclinar el tronco.
- Andando ir a tocar la punta del pie con la mano contraria. Las piernas deben subirse extendiéndose.
- Andando de puntillas y estirando brazos arriba
- Andando de talones y estirando brazos atrás o estirando tríceps.
- Andando con el exterior de los pies.
- Andando con el interior de los pies.
- Andando agacharse a tocar con la mano el suelo.

- **SEGUNDA PARTE: Movilidad articular y estiramientos (10')**
- **TERCERA PARTE: Velocidad y ejercicios reactivos**
 - Aceleraciones a lo largo de toda la pista (de línea de fondo a línea de fondo)
 - Correr realizando cortos cambios de dirección con fuertes cambios de ritmo.
 - Saltar arriba y al caer al suelo realizar salidas explosivas cortas (Abiertas) cambiando de dirección alternativamente.
 - Correr de espaldas a trote y al ¡YA! cambiar a correr de cara en velocidad hasta el final de la pista.
 - Correr trotando y al ¡YA! cambiar a carrera en velocidad de espaldas hasta el final de la pista.
 - Corriendo en velocidad realizar constantes cambios de sentido con fuertes cambios de ritmo al ¡YA!.

LA IMPORTANCIA DE LOS ESTIRAMIENTOS

¿Cuándo estirarse?

Siempre que hagas ejercicio has de hacer estiramientos a continuación, mejor justo nada más acabar porque el músculo está caliente y se logran mayores amplitudes sin molestias y con un mínimo peligro de lesiones. También realizar estiramientos antes del ejercicio es importante porque de este modo vamos preparando a los tendones, ligamentos y músculos al esfuerzo intenso y así será bastante más difícil que tengamos cualquier tipo de lesión muscular o articular. En este punto de los estiramientos previos al ejercicio hay que ser cauto y de hecho hay cierta controversia. Algunos autores dicen que no deben hacerse más que al acabar. Os recomendamos que comencéis vuestra sesión con carrera ligera, desplazamientos laterales, pequeños saltos, movilizaciones... para estirar el músculo a continuación sin "sorprenderlo" en frío. Luego podréis introducir la competición, entrenamiento de series, etc. sabiendo que os podréis exigir el máximo casi desde el principio.

¿Por qué estirarse?

- Reduce la tensión muscular y hace sentir al cuerpo más relajado.
- Ayuda a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- Aumenta la extensión de los movimientos, que ahora pueden ser más amplios.
- Previene lesiones como los tirones musculares (un músculo fuerte y estirado previamente resiste mejor la tensión que un músculo fuerte sin estirar).
- Hace más fáciles actividades tan agotadoras como el ciclismo, porque te prepara para el esfuerzo (el estiramiento es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados en breve).
- Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación, provocando sudoración..
- Evita la pérdida de movilidad que se produce por la práctica de deportes como el ciclismo.

Nacho López Romero
Lic. INEF y Entrenador Superior de Baloncesto.