

# Jugar en *invierno*



**Durante el invierno, el frío suele ser el peor adversario. Cuesta entrar en calor, la técnica de golpe se ve afectada, se siente más dificultad para moverse, la pista es más inestable por las heladas y hay más posibilidades de recaer en lesiones. El objetivo de esta clase es explicar que sucede con el cuerpo durante el invierno y cómo contrarrestar las consecuencias del frío para la práctica del deporte.**

**LOS SERES HUMANOS TIENEN MENOR CAPACIDAD PARA ADAPTARSE** a una exposición prolongada al frío que al calor.

Quando las temperaturas bajan, el cuerpo reacciona activando un mecanismo para mantener la temperatura interna normalmente de 37 grados centígrados (+, - 1 grado), a través de receptores periféricos (terminaciones nerviosas) que se encuentran en la piel "informan al hipotálamo que cumple la función de ser un centro regulador central de la temperatura", activando diferentes

## CONSEJO TOP-PADEL

**El calentamiento debe ser más intenso y largo que en otra época del año**

reacciones como la constricción de los vasos sanguíneos periféricos o las tiritonas que activan los músculos para generar calor., aunque la mejor manera de aumentar la temperatura muscular, es a través del ejercicio sin la necesidad de llevar ropa pesada o restrictiva.

La primera duda que puede generarse antes de jugar es qué ropa utilizar.

Abrigarse demasiado no es lo adecuado pues se suda demasiado, además de impedir el movimiento técnico de forma natural. Por otro lado, la poca indumentaria no permite mantener el calor corporal.

En principio se deben elegir prendas cómodas que proporcionen un aislamiento del frío, que sea impermeable al aire (ya que el viento es un factor determinante en la pérdida de calor), pero que a la vez permita la salida de vapor de agua de la piel si se comienza a sudar.

Una forma efectiva de prevenir los efectos del frío es realizar una entrada en calor más prolongada de lo habitual, hasta sentir el punto que se comienza a sudar y que las articulaciones y músculos se mueven con soltura, evitando las lesiones que son más factibles en invierno.

La ropa se debe quitar de forma gradual, incluso hasta terminar con el peloteo previo al partido.

Es importante experimentar la sensación de cómo responde la pelota e incluso la pala, pues los materiales se ven afectados por la diferencia de temperatura, las pistas suelen estar más húmedas, hasta congeladas en algunos sectores que depende de las condiciones de sol y sombra, en muchos casos.

El tipo de zapatillas puede influir directamente en el juego pues si no tienen suficiente adherencia (agarre), no se tiene la suficiente seguridad en los golpes.

Mantener siempre la hidratación es importante aunque con frío sentimos menos deseos de beber.

Con el frío se debe tener mucho cuidado al terminar un partido o un entrenamiento, especialmente el no quedarse con la ropa húmeda, hablando o mirando otro partido, porque hay riesgo de coger frío. En este caso puede suceder que el músculo siga caliente todavía por la actividad física, pero el factor externo de la temperatura hace que se enfríe de golpe pudiendo ocasionar contracturas, más agujetas de lo habitual, incluso provocar alguna lesión. ■

CATALINA TENORIO

