



## Federación Navarra de Balonmano

Plaza Aizagerría 1- 31006 PAMPLONA  
Telfs.: 948 22 70 42 - 948 22 52 11  
E-mail: administracion@fnavarrabm.es

### Invitación a una sesión práctica sobre calentamiento y prevención de lesiones en balonmano

Estimado/a responsable del club de balonmano,

Me dirijo a usted con el objetivo de proponer una iniciativa que considero de gran valor para la salud y el rendimiento de sus deportistas: una sesión teórico-práctica sobre la **prevención de lesiones**, con especial énfasis en las lesiones de rodilla, tan comunes en el balonmano.

El balonmano es un deporte exigente y dinámico, y sabemos que el riesgo de lesiones, en particular las de rodilla y tobillo, es una preocupación constante. Basándonos en la investigación más reciente, hemos desarrollado una propuesta de calentamiento que va más allá de lo convencional, enfocado en corregir los desequilibrios musculares, mejorar el control neuromuscular y fortalecer las zonas más vulnerables de la cadena cinética.

### ¿Qué ofrecemos?

Una sesión para los entrenadores y/o jugadores de su club, donde abordaremos los siguientes puntos de manera práctica:

- **Identificación de factores de riesgo:** Explicaremos por qué ciertas lesiones (como las del ligamento cruzado anterior) son más frecuentes, especialmente en mujeres, y cómo los factores anatómicos, biomecánicos y neuromusculares influyen en ellas.
- Explicar los últimos **datos científicos** y cómo abordar el problema.
- **Propuesta de ejercicios:** Presentaremos y practicaremos una propuesta de calentamiento neuromotor.
- **Compartiremos los conocimientos** que tenemos y cómo se trabaja en tecnificación.

### ¿Por qué es importante para su club?

Un programa preventivo bien implementado no solo reduce las lesiones, sino que también mejora la fuerza, el equilibrio y la agilidad de los jugadores, traducándose en un mejor rendimiento en la pista. Consideramos que la formación de los entrenadores es clave para asegurar la sostenibilidad de un programa de prevención a largo plazo.

Nos gustaría saber si estaríais interesados en participar para poder organizar una sesión cerca de vuestra zona en una fecha que nos convenga a ambas partes. Y aprovechando la oportunidad compartimos con vosotros la presentación y ejercicios que pueden ser de interés para sus entrenadores.

Agradecemos de antemano su tiempo y consideración. Puede contactarme en [dirtecnico@fnavarrabm.es](mailto:dirtecnico@fnavarrabm.es) para cualquier consulta.

Atentamente.

Iñaki Muñoz

# CALENTAMIENTO NEUROMOTOR

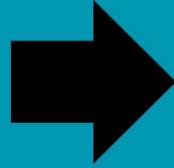
Balonmano sin  
lesiones: cuida  
tu LCA



Un buen calentamiento  
es tu mejor defensa



## Escanea el QR



## Escanea el código para acceder a una carpeta con ejercicios para la prevención de lesiones

### Lo que debes saber del LCA

- ♀ La mitad de las lesiones ocurren en saltos o cambios de dirección.
- 👤 Muchas roturas de LCA suceden sin contacto con el rival.
- 🧠 Una buena técnica de salto y caída protege la rodilla más que la fuerza sola.
- 🦵 El desequilibrio entre cuádriceps e isquios aumenta el riesgo.
- 👟 Un calzado inadecuado también puede favorecer la lesión.
- 🕒 Solo se necesitan 15–20 min de prevención para reducir el riesgo.



## ¿Por qué prevenir lesiones de LCA?

- 👉 El LCA es clave para la estabilidad de la rodilla.
- 👉 Su rotura requiere cirugía y 8-12 meses de recuperación.
- 👉 Factores que aumentan el riesgo en mujeres:
  - Ligamentos más pequeños y rígidos.
  - Cadera más ancha
  - Cambios hormonales

### 📌 ¿SABIAS QUE?

- En la fase preovulatoria hay más riesgo de lesión.
- Las hormonas del ciclo hacen los ligamentos más laxos.
- Los anticonceptivos orales también pueden influir en la estabilidad muscular.

## ¿Qué músculos protegen la rodilla?



### Glúteos

- Mantienen la cadera estable.
- Evitan que la rodilla se “vaya hacia dentro” (valgo).

### Cuádriceps:

- Absorben el impacto en saltos y cambios de dirección.
- Protegen el LCA en frenadas.

### Core

Un core fuerte mejora el equilibrio y el control en cada movimiento.

## Cómo reducir el riesgo en el balonmano

- ✓ Calentamiento siempre antes de entrenar o jugar.
- ✓ Prevención 2x/semana:
  - Saltos controlados.
  - Equilibrio a una pierna.
  - Fuerza (glúteos, core, cuádriceps).

### 📌 Programa FIFA 11+

+30-50% menos lesiones.

### ESTRUCURA:

1. Carrera y movilidad articular.
2. Ejercicios de fuerza, core y equilibrio.
3. Carreras rápidas, cambios de dirección y saltos controlados.