



TEMA 2: EL CALENTAMIENTO



1. DEFINICIÓN: “DE LA INACTIVIDAD AL TRABAJO NUNCA DE FORMA BRUSCA”

El organismo, para pasar de un estado de reposo a una actividad de intensidad media-alta, necesita un período previo de adaptación que sirva de puente entre ambos estados; siendo el calentamiento fundamental para dicha adaptación.

Consideramos, por lo tanto, el calentamiento como:

“Conjunto de actividades o ejercicios que preparan a nuestro cuerpo para realizar una actividad física de una cierta intensidad”.

2. OBJETIVOS

- Preparar al organismo para la actividad a realizar
- Prevenir posibles lesiones
- Mejorar el rendimiento, ayudarnos a ser más eficaces

3. EFECTOS

- ☑ **A**umento de la temperatura corporal y de los grupos musculares.
- ☑ **A**umento de la frecuencia cardiaca (pasando del reposo - 60/80 ppm- a un término aproximado de 120 ppm.)

- ☑ **S**e produce una vasodilatación, la presión sanguínea aumenta y llega una mayor cantidad de sangre a los grupos musculares que se van a utilizar.
- ☑ **A**umento de la calidad y frecuencia respiratoria.
- ☑ **A**ctivación del sistema nervioso que se traduce en una mejora de la coordinación neuromuscular, de la velocidad de reacción y, por tanto, de la eficacia y precisión de los movimientos.
- ☑ **M**ejora de la movilidad articular, pues se elonga el tejido conectivo (tendones y ligamentos) y se aumenta la temperatura del líquido sinovial (el “aceite” de nuestras articulaciones).
- ☑ **A**umenta la elasticidad muscular (con lo cual se previene la posibilidad de roturas) al mejorar la lubricación y la velocidad de contracción de los músculos.
- ☑ **P**redispone mentalmente al deportista para el trabajo a realizar.

Todo ello contribuye a un mejor funcionamiento del organismo en su totalidad.

4. TIPOS DE CALENTAMIENTO

4.1.- CALENTAMIENTO GENERAL:

Es el más habitual en nuestras clases de Educación Física. No está pensado para ningún deporte en concreto. En él se incide sobre todas las articulaciones y grupos musculares y en una activación cardiovascular.

Su duración oscila entre los 10 y 15 minutos, siendo proporcional a la intensidad de la actividad a realizar posteriormente.

Se distinguen tres fases:

1ª. Activación: carrera suave, alternado distintos tipos de desplazamientos.

2ª. Adaptación: ejercicios suaves de estiramientos, movilidad articular y fuerza.

3ª. Culminación o ejercicios explosivos: ejercicios de mayor intensidad de velocidad y fuerza para incrementar el ritmo cardíaco.

4.2.- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO O DEPORTIVO:

Se realiza siempre que la actividad física posterior sea de carácter deportiva, especialmente si es competitiva, donde el rendimiento al más alto nivel es muy importante.

Por tanto, su duración dependerá, entre otros factores, de la intensidad de la actividad posterior; generalmente entre 20-30 minutos.



Tiene las siguientes fases:

1ª.- General: se corresponde con el calentamiento general.

2ª.- Específica: se dedica especial atención a los grupos musculares que más directamente intervienen en la actividad a practicar.

3ª.- Técnica: ejercicios de técnica específica del deporte en cuestión.

5.- RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TU PROPIO CALENTAMIENTO

- Calienta más fuerte cuando haga frío o la actividad vaya a ser muy intensa.
- Termina el calentamiento a 120-140 pulsaciones. No debes terminar muy fatigado.
- Adapta el calentamiento a tus características personales, de forma que cuando lo termines, te encuentres en disposición óptima.
- Incide especialmente en las zonas corporales que notes más cargadas o en aquellas partes en las que hayas padecido una lesión con anterioridad.
- Escoge los ejercicios que consideres más adecuados y procura realizar tu propio calentamiento de forma parecida. No es recomendable variar el calentamiento constantemente.

EN DEFINITIVA, DEBES CONVERTIR EL CALENTAMIENTO EN UN HÁBITO DESDE HOY Y PARA TODA LA VIDA.