

EL CALENTAMIENTO

1.- CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

El calentamiento es el **conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.**

El calentamiento no es una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y de una manera mecánica. Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento y éste ha de ser metódico, severo y calculado. Podemos definir el calentamiento como la **puesta en acción del organismo para efectuar un posterior esfuerzo de mayor intensidad**, en óptimas condiciones. La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo.

Si has calentado antes de realizar una actividad físico-deportiva, serás capaz de dar lo mejor de ti mismo desde el primer momento. Por tanto, es fundamental que calientes antes de realizar cualquier esfuerzo físico. Si no lo haces, tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, rendirá peor y tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión.

La realización del calentamiento tiene como **ventajas:**

- Posibilita que el corazón comience a latir más deprisa enviando por tanto más sangre a los músculos.
- Permite que los pulmones capten más oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.

Por todo lo expuesto, podemos señalar dos **objetivos básicos del calentamiento:**

1. Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.
2. Evitar el riesgo de lesiones.

2.- FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL CALENTAMIENTO

2.1.- Duración: Cuando se hace un calentamiento demasiado corto resulta que la temperatura corporal apenas sube, mientras que un calentamiento demasiado largo puede originar una fatiga general perjudicial. Un deportista bien entrenado puede soportar un calentamiento de 30 a 40 minutos de duración, sin embargo ese mismo calentamiento para un deportista poco entrenado podría llevarle a un cansancio previo perjudicial. No obstante un calentamiento correcto no durará menos de 15 a 20 minutos. En las sesiones de Educación Física por falta de tiempo nos vemos obligados a reducir a **10-12 minutos este tiempo.**

2.2.- Intensidad y progresión: Comienza con ejercicios suaves y va aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad que vayas a practicar. La intensidad idónea es la que nos mantiene una frecuencia cardíaca de **130 a 150 pulsaciones/minuto.**

2.3.- Repeticiones: Debemos evitar las repeticiones excesivas en un mismo ejercicio pues de lo contrario podríamos agotar los músculos que actúan en el mismo. En líneas generales de **8 a 10 repeticiones por ejercicio** serían suficientes.

2.4.- Pausas: En un calentamiento no haremos nunca pausas totales entre ejercicios, pues bajaría la frecuencia cardíaca y con ello el aporte de sangre a los músculos, bajando por tanto la temperatura. Si hemos de hacer alguna **pausa** ésta será **activa**, caminando o realizando suaves movimientos articulares que mantengan nuestro organismo en actividad. Una vez terminado el calentamiento, comenzaremos la actividad física o deportiva para la que nos estábamos preparando sin que medie ninguna pausa entre ellos, pues los beneficios fisiológicos del calentamiento disminuyen a los 5-10 minutos de descanso.

Recordar, **que la norma general que debe regir un buen calentamiento es la naturalidad, la progresión y la variedad**, respetando las características de cada sujeto y de la modalidad deportiva a realizar.

3.- PARTES DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento tiene dos partes: una general, en la que se prepara al organismo para cualquier actividad, y una específica, en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de actividad concreta que se vaya a desarrollar. A su vez cada una de estas partes consta de distintos tipos de ejercicios.

3.1.- Calentamiento General

Está destinado a la preparación de todo el organismo. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio y los músculos. Consta de varias **fases**:

A) Puesta en acción: Su objetivo es activar el sistema cardiovascular y respiratorio. Tipos de ejercicios: carrera suave, carrera variando los tipos de desplazamientos (adelante, de lado, a saltos, etc.). Duración: 5 a 8 minutos.

B) Movilidad articular: Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones. Tipos de ejercicios: Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, etc.). No olvides trabajarlas todas. Duración: 2 a 3 minutos.

C) Estiramientos: Su objetivo es mantener y/o mejorar la elasticidad de la musculatura. Tipos de ejercicios: estiramiento de los grandes grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, etc). Mantener cada estiramiento alrededor de 10-30 segundos. Duración de esta fase: 5 a 8 minutos.

D) Ejercicios de mayor intensidad: Su objetivo es finalizar el calentamiento con una actividad que nos prepare para la actividad de la parte principal. Tipos de ejercicios: de velocidad (juegos, progresivos); de fuerza (trabajo por parejas, saltos). Duración de esta fase: 5 a 8 minutos.

3.2.- Calentamiento Específico

Después de preparar al organismo de forma general, debemos realizar un calentamiento específico para lo cual incidiremos en los grupos musculares que más vayan a ejercitarse durante la actividad que va a desarrollarse. Tipos de ejercicios: en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa), deben realizarse en el campo de juego y con el material propio de la actividad.