

EL CALENTAMIENTO

1. Concepto. Fases

El calentamiento es el conjunto de actividades que te preparan para realizar cualquier tipo de actividad física o deportiva. La preparación se refiere tanto a lo físico como a lo psicológico, como es el caso de los deportistas antes de un partido, que deben concentrarse.

El calentamiento, como su nombre indica, aumenta la temperatura de los músculos, prepara los ligamentos y las articulaciones para los esfuerzos que deberán realizar posteriormente.

El calentamiento debe convertirse en una práctica habitual al realizar ejercicio, ya que te ofrece muchas ventajas, pero, sobre todo, disminuirá el riesgo de que te lesiones.

Las diferentes actividades físicas exigen diferentes calentamientos. Es por ello que los ejercicios de calentamiento que realiza un futbolista no tienen nada que ver con los que realiza un nadador o un lanzador de peso. El calentamiento debe ser, en parte, específico. Ahora bien, veamos cuales son las fases del calentamiento.

1ª fase o calentamiento general: consiste en realizar ejercicios globales que implican todo el cuerpo y aumentan la temperatura corporal. Esta parte del calentamiento puede ser igual para personas que realizan diferentes deportes o actividades.

2ª fase o calentamiento específico: consiste en preparar al cuerpo de forma mas concreta, dependiendo de la actividad o deporte que se realice. Por ejemplo los jugadores de voley harán saltos y remates en la red, realizarán unos pases y algunos saques, mientras que un corredor de 100 metros, aparte de calentar muy bien las piernas, practicará alguna salida y, sobre todo, se preparará mentalmente.

2. Importancia del calentamiento

El calentamiento es una práctica higiénica que debe estar presente antes de realizar cualquier tipo de actividad física, por los siguientes motivos:

- Aumenta la temperatura de los músculos, facilitando los estiramientos y los movimientos en general.
- Facilita la lubricación de las articulaciones, que permitirán movimientos más amplios.
- Acelera progresivamente la respiración y el ritmo cardíaco, lo que permite que llegue más cantidad de sangre y oxígeno a los músculos que lo necesitan.
- Al estar el organismo preparado para la actividad que se tenga que realizar, el rendimiento será el óptimo desde el principio.
- Todos los motivos anteriores contribuyen a evitar las posibles lesiones.

3. Los ejercicios del calentamiento general.

Cuando comiences el calentamiento, debes realizar una actividad suave que eleve poco a poco tus pulsaciones, lo más apropiado es una marcha ligera e inmediatamente una carrera suave.

Después de unos minutos, cuando la temperatura del cuerpo ha aumentado, puedes comenzar con los ejercicios de movilidad articular, es decir, ejercicios que muevan las articulaciones de todo el cuerpo.

Los ejercicios de flexibilidad también forman parte de esta parte del calentamiento. Realizarás estiramientos de todos los grupos musculares, con suavidad y preferiblemente estáticos, evitando los tirones y los movimientos bruscos.

La duración de este calentamiento general será 5 o 10 minutos. Esto dependerá de la actividad que realices posteriormente, de la temperatura ambiente y de la hora del día