

EL CALENTAMIENTO

1.- CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar el organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones.

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:

- **Aumenta el ritmo cardíaco:** el corazón comienza a latir más deprisa enviando más sangre a los músculos.
- **Aumenta el ritmo respiratorio:** permite que los pulmones capten más oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- **Aumenta la temperatura de los músculos** facilitando así sus movimientos.

2.- OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Con el calentamiento se persigue estos objetivos:

- **PREVENTIVO:** Evitar lesiones musculares y articulares.
- **FISIOLÓGICO:** Poner en funcionamiento los sistemas cardiovascular y respiratorio para poder hacer un trabajo a mayor intensidad. Disponer el sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular.
- **MENTAL:** Preparar psicológicamente para la actividad, mejora la actitud mental, la atención y la concentración.
- Facilita el aprendizaje.

Por todo lo anteriormente 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.**

3.- CÓMO DEBEMOS CALENTAR. CARACTERÍSTICAS DEL CALENTAMIENTO

Para que tu calentamiento sea más eficaz sigue las siguientes recomendaciones:

- Calienta **de forma ordenada**. Debes calentar las distintas partes del cuerpo por orden (por ejemplo, de abajo arriba: tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos y cuello); y así no olvidarás ninguna.
- Hazlo **de forma progresiva**. Comienza con ejercicios suaves y ve aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad que vayas a practicar. La FRECUENCIA CARDIACA estará entre **120-160** pulsaciones por minuto.
- **Adáptalo** a tus características y al tipo de actividad que vayas a realizar. Es distinto un calentamiento para el balonmano que para el fútbol.
- En general, el calentamiento debe ser **más largo e intenso cuanto más exigente sea la actividad** a realizar.
- Debe ser **completo**. Al terminar el calentamiento debes sentirte preparado psíquica y físicamente para iniciar la actividad.
- La duración del calentamiento debe ser de **al menos 20 minutos**.
- **Deben haber aumentado tus pulsaciones, tu respiración y la temperatura de tu musculatura.**

4.- PARTES DEL CALENTAMIENTO GENERAL

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.

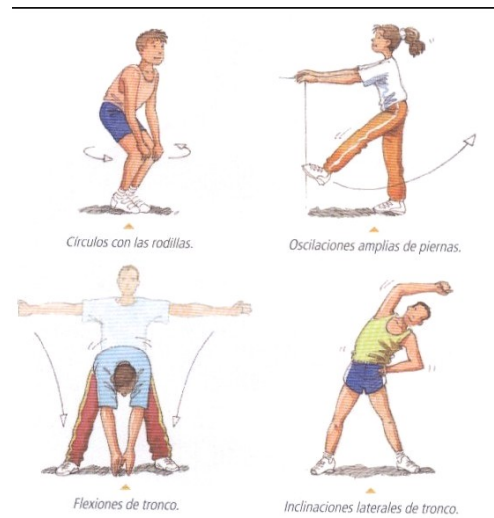
El calentamiento general está destinado a la preparación de todo el organismo. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio y los músculos. Consta de varias fases:

A) Desplazamientos (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.

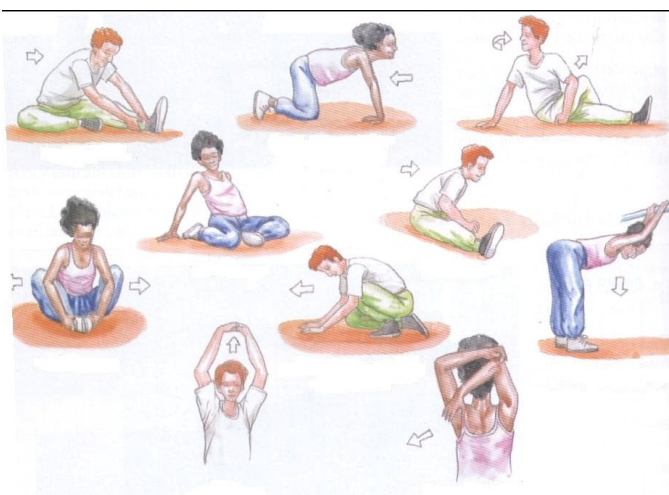
B) Movilidad Articular.

- Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones.
- Tipos de ejercicios: suaves y progresivos.
- Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, etc.). No olvides trabajarlas todas.
- Principales articulaciones: tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, codos, muñecas, dedos y cuello.
- Duración: 2 a 3 minutos.



C) Estiramientos.

- Su objetivo es mantener y/o mejorar la elasticidad de la musculatura y su coordinación.
- Tipos de ejercicios: estiramiento de los grandes grupos musculares.
- Como en la fase anterior debes seguir un orden para no olvidar ninguna zona, debes **mantener** cada estiramiento alrededor de **15-20 segundos**.
- Músculos principales: Pierna: gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, aductores; Brazos, espalda y tronco: bíceps, tríceps, deltoides, trapecio, dorsal, abdominales, lumbares.
- Duración de esta fase: 5 a 8 minutos.



* No es necesario hacer primero siempre la movilidad articular y después los estiramientos, lo importante es hacer las dos partes, da igual el orden.