

## **EL CALENTAMIENTO**

### **CONCEPTO DE CALENTAMIENTO.**

Se define como el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física con el fin de poner en marcha todos los órganos y crear una buena disposición para un rendimiento máximo.

### **OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO.**

El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

- ayudar a la prevención de lesiones.
- preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal.

### **EFFECTOS CONCRETOS DEL CALENTAMIENTO.**

Efectos sobre la contracción muscular: el calentamiento y el estiramiento de los músculos incrementan la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones o desgarros musculares. Al aumentar la temperatura de los músculos, se reduce la viscosidad intramuscular y, por tanto, aumenta la velocidad de contracción, su capacidad de relajación y su fuerza de contracción.

Efectos fisiológicos: el calentamiento no sólo prepara la musculatura, sino también el sistema cardiorespiratorio (corazón y pulmones) y neuromuscular (nervioso y muscular). Primero se aceleran los latidos del corazón causando una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo, después aumenta la transpiración y se favorece la vascularización periférica por la dilatación de los capilares (ramificaciones de las arterias).

Efectos sobre los accidentes: existe una predisposición mayor a todo tipo de lesiones cuando se inicia una actividad física sin calentamiento previo.

### **CLASES DE CALENTAMIENTO.**

Existen dos clases de calentamiento: **General y Específico.**

El calentamiento general es el que se realiza con ejercicios de tipo inespecífico utilizándose la carrera y los ejercicios de gimnasia individual.

El calentamiento **específico** se realiza siempre después del general y consiste en realizar movimientos típicos de la actividad que se va a desarrollar después (por ejemplo en el baloncesto, después del calentamiento general se realizarían entradas a canasta, tiros desde varias distancias, etc. ...)

Ya hemos visto los objetivos, clases, efectos, etc. del calentamiento. Ahora vamos a ver cómo se prepara un calentamiento general.

Para ello vamos a seguir una serie de pasos y una serie de normas generales. A estos pasos y normas generales lo llamaremos **la metodología del calentamiento**

## **METODOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO**

### **1.- Partes que componen un calentamiento:**

**Parte 1ª: Ejercicios de movilidad.** Esta es la parte que ocupa menos tiempo. Alrededor de **2 minutos**.

En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones que van a trabajar en la segunda parte del calentamiento. Con esta movilización las preparamos para una actividad algo más intensa de lo habitual. En total unos **4 ó 5 ejercicios**.

**Por ejemplo:** si la siguiente actividad es correr, deberemos movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.

**Parte 2ª: Ejercicios que suban las pulsaciones:** Esta parte es más larga, y no debería ser inferior a **5 minutos**.

En esta parte lo que pretendemos es que aumenten las pulsaciones, con lo que, con lo que aumenta la cantidad de sangre que llega al músculo y así consigue estar preparado para actividades más intensas, y para estirarse mejor.

**Por ejemplo:** actividades como correr, saltar a la comba con rebote, hacer aeróbic suave, etc. también se incluyen formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zig-zag, ...

**Parte 3ª: Ejercicios de estiramientos.** Esta parte será algo mas corta que la anterior.

En esta parte lo que pretendemos es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas.

Se realizará al menos un ejercicio de estiramiento por parte del cuerpo. Las piernas suelen necesitar algún ejercicio más. En total unos **5 ó 6 ejercicios**.

En esta parte hay que evitar el hacer ejercicios en posición horizontal, es decir, sentados o acostados en el suelo, porque esto hace que disminuyan rápidamente las pulsaciones que conseguimos aumentar en la parte anterior.

**Parte 4ª: Ejercicios generales.** Esta es la parte más larga del calentamiento. Deberá cubrir unos **7 a 10 minutos, unos 7 a 10 ejercicios y unas 5 a 10 repeticiones cada uno**.

En esta parte lo que pretendemos es aumentar otra vez las pulsaciones, ya que en la parte de los estiramientos siempre disminuyen algo, y acabar de preparar los grupos musculares para la actividad posterior.

**Por ejemplo:** en esta parte se realizan ejercicios en desplazamiento ( ejercicios de brazos, carrera lateral, elevar talones, elevar rodillas, ...) abdominales y lumbares, saltos, progresiones, ejercicios de coordinación, ...

En esta parte tendremos en cuenta que:

- Los ejercicios que se realicen en primer lugar sean los menos intensos, y al final se realizarán los más intensos, es decir, realizar los ejercicios de forma progresiva y siempre de menos a más.

- Alternaremos los ejercicios de piernas, tronco y brazos.