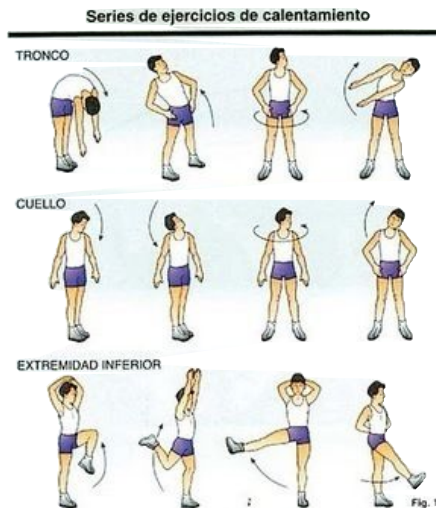


CALENTAMIENTO

DEFINICIÓN

Ejercicios progresivos en intensidad (**al principio muy suaves y de carácter general; luego específico**) que **preparan** al organismo **para** adaptarse a un **posterior esfuerzo de mayor intensidad** en óptimas condiciones.

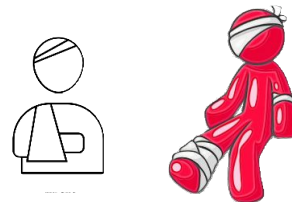


¿Qué le ocurriría a un atleta que compitiese sin calentar?

- Si la carrera fuese larga: el primer tramo le serviría de calentamiento, pero su “marca”, su rendimiento, habría bajado mucho. Si hubiera intentado salir fuerte, la fatiga habría aparecido prematuramente además de aumentar el riesgo de lesiones.
- Si la prueba fuese corta e intensa, además de no poder rendir al máximo se incrementaría mucho el peligro de lesiones.

OBJETIVOS

- **Evitar lesiones** (algo que trato de evitar)
- **Preparar para el máximo rendimiento** (algo que intento conseguir)



Gracias a una serie de adaptaciones fisiológicas y psicológicas que aumentan la:

- frecuencia cardiaca: suben las pulsaciones y así aumenta el riego sanguíneo (mayor aporte de nutrientes a los músculos y arrastre de sustancias de deshecho). **Evitará la fatiga prematura, podremos soportar esfuerzos de mayor intensidad y más largos.**
- frecuencia respiratoria: podemos pasar de 12 o 15 respiraciones por minuto a 20 o 25 aproximadamente, con lo que **llegará más oxígeno a la sangre y luego a los músculos** para poder contraerse y soportar más esfuerzos.
- elasticidad (capacidad del músculo para estirarse y volver a su posición inicial después de haber sido estirado) y elongabilidad al subir la temperatura. Permitirá la lubricación, un **mayor recorrido en las articulaciones** (movimientos más amplios) y **rebajará el riesgo de lesiones musculares.**

- calidad de respuesta del sistema nervioso y **mejora la coordinación muscular**.
- **concentración** mental del deportista en la prueba.

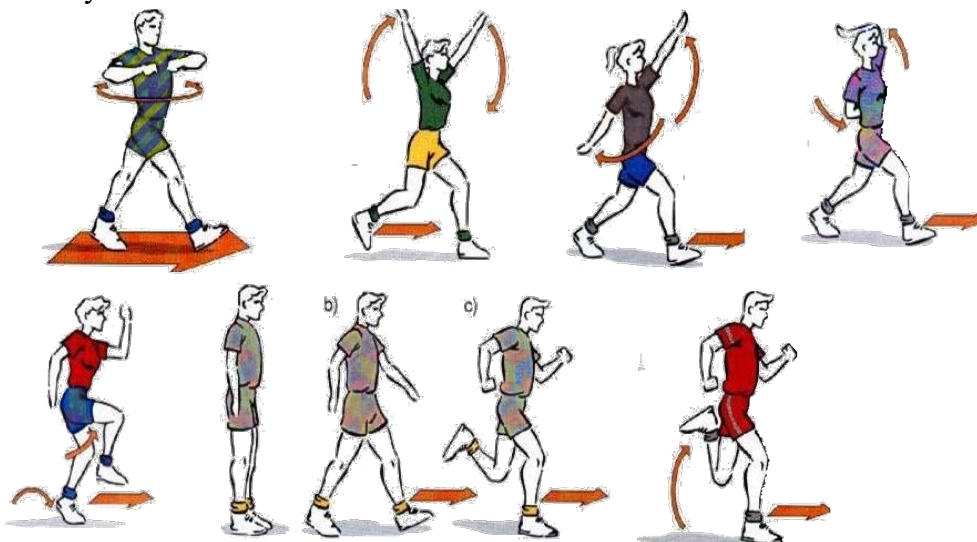
FASES Y EJERCICIOS

Presentamos dividido el calentamiento en cuatro fases, para favorecer su memorización, pero en la práctica podemos mezclar la primera fase con la segunda y la tercera con la cuarta. Hay quien empieza por la movilidad articular y los estiramientos (segunda fase que se expondrá a continuación) y otros prefieren comenzar por los desplazamientos suaves y movimientos globales (primera fase).

1ª fase: preparamos el sistema cardio-respiratorio.

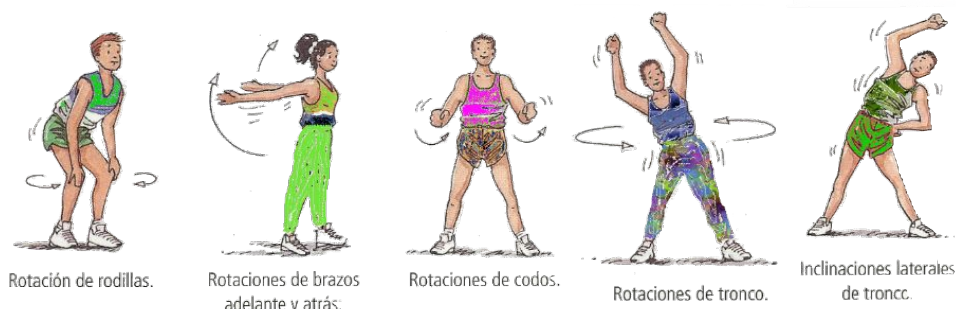
Desplazamientos suaves en todas direcciones, (adelante, laterales, de espalda, cruzando piernas...), que podremos combinar con movilizaciones de brazos, tronco... Dependiendo de la actividad posterior intensa o por las circunstancias del lugar (por ejemplo, clases de gimnasios) podemos sustituirlos por más ejercicios de carácter global o comenzar directamente por la segunda fase.

Ejercicios suaves de carácter global: utiliza el mayor número de segmentos y músculos



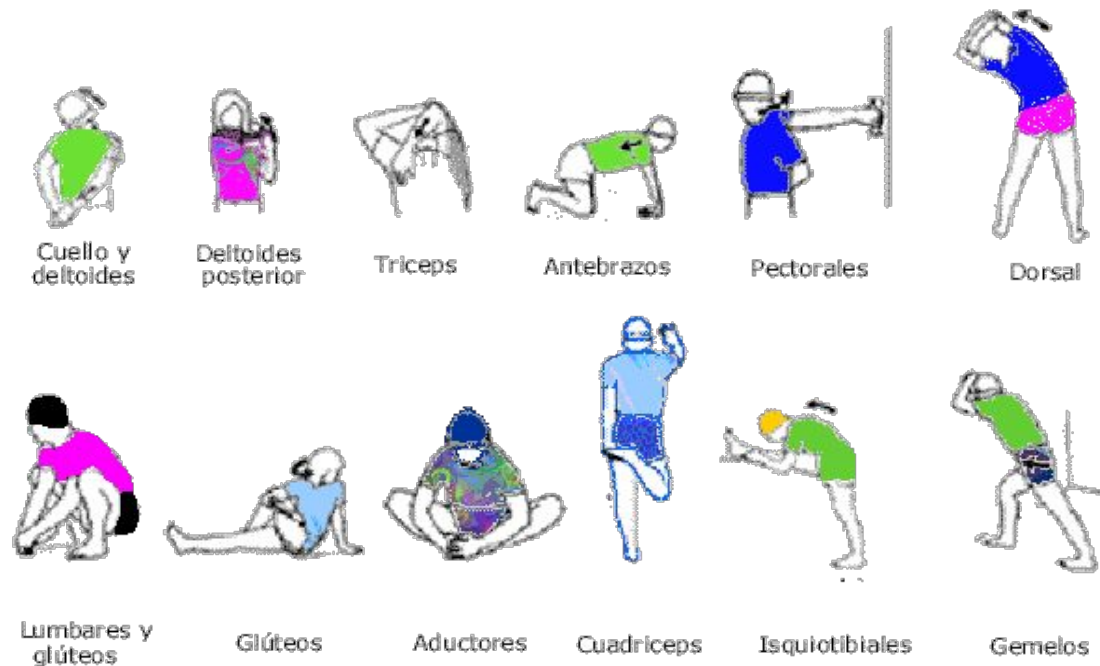
2ª fase: preparamos aparato locomotor: músculos y articulaciones (unen huesos).

1º. Para las articulaciones, ejercicios de movilidad articular, buscando el máximo recorrido (flexibilidad)



2º. Para los músculos, estiramientos

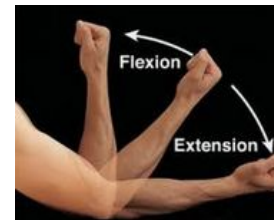
Puedes alternar con un pequeño trote, para no bajar pulsaciones, especialmente si calientas a baja temperatura o vas a realizar un deporte que requiere muchos desplazamientos.



Orden: para no olvidarnos, de abajo arriba o viceversa, parando en cada articulación y buscando sus posibilidades de movimiento.

- **Flexión:** aproximación de dos segmentos con una articulación común en el plano sagital.

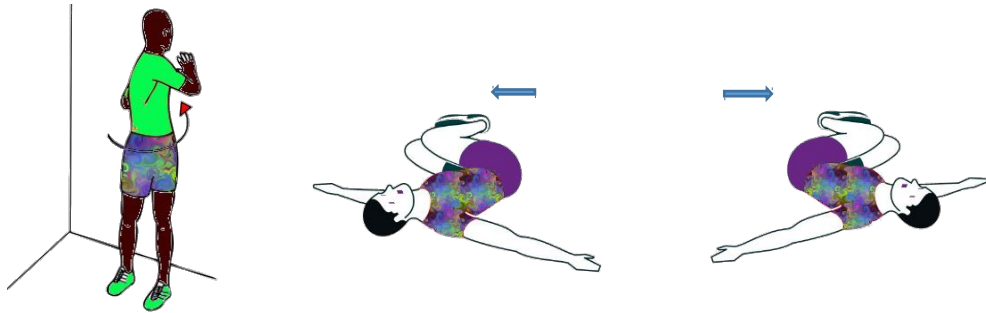
- **Extensión:** separación de dos segmentos con una articulación común en el plano sagital.



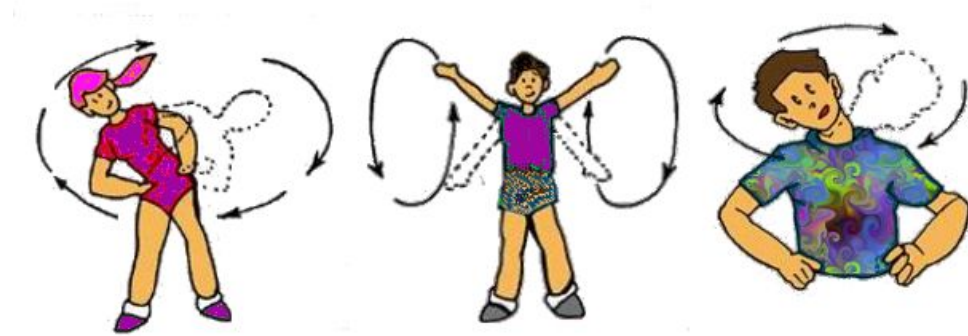
- **Flexión lateral:** aproximación o inclinación hacia un lado



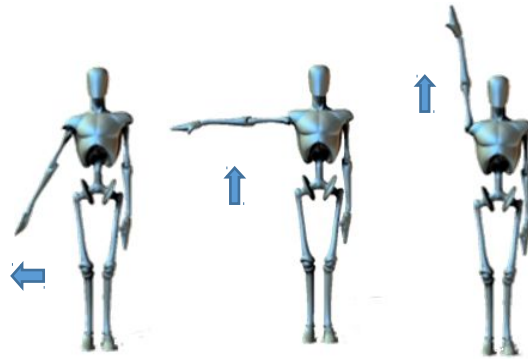
- **Rotación, torsión:** movimientos giratorios en torno al eje mayor de un hueso. En la columna, haz siempre antes las flexiones-extensiones, para “descomprimirla” antes de las torsiones



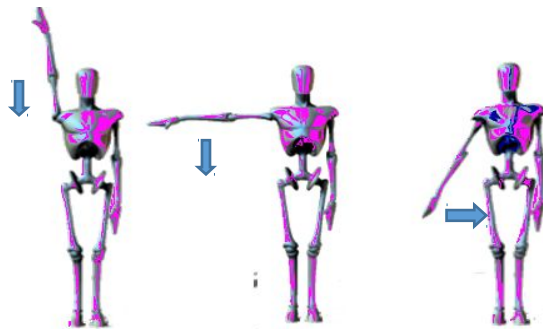
- **Circunducción:** una parte del cuerpo describe un cono cuyo vértice es la articulación y cuya base es el extremo distal de dicha parte.



- **Abducción:** abrir, separar un segmento de la línea media del cuerpo.



- **Aducción:** cerrar hacia la línea media.



Repeticiones: *no* excesivas. Alrededor de 8 podría estar bien (sólo estamos calentando).

Pausas: evitarlas, especialmente si la temperatura es baja; si realizas algún ejercicio estático, puedes alternar con otro dinámico o realizar un pequeño trote antes de iniciar otro ejercicio estático.

3ª fase: incremento del ritmo. Ejercicios de mayor intensidad. Podemos hacer abdominales, lumbares, flexiones, saltos, “skipping”, progresiones, aceleraciones (en torno a 5).



4ª fase: parte específica. Simulamos la especialidad, deporte o prueba **a dos niveles**

A. Físico: Insistiremos en aquellos grupos musculares que más van a intervenir y realizaremos los **desplazamientos y gestos físicos típicos de ese deporte.**



Por ejemplo, si analizamos los desplazamientos típicos en varios deportes...

Un futbolista podrá realizar carreras medias con “ fintas ”, con cambios de dirección, o con cambios de ritmo, o enlazadas con un salto que simule un remate de cabeza...

Un jugador de badminton, desplazamientos muy rápidos, generalmente de sólo tres apoyos (el último más largo, cruzando pierna al simular el golpeo de revés), coordinando el último con el gesto de golpear el volante, y volviendo inmediatamente al centro de la pista.

B. Técnico: conducciones, pases, recepciones, lanzamientos... Los podremos combinar con los gestos físicos.



Al final, estiramientos y mantenimiento de la temperatura corporal hasta que comience la actividad. Si ésta se retrasa y estamos pasivos, corremos el riesgo de perder los efectos del calentamiento

Se ha presentado el calentamiento en 4 fases “rígidas”, muy diferenciadas para facilitar su memorización, pero en la práctica podemos reagrupar las dos primeras fases por un lado y las dos últimas por otro, siempre teniendo en cuenta el principio de la progresión.

TIPOS DE CALENTAMIENTO

Lúdico: utiliza juegos para poner en funcionamiento todos los sistemas.



General: abarcaría las tres primeras fases y a veces sólo las dos primeras, cuando la actividad posterior es de intensidad media-baja.

Específico: cuando completamos hasta la 4ª fase incluida, para actividades especializadas.