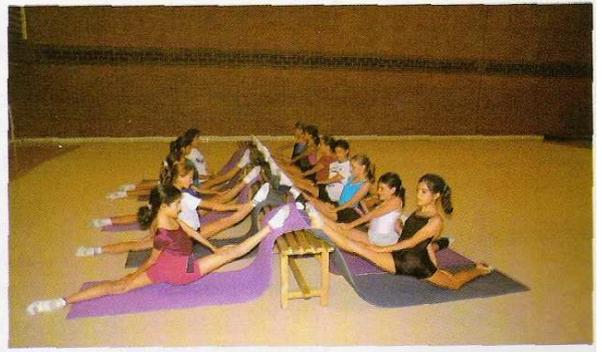
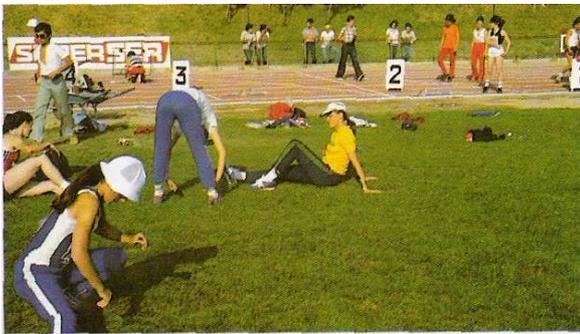


# TEMA 1: EL CALENTAMIENTO



## 1. EL CALENTAMIENTO:

El calentamiento es la fase inicial de cualquier sesión de actividad física o deportiva y está formada por un conjunto de ejercicios que preceden a la realización de una actividad determinada.



El calentamiento constituye la transición entre estar en reposo y/o practicar una actividad física completa y su finalidad es preparar al organismo para afrontar la mayor demanda fisiológica que exige la fase principal de la sesión.

La preparación se refiere tanto a lo físico como a lo psicológico, podemos observar que los deportistas antes de las competiciones o partido realizan una serie de ejercicios previos y una fase de concentración que les ayuda a rendir mas y superar momentos de tensión.

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, por lo que, debe convertirse en una práctica habitual al realizar ejercicio, ya que te ofrece muchas ventajas, pero, sobre todo, disminuye el riesgo de lesión.

Las diferentes actividades físicas exigen diferentes calentamientos. Es por ello que los ejercicios de calentamiento que realiza un futbolista no tienen que ver con los que realiza un nadador o un lanzador de peso. El calentamiento debe ser, en parte, específico.

## 2. DEFINICIÓN DE CALENTAMIENTO:

Generelo (1994) lo define como. "El conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento".

## 3. OBJETIVOS:

Con la realización del calentamiento, lo que se pretende es:

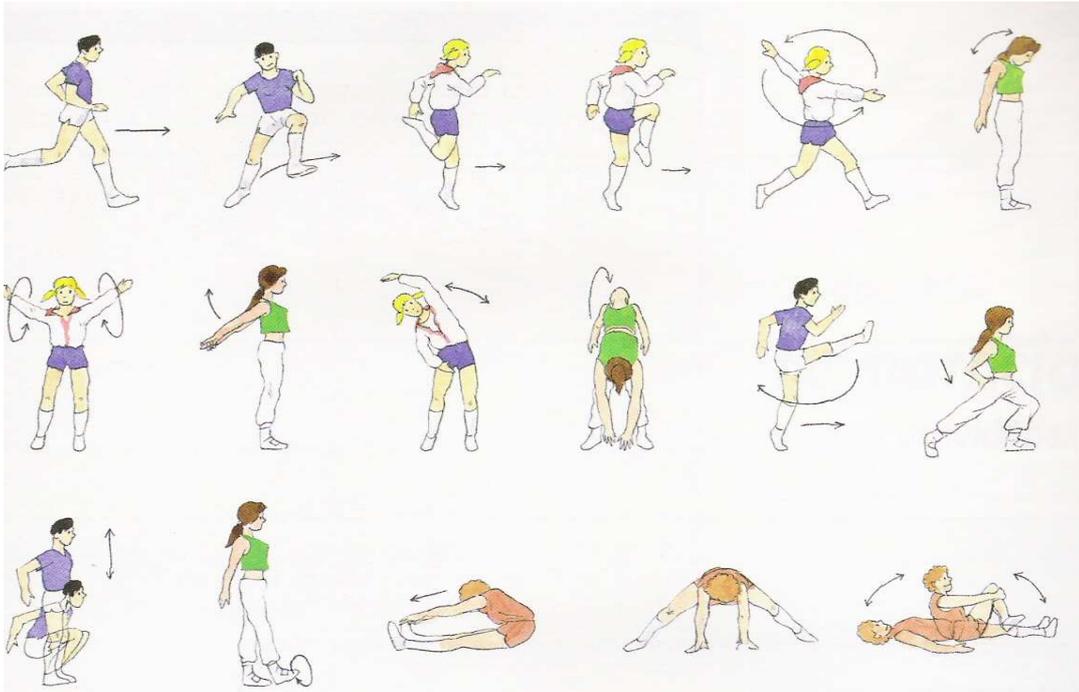
- Ayudar a la prevención de lesiones: algunos deportistas sufren lesiones en la realización de actividad física. Calentando y estirando los músculos se incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones o desgarros musculares, un músculo caliente no está tan predispuesto a lesiones como estando frío, ya que puede alongarse suficientemente cuando es forzado a soportar un duro y repentino esfuerzo. Psicológicamente, un buen calentamiento también es importante ya que el estado de ansiedad que precede a la competición puede ser evitado si el deportista está entretenido en un calentamiento metodológico y eficaz.



- Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista física, fisiológicamente y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal, como sería un entrenamiento o un esfuerzo superior en caso de competición.

#### 4. TIPOS DE CALENTAMIENTO:

- Calentamiento general: En él se lleva a cabo ejercicios que pueden ser comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad a realizar. Se efectuará mediante ejercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.



- Calentamiento específico; es realizado en función de la disciplina. Los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte (Weineck, 1994), se debe tener en cuenta lo que vamos a realizar en la parte principal, incidiendo sobre los grupos musculares y articulaciones más utilizadas en el deporte o actividad a realizar.



## 5. FASES DEL CALENTAMIENTO:

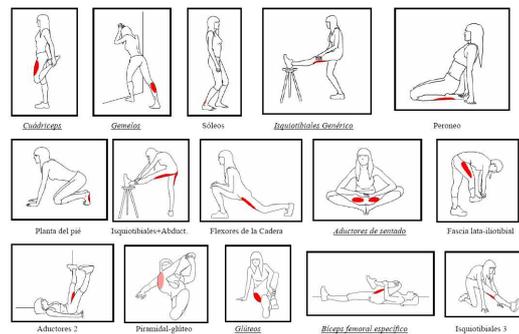
-Fase de activación: fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.



-Fase de movilidad articular: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.



- Fase de estiramiento muscular: Busca la activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.



- Fase genérica: constituida por ejercicios que ejerciten los principales músculos para aumentar el tono muscular.



- Fase específica o de ajuste medio - ambiental: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad físicodeportiva con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.

Cuadro explicativo:

Fases del calentamiento	Explicación	Ejercicios
-Fase de activación:	Ejercicios y/o juegos de carácter general que implican la globalización del organismo.	Carrera continua, con variaciones en el desplazamiento, juegos de desplazamientos (gato y el ratón, stop, la cadena...)
-Fase de movilidad articular:	Ejercicios y/o juegos de carácter estático o dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.	Movilidad de las articulaciones en parado de abajo-arriba o viceversa. Movilidad articular desplazándose.
-Fase de estiramiento muscular:	Ejercicios y/o juegos de carácter estático o dinámico dirigidos a la preparación de los grupos musculares principales.	Estiramientos de los músculos estáticamente, o en movimiento y siguiendo siempre un orden.
-Fase genérica:	Ejercicios y/o juegos que impliquen el movimiento de los principales grupos musculares	Saltos, abdominales, lumbares, control corporal.
-Fase específica o de ajuste medio - ambiental	Ejercicios y/o juegos de la actividad que se va a realizar a continuación.	Depende del deporte o actividad a realizar: Ej.: Voleibol; realizaremos juegos y ejercicios de adaptación al balón individual, en pareja...

### 5.1. ¿Cuándo se realiza el calentamiento?

Dentro de la estructura de una sesión tenemos:

1. Parte inicial o de organización: en la que explicamos el tipo de ejercicios a realizar, objetivos de la sesión, material a utilizar...
2. Parte preparatoria o **CALENTAMIENTO**.
3. Parte principal: donde se lleva a cabo el contenido de la sesión.
4. Parte final o vuelta a la calma. Donde se pasa del estado de activación al de reposo progresivamente.

## **5.2. Metodología a seguir en el calentamiento.**

Cuando realices tu calentamiento debes tener en cuenta las siguientes consideraciones de cómo realizarlo:

- El calentamiento debe ser suave y progresivo: no debe ser tan intenso que provoque fatiga. De esta forma cumplirá el objetivo de ayudar al ejercicio posterior, y no perjudicará con un cansancio excesivo.
- La duración de un calentamiento es variable, aunque de un modo general diremos que el tiempo que debería durar un calentamiento va de 10 min a una hora.
- Los movimientos globales y ejercicios de locomoción, como la marcha, deben preceder a los estiramientos porque la musculatura calentada se estira con más facilidad y eficiencia.
- En el calentamiento debemos movilizar las articulaciones del organismo y estiramientos de los principales grupos musculares.
- Seguiremos una orden lógica (de los pies a la cabeza o viceversa)
- Al terminar el calentamiento no debemos dejar que pase demasiado tiempo antes de comenzar el ejercicio, para evitar que se produzca un enfriamiento del cuerpo.
- Al tratarse de una preparación, se deben realizar ejercicios que el deportista conozca, para aumentar la dificultad.

## **5.3. Beneficios del calentamiento:**

- Aumentar la temperatura corporal: Esto permite que los impulsos nerviosos se transmitan con mayor rapidez y facilite el aporte de oxígeno a los músculos. Debido al aumento de la temperatura corporal sudamos, evitando que la temperatura suba excesivamente.
- Aumentar la Frecuencia Cardíaca: ya que el corazón late más rápido lo que hace que llegue más sangre cargada de oxígeno y nutrientes a los músculos
- Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso, facilitando la coordinación de movimiento.
- Mejora el rendimiento
- Previene lesiones.

- Aumenta la eficiencia y la velocidad de contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior a la contracción.
- Aumenta la lubricación de las articulaciones lo que permite una mayor eficiencia en los movimientos.
- Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.