

## TEMA 1:

# TEORÍA SOBRE EL CALENTAMIENTO

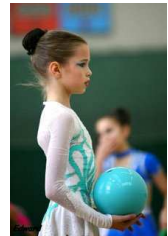


## 1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO:

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".

## 2. OBJETIVOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO:

- Ayudar a la prevención de lesiones
- Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista física, fisiológicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

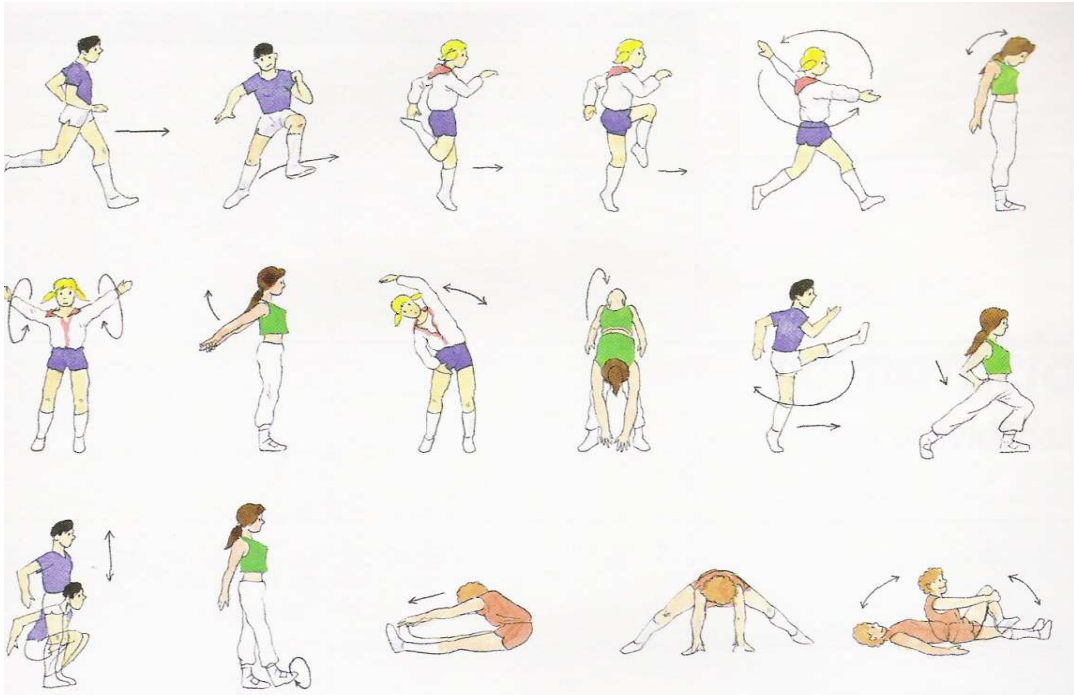


## 3. EFECTOS O BENEFICIOS SOBRE EL ORGANISMO:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Aumentar la Frecuencia Cardíaca.
- Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- 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.

#### 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.

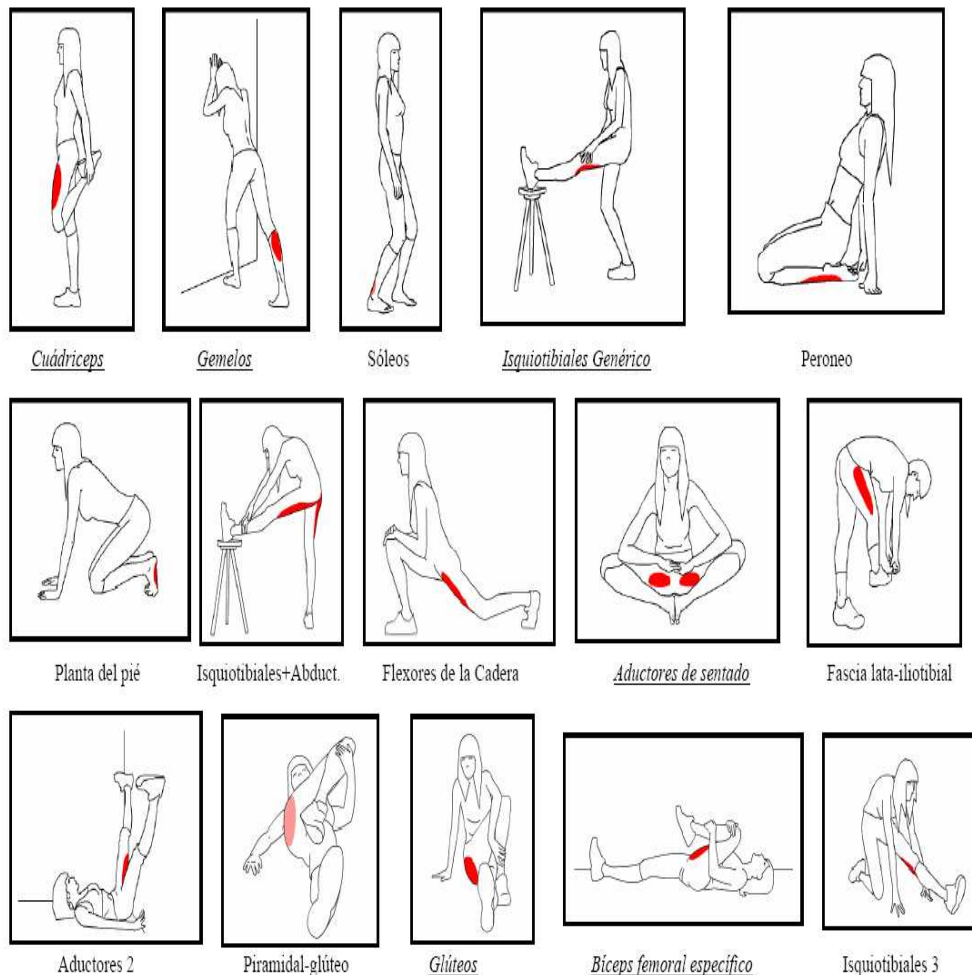
## 5. FASES DEL CALENTAMIENTO:

-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	Salto, 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...

## 6. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO

El contenido del calentamiento siempre, está acorde con:

- El deporte que se entrene
- La parte principal de la sesión
- Los factores climatológicos (humedad, temperatura)

Realizar siempre un calentamiento general y después un calentamiento específico.

Se puede considerar el siguiente orden:

- Trabajo de carrera.
- Trabajo de movilidad articular (incidiendo en las articulaciones más utilizadas en el deporte a realizar).
- Trabajo de estiramientos de los músculos generales que intervienen en la actividad a realizar.
- Ejercicios genéricos a utilizar

Ej. En habilidades gimnásticas abdominales, flexiones, saltos... En

bádminton trabajo con desplazamientos

- Trabajo específico de la actividad, realizando gestos técnicos ya ejecutados con anterioridad para mejorar la coordinación y rapidez.

## **7. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL 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).

- Realizaremos ejercicios de calentamiento de la actividad que vayamos a realizar, de una forma más específica pero siempre ejercicios conocidos y de fácil ejecución.

- 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.

## 8. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE BADMINTON:

Para tener la capacidad de trabajo muscular necesaria y además no sufrir lesiones, es imprescindible que antes del entrenamiento diario y de los partidos se realice un calentamiento con una duración entre 15 minutos y 1 hora.

Partes en las que dividiremos el calentamiento:

- 1.Trabajo de carrera
- 2.Trabajo de movilidad articular elasticidad
- 3.Trabajo de desplazamientos
- 4.Trabajo específico con raqueta



### 1.Trabajo de Carrera:

Dedicarle entre 3 y 8 minutos, a ritmo lento. Servirá como introducción ideal al trabajo muscular.

### 2. Trabajo de movilidad articular y elasticidad:

Ante la necesidad de realizar muchos movimientos que requieren una gran amplitud y muy forzados, es conveniente introducir una batería de ejercicios de movilidad de las articulaciones, sobre todo hombro codo, muñecas, rodillas y tobillos y de estiramientos de los principales grupos musculares que intervienen en los gestos habituales.

### 3. Trabajo de desplazamientos:

Puesto que el jugador de bádminton realiza durante un partido un gran número de desplazamientos, en el calentamiento se debe incidir en este trabajo, debiendo ser realizado utilizando las dimensiones del campo de juego.



## **5.Trabajo específico con la raqueta.**

En este apartado, que es el más específico, se realizan la mayoría de los gestos técnicos para que con su repetición previa se mejore la coordinación y rapidez.

Como en todos los deportes, para poder rendir y formarse como un jugador, hay que someterse a un proceso de entrenamiento.

Aunque puede darse un caso entre mil, lo normal es que un jugador que no entrene va a ser superado por todos aquellos que antes estaban a un nivel inferior y que siguiendo su evolución lógica se convertirán en grandes jugadores mientras que él se estanca y no mejora.

La base sobre las que debe mantenerse y programarse un entrenamiento son:

Preparación física

Preparación técnica y táctica

Preparación anímica o psicológica