

1. ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de una competición, **prepara al organismo** para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y **evitando posibles lesiones**.

2. ¿PARA QUÉ CALENTAR?

Evita lesiones del aparato locomotor como esguinces, rotura de fibras, contracturas, etc.: favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.

Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio al aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor.

Mejora el rendimiento: las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc se ven mejoradas después de un buen calentamiento.

Mejora la motivación y concentración: las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

3. TAREAS PRINCIPALES DEL CALENTAMIENTO

Relajamiento.- comprende relación muscular y reposición de la elasticidad de estos.

Calentamiento y Pre Carga.- Comprende el aumento sistólico y del minuto cardíaco del corazón, movilización de los depósitos sanguíneos, apertura de los capilares, fortalecimiento de la ventilación pulmonar y elevación de la temperatura corporal.

Se lleva a cabo la elevación motora de la técnica y la táctica individual y logro de una capacidad óptima de rendimiento.

Preparación Psicológica.- Reposición de un estado de excitación para las tareas principales, adapta al atleta a las condiciones exteriores, a adquirir la sensación de seguridad y alcance de la disposición óptima de rendimiento

4. DIFERENCIACIÓN DEL CALENTAMIENTO

Cuando analizamos el calentamiento, tenemos que considerar su objetivo, ya que el calentamiento que se realiza antes de la competición y el que se realiza antes de una sesión de entrenamiento dentro de la frecuencia normal, son diferentes.

El calentamiento antes de la competición tiene un contenido más amplio que ante una sesión de entrenamiento, ya que antes de la competición se necesita elevar ampliamente el rendimiento de todas las cualidades físicas (movimientos y habilidades técnicas), mientras que el calentamiento en un entrenamiento se dirige solo y frecuentemente hacia una exigencia.

EL CALENTAMIENTO DE ENTRENAMIENTO

Dirigido a transformar el estado funcional de los órganos y sistemas y a optimizar el estado de predisposición del deportista para enfrentar sin contratiempos las tareas de entrenamiento principales de la sesión.

CALENTAMIENTO DE COMPETICIÓN

Dirigido a crear un estado de predisposición óptimo para enfrentarse positivamente a la competencia. Es decir, persigue la exaltación biológica y la reactivación de "huellas" del deportista para que tenga una mejor predisposición para la lucha deportiva.

5. ¿CÓMO CALENTAR?

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

1º- Parte genérica: (15') en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.

5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.

5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

2º- Parte específica: (10') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo si vamos a jugar a baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribbling, pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Para iniciar el entrenamiento o competición lo ideal es dejar un periodo de unos **5'-10' de recuperación**, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

6. ¿TODOS DEBEMOS CALENTAR LO MISMO?

No, el calentamiento debe ser **individualizado** ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

La edad: los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.

El deporte que realicemos: es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas.

El grado de preparación de cada uno: una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.

La hora del día: normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día.

La temperatura ambiente también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

7. ¿CUÁNTO DURA UN CALENTAMIENTO ÓPTIMO?

No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 15' y 50' en función de todos los factores anteriores.

8. ¿A QUE INTENSIDAD DEBO CALENTAR?

Oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos. Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma **progresiva**, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad.

El Rango de Ritmo Cardíaco Minuto (pulso), en función de la edad para realizar el Calentamiento General puede consultarse en la tabla siguiente:

Edad	Rango de Pulso
20	100-120
25	97-117
30	95-114
35	94-111
40	90-108
45	87-105
50	85-102
55	84-99
60	80-96
65	77-93
70	75-90

Nuestro corazón no tiene la capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un período variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia. Por ejemplo, una persona de 40 años debe realizar aproximadamente 12 minutos de ejercicio aeróbico progresivo, entre 90 y 108 latidos minuto, como preparación general para una actividad deportiva o recreativa de intensidad moderada.

En el caso de la práctica deportiva, se agregarán a este período general de 5 a 15 minutos de actividades motoras específicas.

Contenidos :

Los contenidos serán, las movilizaciones articulares y estiramientos musculares, y los ejercicios de activación cardio-respiratoria (como caminar, trotar, etc.). El calentamiento, es un momento para hacer un recuerdo de esos programas mediante la repetición de los gestos técnicos más importantes. Los estiramientos son una actividad en si misma, pero se constituyen en un contenido fundamental del calentamiento. **Estire sin dolor, sin balanceos y manteniendo la posición de estiramiento entre 20 y 30 segundos por ejercicio.** Los ejercicios de elongación más utilizados en un Calentamiento General pueden verse en el Cuadro respectivo

Recuerde siempre mantenerse hidratado antes, durante y después de cada actividad.

¿QUÉ DEBE GARANTIZAR EL CALENTAMIENTO?

La oxigenación óptima de las relaciones articulares.
Nutrición peri e intraarticular.
Adecuada capilaridad funcional muscular
Regularidad de las presiones hidrostática arterio-venosas.
Estabilidad en las frecuencias del trabajo cardíaco.
Facilidad y rapidez en los procesos recuperadores.
Facilidad de los procesos sensores intrafasales musculares.
Adecuados controles de la termoregulación muscular.
Estabilidad termoreguladora superficial, bilateral.
Incrementos de los retornos venosos y linfáticos.
Promover la profilaxis a la formación de varices venosas.
Aumento del funcionalismo endotelial de las válvulas linfáticas.
Adecuada estimulación de las fibras lisas vasculares.
Eliminación de sustancias tóxicas intramusculares y articulares.
Incremento de la funcionalidad de unidades motoras.
Mejor funcinabilidad neurológica periférica.
Mejor difusión circulatoria en los cartílagos articulares.
Adecuada lubricación del líquido articular (sinovial)
Adecuada permeabilidad de las sinusoides sinoviales.
Prevención de los infartos intraarticulares.
Disminución de las fricciones colágenas articulares.
Evitar la dispersión colágenas articular.
Mejores relaciones entre los estratos del cartílago articular.
Mejor funcinabilidad del colágeno articular.
Facilidad en las mejores direcciones del movimiento.
Reducción de los consumos energéticos.
Mejor calidad del rendimiento.

Consejo Útil

Recordemos que pueden ser muy variadas o diferentes las formas de movimiento a que sometemos al sistema humano, en particular los pies y los brazos: en flotación, en el nado sincronizado, en natación, en las carreras de velocidad o resistencia, en una fuerte jugada en el béisbol, fútbol, voleibol o durante la realización de ejercicios físicos en la clase de Educación Física, etc.

De aquí que debemos tener presente la necesidad de atender la preparación biológica del calentamiento, al calentamiento en sí. Todo el tiempo y esfuerzo que le dediquemos será poco, si deseamos la respuesta más efectiva del desarrollo integral y armónico del organismo humano, con el objetivo no solo de llegar al estrellato deportivo, sino de alcanzarlo con una mayor capacidad, potencialidad y eficiencia orgánica.

No nos equivocamos cuando expresamos: Que el entrenamiento hace posible el conocimiento y dominio de la técnica y la táctica de una disciplina deportiva, que la Educación Física contribuye al desarrollo integral y armónico por medio del ejercicio físico, pero las capacidades, el consumo energético y la capacidad del rendimiento serán indivisibles del CALENTAMIENTO.