

1. EL CALENTAMIENTO

Es la puesta en marcha o entrada en calor del organismo. Es la base de todas las actividades físicas, de cualquier ejercicio o deporte, ya que prepara al organismo para un esfuerzo más intenso evitando en gran medida las lesiones que podrían producirse al pasar de la inactividad a un esfuerzo alto o intenso.

Los ejercicios de calentamiento son todos aquellos que realizamos al comienzo de cualquier sesión de trabajo o entrenamiento, y lo primero que se pretende es desentumecer músculos e irrigar articulaciones.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento tiene varios objetivos: prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para continuar con una actividad física distinta y más intensa a la normal, contribuyendo de forma importante a la prevención de lesiones.

Estos objetivos físicos y fisiológicos se consiguen porque:

- Mejora la contracción muscular:

Al aumentar la temperatura de los músculos debido a la realización de ejercicios, se reduce la viscosidad intramuscular, aumenta la velocidad y fuerza de contracción, se incrementa la elasticidad y la capacidad de relajación disminuyendo la posibilidad de tirones o desgarros musculares.

El calentamiento no sólo prepara la musculatura, sino también el sistema neuromuscular y cardio-respiratorio. Primero aumentan los latidos del corazón, causando una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo, después aumenta la transpiración y se favorece la circulación superficial por la dilatación de los capilares. *(Al finalizar el calentamiento las pulsaciones deben aproximarse a 120 por minutos, coincidiendo con el principio de la zona de actividad).*

Y los psicológicos porque:

De forma inconsciente los mecanismos reflejos se ponen en alerta ante una situación de aumento de actividad. Esto mejora la predisposición frente a las acciones o accidentes que podrían causar lesión.

TIPOS DE CALENTAMIENTO

El calentamiento puede ser: general o específico.

CALENTAMIENTO GENERAL: Está destinado a la preparación de todo el organismo y es válido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva.

Ejemplos:

- Los primeros minutos de todas las sesiones de trabajo
- Al principio del curso o de la temporada de entrenamiento
- Antes del calentamiento específico

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Cuando hacemos ejercicios dirigidos a un deporte o actividad concreta. O cuando queremos preparar un grupo o grupos musculares determinados.

Ejemplos:

- Estiramientos de cadera si vamos a trabajar después volteretas con piernas abiertas, o realizar la prueba de flexibilidad.
- Saques en voleibol, si vamos a jugar después un partido.
- Entradas a canasta antes de un partido de baloncesto.

En el calentamiento hay que subir las pulsaciones que tenemos en reposo (60 - 70) hasta - 120 p/m-, e intentar mantener este ritmo hasta que pasemos al objetivo principal de la sesión o entrenamiento.

METODOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO

Vistos los objetivos, efectos y tipos de calentamiento, vamos a ver cómo se prepara un calentamiento general y para ello seguiremos en clase una serie de pasos y normas. Lo dividiremos en 4 partes:

Calentamiento tipo A

Calentamiento tipo B

MOVILIDAD ARTICULAR (1min)	CARRERA
CARRERA CONTINUA (2 min)	MOVILIDAD ARTUCULAR (1,30min)
ESTIRAMIENTOS (1,30 min)	ESTIRAMIENTOS MUSCULARES (2,30)
EJERCICIOS DINÁMICOS (3,30 min)	FUERZA/TONIFICACIÓN MUSCULAR 3,30)

ESTE CALENTAMIENTO REDUCIDO A 8/9 MIN LO UTILIZAMOS EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA. EL CALENTAMIENTO NORMAL ANTES DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEBERÍA EXTENDERSE COMO MÍNIMO A 15-30 MIN.

FICHA 1: REALIZA 3 EJERCICIOS PARA CADA BLOQUE
CORRESPONDIENTE AL CALENTAMIENTO GENERAL.

	MOVILIDAD ARTICULAR	ESTIRAMIENTOS	DINÁMICOS/TONIFICACIÓN
T R E N S U P E R I O R	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
T R O N C O	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
T R E N I N F E R I O R	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

