EL CALENTAMIENTO GENERAL

Si asistimos a cualquier partido de cualquier deporte verás que todos los jugadores realizan ejercicios, por ejemplo, carreras a un ritmo suave, movimientos de todas las articulaciones o estiramientos de todos los músculos principales antes del partido. Están efectuando un calentamiento.



¿Qué es y porqué debemos realizarlo?

Es un conjunto de ejercicios físicos previos a una actividad principal que requiere un esfuerzo superior al habitual.

Es una parte imprescindible de la actividad física por los siguientes motivos:

- Nos predispone positivamente al trabajo, tanto física como psíquicamente.
- El cuerpo rinde al máximo desde el principio.
- Evita gran número de lesiones musculares y articulares.

Efectos en el organismo

- Se activa el **sistema cardiovascular**: Aumenta el pulso, los latidos son más potentes, con lo que circula más sangre por los vasos sanguíneos para poder llevar oxígeno a los músculos.
- Se activa el sistema respiratorio: se respira más rápido y más profundo (aumenta la frecuencia respiratoria), aumentando por ello la oxigenación.
- Se activa el sistema locomotor (músculos y huesos): aumenta la temperatura corporal que facilita las contracciones musculares, la lubricación de las articulaciones y por tanto el movimiento.
- Se activa el sistema nervioso: hay una mayor coordinación. Los movimientos realizados antes de una competición, facilitan su posterior realización.
- Psicológicamente ayuda a la persona a estar más dispuesto, concentrado y motivado para la actividad a realizar.

¿Cómo llevarlo a cabo?

El calentamiento debe durar entre 10min (clase de educación física) y 1 hora que puede durar un entrenamiento de competición y debe seguir las siguientes fases y pautas.

- Siempre debe Comenzar con ejercicios generales de fácil ejecución y poca intensidad para elevar la frecuencia cardiaca. Ejemplos: Carrera continua simple o intercalando ejercicios suaves, juegos motores de fácil ejecución y explicación breve,...
- Continuar con ejercicios de movilidad articular. Son ejercicios, en su mayoría rotaciones, de cada una de las articulaciones del cuerpo en sus posibles movimientos (cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cadera, rodillas y tobillos)
- Terminar con ejercicios de estiramiento muscular de todas las partes del cuerpo, con suavidad y evitando los tirones y los movimientos bruscos así como los rebotes.

Aspectos a tener en cuenta

- Realizar ejercicios dirigidos a todas las partes del cuerpo (incidiendo más en las que posteriormente van a estar más activas).
- Debe ir aumentando la intensidad poco a poco y variando la localización de los ejercicios (no sobrecargar una zona excesivamente).
- Los ejercicios deben ser conocidos y variados (no perder tiempo en explicaciones)
- Todo el calentamiento debe realizarse en un rango de frecuencia cardiaca aproximada de 130 puls/min. (mídelo en algún momento de tu clase)
- Se realizarán pocas repeticiones de un mismo ejercicio y los estiramientos los mantendremos entre 8 y 10 seg.
- Se debe seguir un orden fijo (empezar por arriba y terminar por abajo o viceversa)
- Calienta más los días de frio y a primera hora de la mañana.

Para saber más... La vuelta a la calma

Igual que es necesario comenzar calentando, también es importante terminar el ejercicio con una vuelta a la tranquilidad. ¿Cómo?: con ejercicios calmantes y relajantes (carrera suave, caminar, ejercicios respiratorios) y unos buenos estiramientos para que los músculos vuelvan a su estado de reposo.

•

ESTIRAMIENTOS

