

EL CALENTAMIENTO

Cuando realizamos ejercicio físico, nuestro organismo se activa para poder afrontar el esfuerzo que vamos a realizar: aumenta el riego sanguíneo, la respiración se acelera, se eleva el nivel de concentración y, en general, todos los sistemas orgánicos se preparan para rendir al máximo.

Si comenzamos la actividad de forma brusca, nuestro organismo no tiene tiempo suficiente para adaptarse a ella adecuadamente y, además de no rendir al máximo y de cansarnos más, corremos el riesgo de lesionarnos.

El calentamiento nos permite prepararnos poco a poco para poder empezar la actividad que vayamos a realizar (un partido, una carrera, una competición, etc) en plenas facultades, ayudándonos a que estemos en disposición de rendir al 100% desde el primer minuto.

Existen multitud de ejercicios para calentar; es importante que vayas escogiendo aquellos que más te ayuden, que elabores un calentamiento adaptado a tus características personales y que te acostumbres a realizarlo de forma ordenada y sistemática antes de cualquier actividad.

Además, a medida que nos hacemos mayores, a nuestro organismo le va costando más adaptarse al esfuerzo; por ello, es conveniente que ya desde la edad en la que te encuentras, vayas acostumbrándote a calentar correctamente y que conviertas el calentamiento en un hábito que realices de forma natural antes del ejercicio físico.

• **Objetivos:**

1. Alcanzar el máximo *rendimiento* en la actividad que vamos a realizar.
2. *Disminuir* el riesgo de sufrir una lesión.
3. Prepararnos *mentalmente* para el esfuerzo.



• **Tipos:**

1. **General:** se realizan ejercicios comunes a todo tipo de deporte, y dirigidos a todo el organismo por igual. Lo forman:
 - Ejercicios de desplazamiento con movimientos de coordinación
 - Ejercicios de movilidad articular
 - Ejercicios de estiramiento
 - Ejercicios de desarrollo muscular (fuerza y velocidad)
2. **Específico:** se realizan ejercicios aplicados a un determinado deporte. Lo forman ejercicios muy parecidos a la técnica utilizada en dicho deporte.

• **Características:**

1. **Orden:** deberá tener una estructura prevista (desde la parte superior del cuerpo hacia la inferior o viceversa, de los pies hacia la cabeza).
2. **Variación:** deberá incluir diferentes ejercicios y actividades para que no resulte monótono y aburrido.
3. **Progresión:** la intensidad de los ejercicios debe ir aumentando poco a poco.
4. **Continuidad:** no debe tener muchos momentos de parón. La actividad debe mantenerse.
5. **Global:** debe activar todos los mecanismos y partes del cuerpo.

• **Factores a tener en cuenta:**

- a) La edad del sujeto: hay diferencias en la duración y la intensidad. Así, los niños y los jóvenes necesitan calentar menos tiempo dada su mayor calidad muscular.
- b) La disciplina deportiva: siendo recomendable realizar un calentamiento más dinámico y progresivo en las especialidades de resistencia para incrementar la actividad del sistema cardiovascular. Mientras que será más completo y con un predominio de trabajo estático en los deportes de características intensivas (fuerza y velocidad), incluyendo ejercicios de flexibilidad, capacidad de reacción y coordinación.
- c) Nivel de condición física: los sujetos desentrenados deben calentar durante menos tiempo que los entrenados. Los motivos de esta diferenciación son la producción de niveles de fatiga que perturben el rendimiento posterior.
- d) Temperatura exterior: es recomendable calentar más intensamente en épocas de temperaturas frías, dado que se necesitan niveles de actividad más altos para conseguir los mismos efectos que en momentos de climatología más favorable.

Principales grupos musculares a aprender:

