



Calentamiento

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

Dada la definición de Calentamiento Previo, surgen las siguientes preguntas:

¿Para qué calentar?

1. 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. También se evitan estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.
2. 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.
3. Mejora el rendimiento: las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

¿Todos debemos calentar al mismo nivel?

No, el calentamiento debe ser **individual** ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar. Pero esto no quita la posibilidad de desarrollar un calentamiento grupal, siempre y cuando los alumnos realicen las actividades acorde a su propio ritmo. Existen factores que influyen en el calentamiento, 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, ya que la temperatura ambiente suele ser menor.

- ¿Cuánto dura un calentamiento previo, que nos prepare para una sesión de actividad física?

Principalmente para que un calentamiento tenga efectos tanto a nivel fisiológico como psicológico, se debe considerar un rango de tiempo entre 15 a 25 minutos, aproximadamente para las clases de educación física, pero para un deporte de competencia, puede llegar hasta 55 minutos aproximadamente.

- ¿A qué 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, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo (=220 menos la edad del alumno), de forma que una persona de 20 años ($220-20=200$, el 70% de 200 es 140) no pasaría de 140 pulsaciones.

IMPORTANTE: Antes de iniciar cualquier práctica deportiva debes pasar un reconocimiento médico y después déjate asesorar por un especialista deportivo.

Ahora, que conocemos la importancia de un buen calentamiento previo, es muy importante saber:

- ¿Cómo calentar?

Debemos considerar siempre que el calentamiento debe cumplir 4 fases de gran importancia fisiológica:

1. Oxigenación
 2. Movilidad Articular
 3. Trabajo Específico
 4. Elongación
- Es relevante mantener este orden en el Calentamiento**

Oxigenación:

La actividad física aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno, por este motivo debemos preparar gradualmente a nuestro sistema cardiorrespiratorio principalmente, para abastecer adecuadamente de oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo que lo requiera. En esta etapa podemos realizar actividades de trote general, juegos y otros, que involucren la ejercitación

global del cuerpo, teniendo en cuenta que la intensidad debe ser moderada e individualizada según las capacidades de cada alumno. ¡Recordemos, estamos solo preparando al cuerpo!.

Movilidad Articular:

La estructura del cuerpo está conformada por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones. Todos ellos son elementos biológicos vivos, y por tanto responden de la misma forma que el músculo al estímulo del ejercicio. Los ejercicios de movilidad articular básicamente consisten en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como *cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas, tobillos*.

Como regla general trabaja de abajo hacia arriba, es decir de los tobillos al cuello, y siempre antes de esfuerzos que impliquen movimientos explosivos o a gran velocidad.

Trabajo Específico:

Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos de la clase de Educación Física, porque en ellos los movimientos o la estructura dinámica del ejercicio son semejantes a la que se ejecutan en la parte principal. Ejemplo; si la clase tiene como objetivo desarrollar la coordinación general, entonces en esta etapa realizaremos ejercicios orientados al desarrollo de la coordinación, los cuales pueden ejecutarse de forma individual, en parejas , o en grupos.

Elongación:

Es la ejecución de ejercicios suaves y mantenidos por 10 seg como mínimo, con el objetivo de preparar a los músculos para un mayor esfuerzo, y así prevenir posibles lesiones, tales como distensiones, desgarros etc. *¡Recuerda que debes trabajar todos los segmentos corporales de manera equilibrada! Ej: cuádriceps derecho (10 seg), cuádriceps izquierdo (10 seg).*



Recuerda: *“El ejercicio Físico planificado debe cumplir con un calentamiento, una parte principal (objetivo de la sesión), y una vuelta a la calma, de esta forma obtendrás beneficios tanto a nivel físico como psicológico.”*