UNIDAD 02

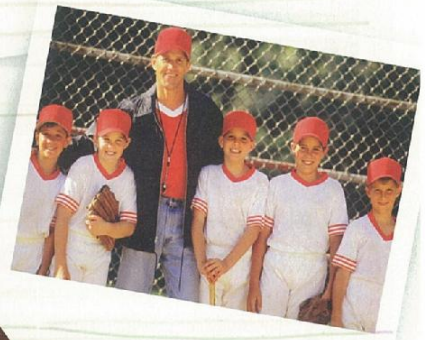
EL CALENTAMIENTO

1. Qué es y para qué sirve el calentamiento
2. Cómo debemos calentar
3. Las partes del calentamiento
4. Ejemplo práctico de calentamiento general

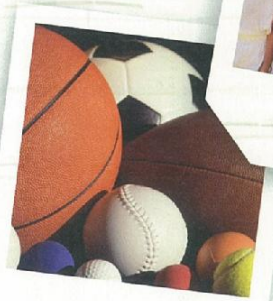
Actividades

- Calentamos en grupo

Para evitar lesiones



Calentar bien es jugar mejor



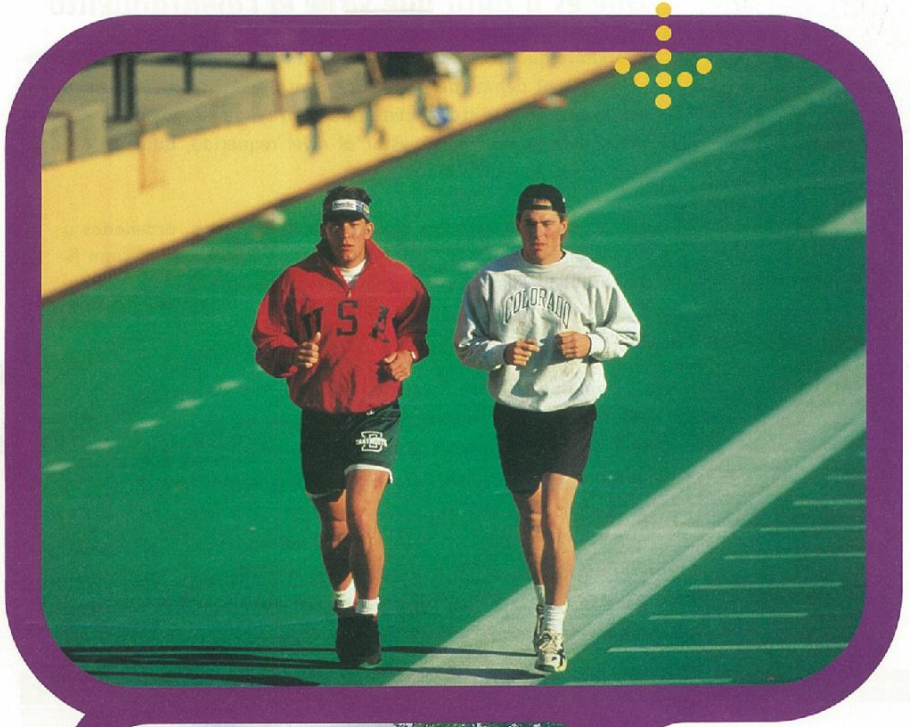
Adapta el calentamiento a cada actividad

Cuando vamos a realizar una actividad física exigente, nuestro cuerpo debe estar preparado para poder rendir al máximo. Si le pedimos de repente un gran esfuerzo, no podrá aguantarlo y tendremos que parar, o lo que es peor, podremos sufrir una lesión que nos impida hacer deporte durante bastante tiempo.

El calentamiento nos permite prepararnos poco a poco para poder empezar la actividad que vayamos a realizar —un partido, una carrera, una competición— en plenas facultades y así poder rendir al máximo.

Puede que ahora tú no le des mucha importancia al calentamiento pero, si te fijas, en cualquier partido o competición de alto nivel, los atletas o deportistas siempre calientan a conciencia antes de comenzar. ¿Por qué? Porque saben la importancia que tiene un buen calentamiento para tener éxito.

Convierte el calentamiento en un hábito



Estira los músculos

1. Cuando vas a jugar un partido con tus amigos, ¿calientas antes de empezar?
2. ¿Para qué crees que es tan importante calentar?
3. ¿Sabes en qué consiste realizar un buen calentamiento?

1

Qué es y para qué sirve el calentamiento

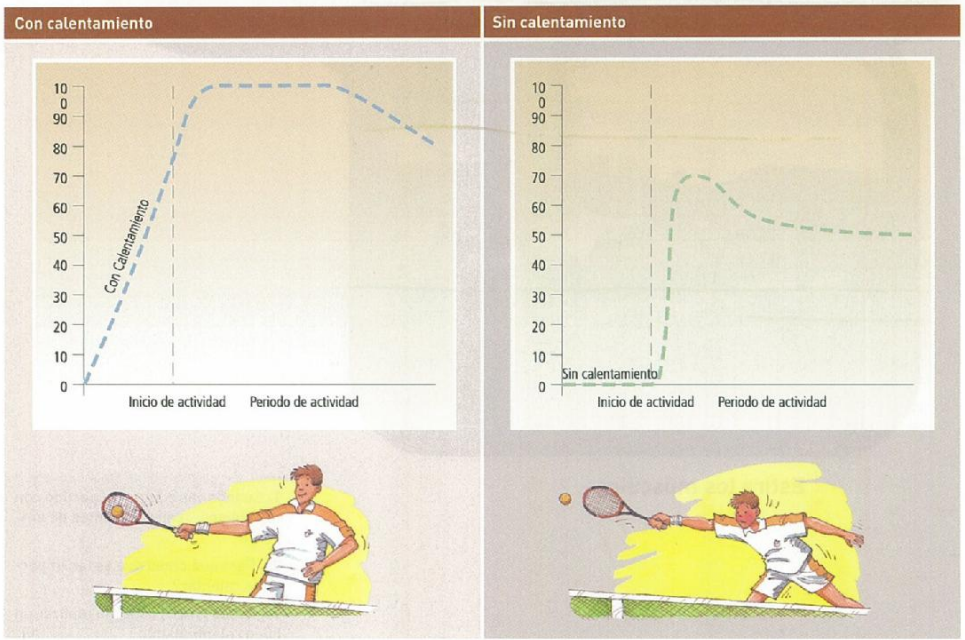
Imagínate que tu equipo está jugando un partido de gran importancia y que tú debes salir en un momento decisivo. Si sales sin calentar, tu cuerpo no estará preparado para rendir al máximo y durante unos minutos no podrás estar al nivel requerido, además, tendrás más riesgo de lesiones.

> El **calentamiento** es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo.

Si has calentado antes de salir al campo, serás capaz de dar lo mejor de ti mismo desde el primer momento. Por tanto, es fundamental que calientes antes de realizar cualquier esfuerzo físico.

Si no lo haces, tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, rendirá peor y tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión.

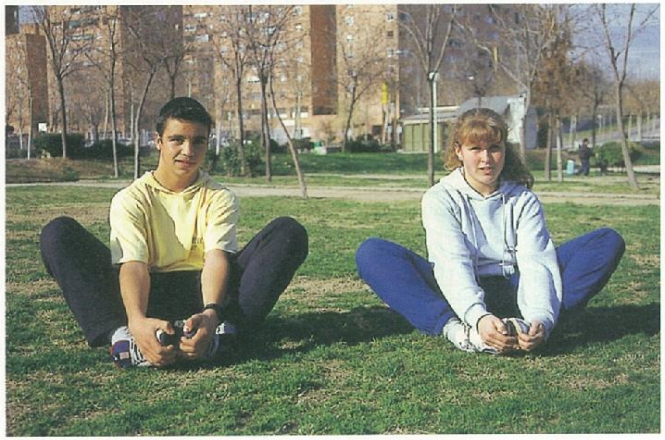


2

Cómo debemos calentar

Para que tu calentamiento sea más eficaz sigue las siguientes recomendaciones:

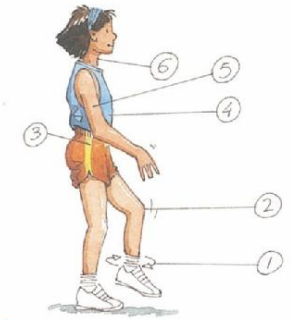
- **Calienta de forma ordenada.** Debes calentar las distintas partes del cuerpo por orden (por ejemplo, de abajo arriba: tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos y cuello); y así no olvidarás ninguna.
- **Hazlo de forma progresiva.** Comienza con ejercicios suaves y ve aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad que vayas a practicar.
- **Adáptalo a tus características y al tipo de actividad que vayas a realizar.** Es distinto un calentamiento de tenis de mesa a uno de yudo. En general, el calentamiento debe ser más largo y fuerte cuanto más exigente sea la actividad a realizar.
- **Debe ser completo.** Al terminar el calentamiento debes sentirte preparado psíquica y físicamente para iniciar la actividad. Deben haber aumentado tus pulsaciones, tu respiración y la temperatura de tu musculatura.



Calentamiento propio, adaptado a las características personales.

> **Calentar antes de practicar deporte es un hábito para toda la vida.**

Practica el calentamiento y adáptalo poco a poco a tus gustos y características personales, viendo qué ejercicios te resultan más adecuados, de forma que con el tiempo sepas cuál es el calentamiento propio ideal para ti.



Calienta de forma ordenada.

Calienta progresivamente.

Adapta el calentamiento a cada actividad.

Realiza un calentamiento completo para sentirte preparado.

3

Las partes del calentamiento

El calentamiento tiene dos partes: una general, en la que se prepara al organismo para cualquier actividad, y una específica, en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de actividad concreta que se vaya a desarrollar. A su vez, cada una de estas partes consta de distintos tipos de ejercicios.

3.1. Calentamiento general

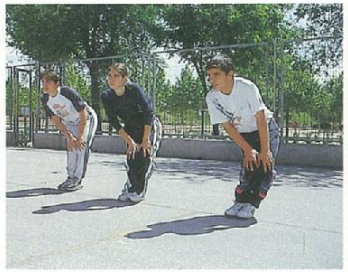
El calentamiento general está destinado a la preparación de todo el organismo. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio y los músculos.

Esta parte del calentamiento consta de varios tipos de ejercicios:

1. Carrera suave

Objetivo: activar el sistema cardiovascular.

Tipos de ejercicios: carreras variando los tipos de desplazamientos (adelante, de lado, llevar los talones a los glúteos, a saltos, de puntillas, etc.).



2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares

Objetivo: movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura.

Tipos de ejercicios: suaves y progresivos, no deben producir cansancio. Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros, etc.), movimientos generales de los distintos músculos.

3. Estiramientos

Objetivo: mejorar la elasticidad y coordinación de la musculatura.

Tipos de ejercicios: de estiramiento para los distintos grupos musculares.

4. Ejercicios explosivos para la musculatura

Objetivo: preparar la zona muscular que más esfuerzo vaya a realizar.

Tipos de ejercicios: carreras de cierta intensidad, flexiones de brazos, tronco y piernas. En general, ejercicios que requieran un gran esfuerzo.

3.2. Calentamiento específico

Después de preparar el organismo de forma general, debemos realizar un calentamiento específico para lo cual incidiremos en los grupos musculares que más vayan a ejercitarse durante la actividad que va a desarrollarse.

Ejercicios específicos de la actividad

Objetivo: aumentar la concentración y prepararnos para la actividad específica.

Tipos de ejercicios: en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa), deben realizarse en el campo de juego y con el material que se vaya a utilizar.

3.3. ¿Cuánto debe durar el calentamiento?

La duración del calentamiento depende de varios factores, fundamentalmente del tipo de actividad que vayas a realizar y de tu condición física, así:

- El calentamiento de los deportistas de alta competición suele ser intenso y dura entre 30 y 45 minutos.
- El calentamiento en clase debe ser de intensidad moderada o media y puede durar entre 10 y 15 minutos.

▶ Muchas lesiones deportivas se producen por no haber calentado adecuadamente.

4

Ejemplo práctico de calentamiento general

A continuación, te proponemos un ejemplo de calentamiento general que puedes realizar siempre al comienzo de la clase.

El calentamiento específico dependerá de la actividad que vayas a realizar cada día. Sigue los consejos de tu profesor para desarrollarlo.

1. Carrera suave

Carrera de frente.

Carrera de espaldas.

Carrera en zig-zag.

2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares

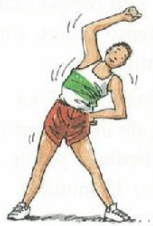
Rotación de rodillas.

Carrera elevando rodillas.

Carrera lateral cruzando piernas.

Saltos alternando piernas.

Rotaciones de tronco.

Carrera agachándose a tocar el suelo cada 3 o 4 pasos.

Inclinaciones laterales de tronco.

2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares

Rotaciones de brazos adelante y atrás.

Carrera abriendo y cerrando los brazos.

Rotaciones de codos.

3. Estiramientos

Adductores.

Zona lumbar (espalda).

Cuádriceps.

Gemelo.

Isquiotibiales.

Hombro.

4. Ejercicios explosivos para la musculatura

Flexiones de brazos.

Abdominales.

Subir y bajar piernas alternativamente.

Saltos con rodillas al pecho.

Carreras de velocidad.