

UNIDAD 01

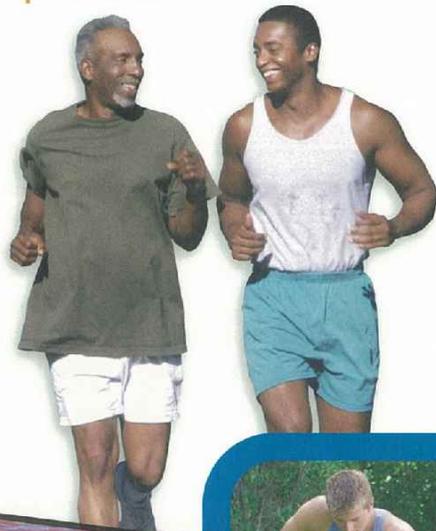
EL CALENTAMIENTO

1. El calentamiento a tu edad
2. Objetivos del calentamiento
3. Las partes del calentamiento
4. Calentando prevenimos lesiones

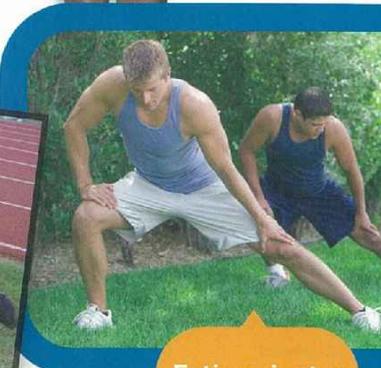
Actividades

- Calentamos con juegos
- Calentar distintas zonas corporales

Antes de la actividad, siempre calentar. No importa la edad.



¡Alto a las lesiones!



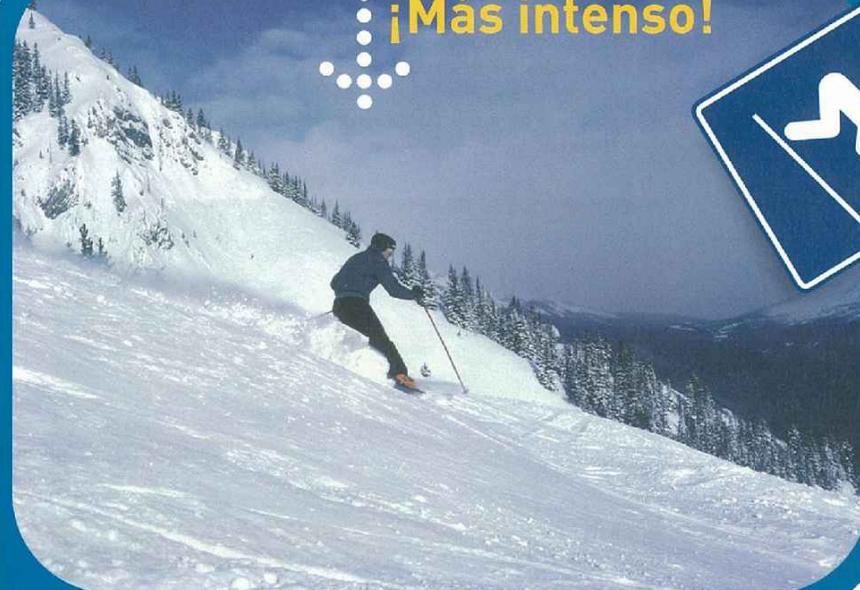
Estiramientos

¿Te has sentido alguna vez repentinamente cansado a los pocos minutos de ponerte a jugar un partido intenso? Probablemente sea porque no has realizado un calentamiento previo. Nuestro organismo necesita una preparación inicial y gradual para poder rendir adecuadamente.

El calentamiento es fundamental siempre que vayas a realizar ejercicio físico. Prepara para la actividad, tanto física como psicológicamente, y te permite rendir adecuadamente, además de evitar que te lesiones.

A estas edades puede que no le des demasiada importancia porque tu cuerpo se adapta con bastante facilidad. Pero a medida que te hagas mayor o practiques deportes de gran intensidad se convertirá en una actividad imprescindible. Por ello, es fundamental que vayas convirtiéndolo en un hábito cotidiano siempre que realices ejercicio físico. Puedes encontrar formas amenas y divertidas de realizarlo, así te resultará más motivante.

¡Más intenso!



De menos a más

1. ¿Sueles calentar habitualmente antes de la actividad física?
2. ¿Cuáles son tus ejercicios favoritos para realizar un calentamiento?
3. ¿Qué zonas de tu cuerpo requieren un mayor calentamiento?
4. ¿Sabes qué lesiones suelen producirse con mayor frecuencia por no realizar un calentamiento adecuado?

1

El calentamiento a tu edad

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.



Habrás visto en televisión cómo los deportistas calientan antes de empezar a competir. Lo hacen con la intensidad y duración que el tipo de actividad que practican requieren. Tu calentamiento no debe ser tan intenso ni de tanta duración como el suyo, aunque coinciden en otros aspectos. A continuación te explicamos las principales normas que debes seguir para realizar tu calentamiento.

El calentamiento a tu edad debe ser:

- **Gradual.** Comienza con ejercicios suaves (carrera continua, estiramientos) y ve aumentando la intensidad para terminar con ejercicios de intensidad parecida a los que vas a realizar. Cuanto más intensa sea la actividad, más fuerte deberá ser el calentamiento.
- **Completo.** Debes incidir en todos los grupos musculares y articulaciones de tu cuerpo, especialmente en aquellos que más vayas a emplear en la actividad y en los que te hayas lesionado con anterioridad o notes más cargados.
- **Duración.** Los deportistas de élite calientan entre 30 y 40 minutos, pero a tu edad, un calentamiento debe durar entre 5 y 10 minutos.
- **Adaptado a la actividad.** Calienta especialmente aquellas partes corporales que más vayan a intervenir: piernas en fútbol o ciclismo, brazos en baloncesto o balonmano, etc.

Recuerda

Cuando hace frío el calentamiento debe ser más completo porque al organismo le cuesta más alcanzar la temperatura y preparación adecuada.

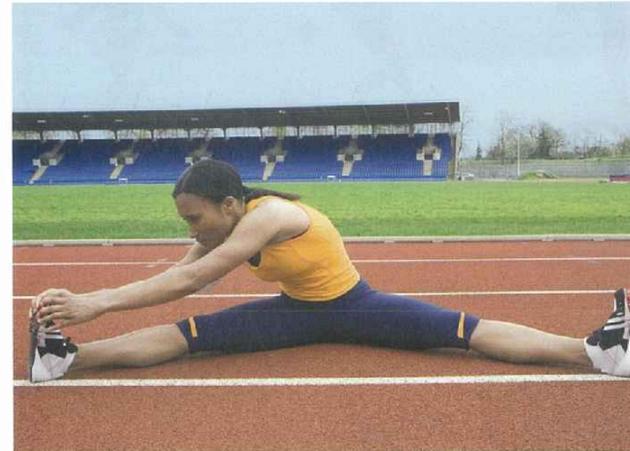
2

Objetivos del calentamiento

En la definición del calentamiento de la página anterior están incluidos algunos de los objetivos que pretendemos conseguir con su práctica.

Los principales objetivos que perseguimos con el calentamiento son:

- **Prepararnos físicamente para la actividad.** Los ejercicios progresivos hacen que los músculos y articulaciones alcancen la temperatura y movilidad necesarios. El aumento del riego sanguíneo permite que lleguen más oxígeno y nutrientes a la musculatura. La respiración capta más oxígeno para que sea transportado por la sangre.
- **Prepararnos mentalmente.** No solo nos preparamos físicamente. El sistema nervioso necesita activarse para poder concentrarnos mejor y coordinar los movimientos de forma adecuada.



- **Mejorar la capacidad general del organismo para responder a situaciones que requieran atención y esfuerzo.**
- **Evitar el riesgo de lesiones.** Si no calentamos, el riesgo de padecer alguna lesión aumenta. Durante el calentamiento es importante centrarse en aquellas zonas corporales que notes más cargadas.

El calentamiento, un hábito para toda la vida

A medida que te haces mayor el organismo tiene más dificultades para adaptarse a un esfuerzo intenso y corre más riesgos de padecer lesiones. Debes acostumbrarte a hacer del calentamiento una actividad previa a cualquier práctica deportiva.



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 vayamos a desarrollar.

3.1. Calentamiento general

Carrera suave

Su objetivo es activar el sistema cardiovascular y los tipos de ejercicios son carreras variando el estilo de desplazamientos (adelante, de lado, llevar los talones a los glúteos, a saltos, de puntillas, etc.).



Rodillas al pecho.



Talones a los glúteos.



De espaldas.



Lateral.

Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares

Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura. Los ejercicios son suaves y progresivos, no deben producir cansancio.



Círculos con las rodillas.



Oscilaciones amplias de piernas.



Círculos con la cadera.



Círculos con los hombros.



Flexiones de tronco.



Inclinaciones laterales de tronco.



Círculos adelante y atrás con los brazos.



Abrir y cerrar brazos por delante del tronco.

Estiramientos

Su objetivo es mejorar la elasticidad y la coordinación de la musculatura. Los ejercicios son de estiramiento para los distintos grupos musculares.



Parte anterior del muslo.



Parte posterior del muslo.



Gemelos.



Espalda.



Hombro.



Abdominal.



Aductores.

Ejercicios explosivos para la musculatura

Su objetivo es preparar la musculatura que más esfuerzo vaya a realizar y los tipos de ejercicios son carreras con aceleraciones, flexiones de brazos, tronco y piernas. En general, ejercicios de cierta intensidad.



Flexiones de brazos.



Abdominales.



Zancadas amplias.



Saltos con piernas juntas.



Flexiones de brazos en un banco.



Lumbares.

3.2. Calentamiento específico

El calentamiento no puede ser igual para realizar una carrera de velocidad que para jugar al baloncesto, ya que son actividades que requieren esfuerzos y movimientos diferentes.

Una vez activado el organismo de forma general, deberás centrarte en aquellas zonas corporales que más vayas a utilizar y en aquellos movimientos que más se realicen en la actividad. El calentamiento específico nos prepara para la actividad concreta.



El calentamiento específico se suele realizar en el terreno de juego con el material que se vaya a utilizar y empleando movimientos propios de la actividad. Te proponemos algún ejemplo.

Partido de baloncesto



- Ejercicios de cierta intensidad de brazos y piernas.
- Ejercicios específicos de desplazamientos.
- Pases, recepciones y lanzamientos estáticos y en carrera.
- Actividades de defensa y ataque.
- Contraataques.

Tenis



- Ejercicios específicos de brazos y tronco.
- Ejercicios específicos de desplazamientos por la pista: laterales, subidas a la red, etc.
- Distintos tipos de golpes: derecha, revés, dejada, remate y saque.
- Peloteo suave con compañero.

Carreras de velocidad



- Movimientos de coordinación de piernas.
- Movimientos de técnica de carrera.
- Progresiones, aceleraciones y carreras a ritmo creciente.

4

Calentando prevenimos lesiones

Como ya te hemos comentado, una de las principales finalidades del calentamiento es evitar lesiones; a continuación te indicamos las más frecuentes y las partes del cuerpo en las que se suelen producir. Esto te orientará para que realices correctamente el calentamiento específico de las zonas corporales que más vayan a trabajar dependiendo de la actividad que quieras realizar.

