

UNIDAD 01

EL CALENTAMIENTO

1. El calentamiento, un hábito para toda la vida
2. Cuánto debe durar el calentamiento
3. Efectos del calentamiento
4. Recomendaciones para realizar tu propio calentamiento
5. El calentamiento específico para distintos deportes
6. El calentamiento y las lesiones deportivas
7. Principales lesiones en los distintos deportes

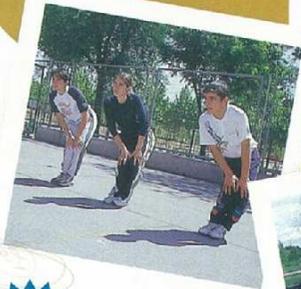
Actividades

- Elabora tu propio calentamiento general
- La recuperación de las lesiones deportivas

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

Calentar no es un capricho... es una necesidad
¿Y tú, calientas adecuadamente?



Adaptación progresiva



Estilo de vida

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— en plenas facultades; nos ayuda a que estemos en disposición de rendir al cien por cien desde el primer minuto.

Existen multitud de ejercicios para calentar; es importante que vayas escogiendo aquellos que más te ayuden, que elabores un calentamiento

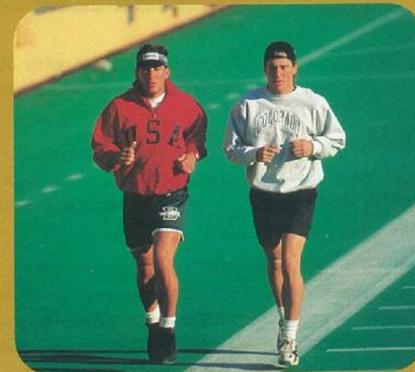
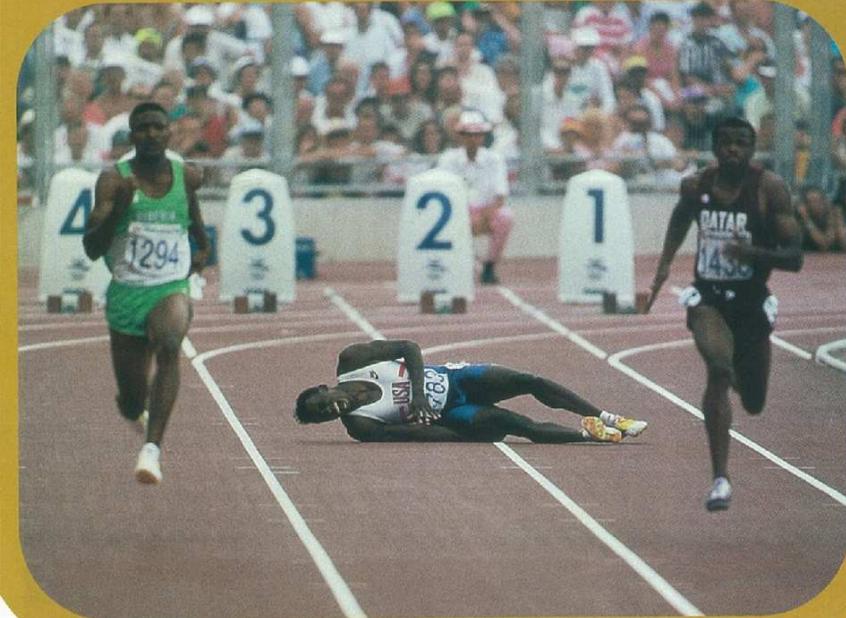
adaptado a tus características personales, y que te acostumbres a realizarlo de forma ordenada y sistemática antes de cualquier actividad.

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 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.

Prevenir mejor que curar



El calentamiento evita lesiones



calentamiento = calidad de ejercicio

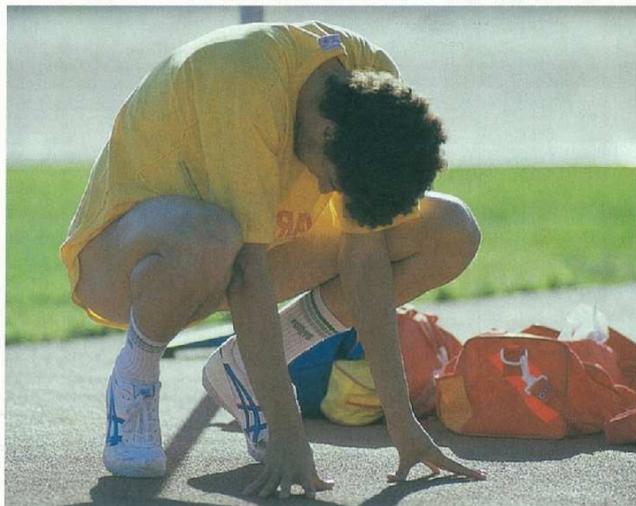
1. ¿Sueles calentar habitualmente antes de cualquier actividad física?
2. ¿Sabes cuáles son las partes de un calentamiento?
3. ¿Qué sistemas se activan cuando realizamos un calentamiento?
4. ¿Conoces ejercicios específicos para calentar cada una de las zonas corporales?
5. ¿Cuáles son las principales lesiones que pueden producirse si no calentamos adecuadamente?



1

El calentamiento, un hábito para toda la vida

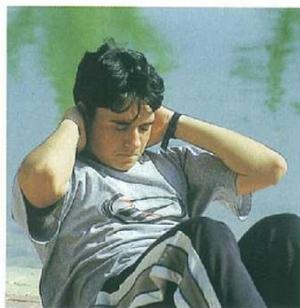
Habrás oído hablar a tu profesor en multitud de ocasiones de lo importante que es realizar un buen calentamiento antes de la clase de Educación Física o de cualquier otro ejercicio.



El calentamiento es fundamental para poder rendir al máximo en la actividad que vayas a realizar y, como te contaremos más adelante, para evitar posibles lesiones.

Si observas en televisión o presencias una competición deportiva, podrás comprobar que todos los deportistas calientan antes de comenzar la actividad. Todos ellos conocen la importancia de saltar al terreno de juego en perfectas condiciones, listos para rendir al máximo.

Es muy posible que sigas realizando ejercicio físico a lo largo de tu vida; por ello es necesario que, desde ahora, vayas adquiriendo el hábito saludable de prepararte siempre antes de practicar algún deporte, realizando un calentamiento que deberás ir adecuando a tus características personales y al tipo de actividad que vayas a realizar.



Calentar antes de practicar deporte es un hábito para toda la vida. Practícalo y vete adaptándolo poco a poco a tus gustos y características personales, comprueba qué ejercicios te resultan más adecuados, de forma que con el tiempo hayas adquirido tu calentamiento propio.

La clase de Educación Física es un lugar ideal para ir acostumbrándote a poner en práctica, de manera habitual, el calentamiento; para ello cuentas con la ayuda de tu profesor.

2

Cuánto debe durar el calentamiento

La duración depende de los siguientes factores:

Temperatura ambiente

Cuanto más frío hace, más intenso debe ser el calentamiento, porque el cuerpo debe alcanzar una temperatura adecuada para no sufrir lesiones.

Cuando hace mucho calor nuestro calentamiento puede ser más suave ya que el organismo no necesita producir energía para calentar los músculos y las articulaciones.

Tipo de actividad que se va a realizar

Si la actividad que vamos a realizar es muy fuerte (por ejemplo, una carrera de velocidad), el calentamiento deberá ser más largo e intenso que si la actividad fuese suave (carrera continua).

Condición física del practicante

Obviamente, el calentamiento de un deportista de alto nivel debe ser más largo, fuerte y completo que el de una persona normal.

El calentamiento debe adaptarse a las características personales del que lo realiza.

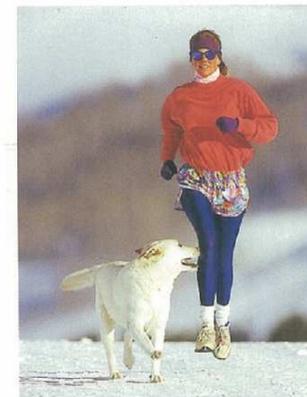


El calentamiento de un deportista que vaya a realizar una competición puede durar 30-40 minutos.

Para realizar una actividad normal, como una clase de Educación Física, será suficiente con un calentamiento de 10-15 minutos.

Cómo se debe calentar

- De forma ordenada. Debemos recorrer las distintas zonas corporales por orden (por ejemplo, de abajo arriba: tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos y cuello), así no olvidaremos ninguna.
- Debe ser progresivo. Es importante comenzar de forma suave e ir aumentando la intensidad poco a poco.
- Tiene que ser global. De esta forma activaremos todos los mecanismos de nuestro cuerpo para poder rendir adecuadamente.



3

Efectos del calentamiento

Tú mismo puedes comprobar los efectos que produce el calentamiento.

Efecto	Compruébalo
Aumenta el riego sanguíneo. El corazón bombea más cantidad de sangre para así transportar el oxígeno y los productos energéticos que necesitan los músculos.	Tómate el pulso antes y después del calentamiento y comprobarás que su ritmo es más rápido después de este.
La respiración se hace más frecuente, de esta forma llega más oxígeno a los músculos que lo necesiten.	Cuenta el número de veces que respiras por minuto antes y después del calentamiento.
Mejora la coordinación de los movimientos.	Realiza un juego de habilidad con algún compañero (el pañuelo, juegos de persecución, etc.) y comprobarás que tu cuerpo reacciona más fácilmente después de haber calentado.
Se alcanza un mayor nivel de concentración.	Observa que después de calentar te encuentras más despejado.
Se eleva la temperatura corporal.	El sudor y el color rojizo en la piel indican que ha aumentado la temperatura del cuerpo.
Disminuye el riesgo de lesiones.	Pregunta a personas mayores si recuerdan las lesiones que han tenido y si habían calentado adecuadamente antes de producirse las.



Antes de calentar estás en un estado de reposo.

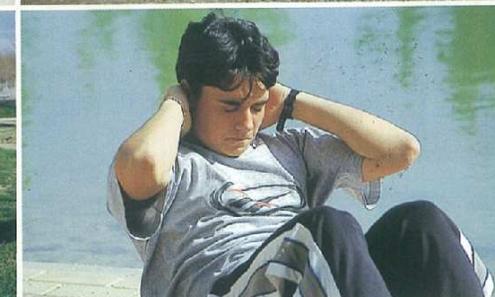


Después del calentamiento aumentan las pulsaciones.

4

Recomendaciones para realizar tu propio calentamiento

- Al ser una práctica fundamental debes prever y dedicar el tiempo necesario para realizar el calentamiento.
- Escoge los ejercicios que consideres más adecuados y procura realizar tu propio calentamiento siempre de forma parecida. No es recomendable variar el calentamiento constantemente.
- Calienta más fuerte cuando haga frío o la actividad vaya a ser muy intensa.
- Adapta el calentamiento a tus características personales, de forma que cuando lo termines, te encuentres en disposición óptima.
- Realiza bien todos los ejercicios poniendo especial atención a los de movilidad y elasticidad, pues son los que normalmente peor se hacen, y tienen una importancia vital a la hora de mejorar el rendimiento y evitar lesiones.
- Incide especialmente en las zonas corporales que notes más cargadas o en aquellas partes en las que hayas padecido una lesión con anterioridad.
- Termina el calentamiento a 120-140 p.p.m. No debes terminar demasiado fatigado.
- Te proponemos que observes cómo realizan deportistas un calentamiento. También que elabores por escrito diferentes tipos de ejercicios específicos, según calientes para una clase de aeróbic, un partido de balonmano o una carrera de atletismo. Igualmente, los puedes hacer de las actividades que más practicas para tener preparado el calentamiento cuando vayas a realizarlas.



5

El calentamiento específico para distintos deportes

La parte específica del calentamiento va destinada a los grupos musculares que más van a trabajar en el deporte que realicemos.

Ejercicios específicos de la actividad

Su objetivo es aumentar la concentración y prepararnos para la actividad específica. Los 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.



Deporte	Calentamiento específico
Predomina el uso de los brazos: baloncesto, balonmano, hockey, voleibol y béisbol	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de cierta intensidad para la musculatura de brazos. Ejercicios específicos de desplazamientos. Pases, recepciones y lanzamientos estáticos y en carrera. Actividades de defensa y ataque específicas del deporte. Contraataques.
Predomina el uso de las piernas: fútbol y fútbol sala	<ul style="list-style-type: none"> Carreras y distintos desplazamientos con intensidad. Ejercicios específicos de desplazamientos. Pases, recepciones y lanzamientos estáticos y en carrera. Actividades de defensa y ataque específicas del deporte. Contraataque.
De lucha y artes marciales	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de cierta intensidad para todo el cuerpo, especialmente tronco y brazos. Movimientos específicos de ataque y defensa en parejas.
De raqueta	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios específicos de brazos y tronco. Ejercicios específicos de desplazamientos. Distintos tipos de golpes: de derecha y revés, dejada, remate y saques. Juego suave en parejas.



Deporte	Calentamiento específico
Atletismo: carreras	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos de coordinación de los miembros inferiores. Progresiones, aceleraciones y carreras a distintos ritmos.
Atletismo: saltos	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios para los miembros inferiores. Ejercicios de técnica y coordinación de la especialidad que se vaya a realizar. Práctica del movimiento específico.
Atletismo: lanzamientos	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios específicos de cierta intensidad para brazos y tronco. Ejercicios de técnica y coordinación de la especialidad que se vaya a realizar. Lanzamientos de intensidad media.
Gimnasia artística	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios específicos para brazos, tronco y cuello. Ejercicios de coordinación para los movimientos que se vayan a realizar. Movimientos técnicos realizados con suavidad.



Otras formas de calentar

Puedes realizar el calentamiento de formas divertidas, pero respeta siempre los siguientes principios fundamentales:

- Empieza suavemente y ve aumentando la intensidad progresivamente.
- Debes trabajar todas las zonas corporales.
- Al terminar tienes que encontrarte preparado para la actividad.

Los juegos y ejercicios con compañeros son una buena forma de calentar. Te proponemos algunos ejemplos:

- Juegos de carreras y persecución:** el pañuelo, el ratón y el gato, el rescate.
- Juegos con balón:** los diez pases, baloncesto, fútbol.
- Actividades por parejas:** juegos de persecución, ejercicios de movilidad, de fuerza y de estiramiento.



▼ Nuestros tejidos (piel, músculos, etc.) tienen unas sustancias (colágeno, elastina...) que son las que les dan la elasticidad y flexibilidad. Estas sustancias son muy abundantes cuando somos pequeños (por eso los niños son muy flexibles y no suelen tener roturas de huesos) y se van perdiendo con la edad, por lo que nuestros músculos y huesos se vuelven más propensos a romperse ante un estiramiento o golpe fuerte.

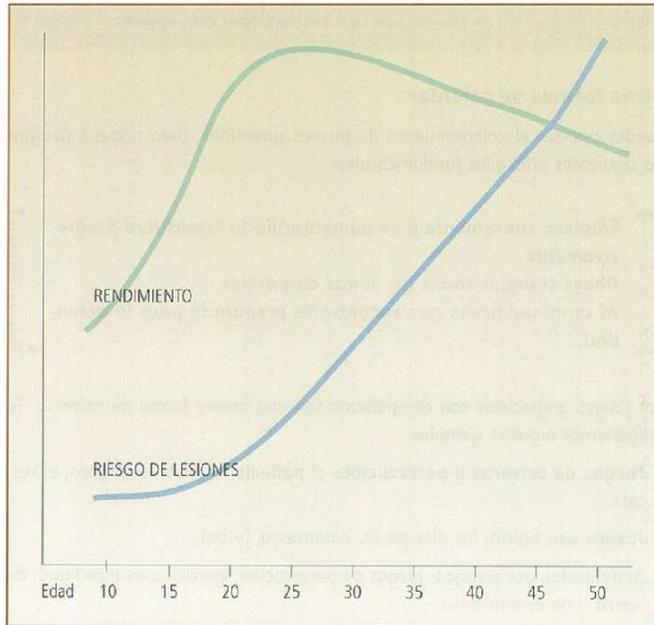
6 El calentamiento y las lesiones deportivas

Un niño pequeño está todo el día jugando y no necesita calentar ni suele sufrir lesiones. A medida que nos hacemos mayores, los tejidos de nuestro cuerpo pierden elasticidad, las estructuras tienden a ser más rígidas y, por tanto, podemos lesionarnos con mayor facilidad.

Además, con los años nos supone un esfuerzo mayor adaptarnos a ejercicios físicos de cierta intensidad y tardamos más en alcanzar un nivel de rendimiento adecuado.

Aunque todavía estás en una edad en la que tu cuerpo reacciona con facilidad, es conveniente que vayas adquiriendo el hábito de prepararte para la actividad física correctamente.

Cuanto mayor eres, más importante es el calentamiento, ya que al cuerpo le cuesta más adaptarse al esfuerzo y hay más posibilidades de lesión.



Merece la pena calentar

Un alto porcentaje de lesiones deportivas se producen por no haber realizado un calentamiento adecuado.

Además del dolor, del tiempo de inactividad para la recuperación y el de rehabilitación, puede suceder que la parte dañada no llegue a recuperarse del todo y siga dándote molestias durante largo tiempo. Mejor evitarlo.



7 Principales lesiones en los distintos deportes

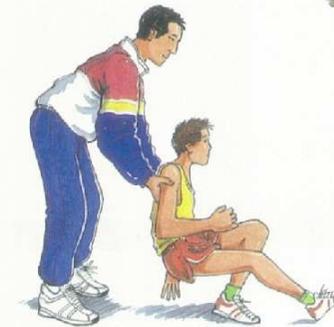
Deporte	Lesiones más frecuentes
Balónmano, baloncesto y voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecargas y lesiones musculares de hombro y brazos. • Artritis y fracturas de los huesos de los dedos. • Esguince de tobillo.
Fútbol y fútbol sala	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecargas y lesiones musculares de los miembros inferiores. • Esguinces de rodilla y tobillos.
Deportes de raqueta	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecargas y lesiones musculares de hombro y brazos. • «Codo de tenista». • Esguinces de tobillo.
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecargas y lesiones musculares de los miembros inferiores. • Esguinces de tobillo.
Deportes de lucha	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecargas y lesiones de las distintas musculaturas. • Traumatismos por golpes. • Artritis y fracturas de los huesos de los dedos.
Esquí	<ul style="list-style-type: none"> • Lesiones de los tejidos de las rodillas: esguince de ligamentos, rotura de menisco y subluxaciones. • Traumatismos por caídas.



▼ En deportes como el fútbol son frecuentes las lesiones musculares por golpes y estiramientos bruscos.

6.1. Cómo actuar ante una lesión

- Informa a tu profesor de todos los detalles: cómo ha ocurrido y dónde te duele exactamente.
- Inmoviliza la zona afectada.
- En la mayor parte de las lesiones es conveniente poner hielo en la parte dañada para evitar que se inflame.
- Acude al médico.



▼ 2. Espera la ayuda de tu profesor.



▼ 1. Quédate quieto.

6.2. La importancia de la rehabilitación

Después de una lesión (sobre todo de lesiones graves que te hayan obligado a estar inmovilizado largo tiempo) es necesario realizar ejercicios adecuados para que la zona dañada vaya recuperando la movilidad y la fuerza. Sigue las instrucciones de tu médico o fisioterapeuta y practica todos los ejercicios que te indiquen hasta que recuperes plenamente la zona dañada.



▼ 3. Aplica frío.