

EL CALENTAMIENTO

OBJETIVOS

El calentamiento es la serie de ejercicios físicos que se realizan con anterioridad a la realización de una actividad física, deportiva o de otra índole, que requiera gran intensidad.

Los objetivos del calentamiento son dos:

- **Preparar psíquica y físicamente al organismo para incrementar el rendimiento posterior.**
- **Evitar lesiones de tipo osteo-articulares, musculares o del sistema cardio-respiratorio.**

Los efectos que se pretenden con el calentamiento son:

- Incrementar el ritmo cardíaco y respiratorio hasta valores próximos a los de la actividad posterior.
- Incrementar la temperatura corporal hasta iniciar si son necesarios los mecanismos de refrigeración (sudoración) antes de iniciar la actividad posterior.
- Incrementar la presión arterial hasta los valores propios de la actividad posterior.
- Vasodilatar la red de capilares de los músculos, tendones y ligamentos implicados en la actividad posterior.
- Estirar y dotar de mayor elasticidad a tendones, ligamentos y estructuras pasivas de los músculos para facilitar la realización de las acciones técnicas y evitar lesiones.
- Motivar.
- Recordar parámetros y sensaciones anteriores.
- Ajustar las acciones técnicas al medio físico donde se llevarán a cabo.

FACTORES CONDICIONANTES

Ambientales.

Entorno espacial. El calentamiento se adecuará a las instalaciones donde va a transcurrir la actividad física así como al lugar donde se pueda llevar a cabo. En ocasiones el calentamiento se tiene que llevar a cabo en espacios muy reducidos que poco tienen que ver con el lugar en que transcurrirá la actividad física principal.

Entorno atmosférico. Los factores que más condicionarán a este respecto son la temperatura, la humedad y la hora en que se desarrollará la actividad.

Temperatura: La óptima para realizar ejercicio la situaremos entre 15 y 25 grados centígrados. A bajas temperaturas el organismo necesitará más tiempo para alcanzar el nivel óptimo de rendimiento y por lo tanto se incrementará la duración del calentamiento. A temperaturas altas podemos acortar la duración del calentamiento.

Humedad: Cuando a la humedad relativa del aire se suman altas temperaturas los procesos de refrigeración por sudoración pueden llegar a ser totalmente ineficaces. Se deberá prestar especial atención a la hidratación tanto durante el calentamiento como principalmente durante la actividad.

Entorno temporal. Se deberá tener en cuenta el momento del día en que vamos a realizar la actividad. A primeras horas de la mañana se requiere mayor atención a los ejercicios de flexibilidad y de activación general.

Edad.

Nuestros músculos y tendones pierden flexibilidad y ganan rigidez con los años, lo cuál hace que con la edad tengamos que calentar durante algo más de tiempo prestando especial cuidado a los ejercicios de flexibilidad.

Intensidad y duración del ejercicio posterior.

La intensidad y la duración de nuestro calentamiento estarán relacionados directamente con la intensidad de la actividad principal que posteriormente realizaremos. Dicha intensidad siempre será menor a la de la actividad que se desarrollará a posteriori.

En este apartado podríamos diferenciar varios tipos de actividades posteriores y por lo tanto de calentamientos:

- El que nos permite realizar ejercicios de máxima intensidad y gran consumo de energía desde el momento de su finalización con gran eficacia y un mínimo riesgo de lesión. 100m. Lisos, cualquier deporte de adversario o de equipo... Deben ser calentamientos largos y con un nivel final de intensidad muy alto.
- El que por la naturaleza y duración del ejercicio posterior se funde de manera suave con la actividad física posterior. Maratón, 1500m. Libres. Marcha... Deben de ser cortos y con un componente muy importante de flexibilidad.
- El que va dirigido de manera muy específica a una actividad de baja intensidad pero que requiere grandes dosis de flexibilidad y o coordinación. Tocar un instrumento musical, golf, Adoptar posiciones difíciles... Cortos con un componente muy importante de flexibilidad.
- El que va dirigido de manera muy específica a una actividad de gran intensidad y corta duración. Transportar, levantar o empujar objetos muy pesados. Cortos con un componente muy importante de flexibilidad.

Tipo de actividad.

Independientemente del tipo de actividad a desarrollar con posterioridad (nadar, correr, remar...) Podemos distinguir dos tipos de calentamiento en cuanto a que la actividad posterior sea una competición o un entrenamiento.

Calentamiento para competición: Lo ideal es que transcurra el mínimo tiempo posible entre el calentamiento y la competición, pero esto no siempre es posible y en ocasiones puede llegar a transcurrir hasta más de una hora. En dichas situaciones es muy importante el realizar un segundo y muy breve calentamiento minutos antes de iniciar la competición.

Calentamiento para el entrenamiento: En estos casos la transición desde el calentamiento hasta la parte principal de la sesión se puede fundir sin que exista una clara diferenciación entre ambas partes.

La condición física.

Dependiendo de la condición física de los individuos el calentamiento será más o menos intenso, intentando respetar el principio de individualización.

METODOLOGÍA

Consideraciones a la hora de diseñar un calentamiento:

El calentamiento, especialmente el dirigido a la competición, debe predisponer psicológica y físicamente para la actividad posterior.

A continuación detallamos algunas consideraciones:

- Debe contener una muy **variada gama de ejercicios, especialmente de flexibilidad** (movilidad articular y estiramientos).
- Debe ser **motivante y estimulante**.
- Debe de ser **ordenado** en su parte general y trabajar los principales grupos musculares: comenzar por la cabeza y trabajar hacia abajo en dirección a los dedos de los pies o viceversa, o comenzar por el centro del cuerpo y trabajar hasta llegar a manos y pies o viceversa.
- Los ejercicios deben ser **sencillos y de fácil realización**.
- **No debe contener** ejercicios nuevos ni de difícil realización ni que impliquen riesgo de lesión.
- El número de repeticiones de cada ejercicio será entre 5 y 10.
- No debe contener cargas máximas.

- Si se va a repetir a lo largo de una temporada es interesante el que sea fácil de recordar en su estructura general aunque permita la introducción de pequeñas variaciones.
- Debe reservar unos minutos para la libre realización de cada individuo.
- Debe contener **acciones técnicas individuales** propias del deporte al que va dirigido.
- En el caso de deportes colectivos debe **contener acciones técnicas colectivas** del deporte al que va dirigido.
- Si se puede, y a escondidas del rival, debe **contener acciones tácticas** que se desean poner en práctica.

Estructura general:

Parte general: Dependiendo de los factores anteriores, su duración deberá de estar comprendida entre 10 y 20 minutos. La subdividiremos en tres partes:

1. **Estiramientos y movilidad articular:** Comenzaremos realizando unos ejercicios de desperezamiento, a esta subparte dedicaremos entre 1 y 2 minutos.
2. **Activación general:** Basada en ejercicios aeróbicos para tratar de activar el mayor número de sistemas y grupos musculares. Los ejercicios más adecuados son: la carrera suave, movimientos de rotación de brazos, rotación del tronco, levantar talones, levantar rodillas al pecho, etc. Se deben comenzar lentamente e ir aumentando su ritmo de forma progresiva. Esta subparte debe durar entre 10 y 15 minutos.
3. **Ejercicios de flexibilidad:** Primero con rutinas de ejercicios ligeros que afecten a todos los grandes grupos musculares y articulaciones y posteriormente una rutina más específica dirigida a los grupos musculares y articulaciones más involucrados en la actividad posterior. Esta subparte debe durar entre 10 y 15 minutos.

Parte específica: La duración será de entre 10 y 15 minutos y deberá adecuarse a cada especialidad deportiva y al nivel de intensidad con la que ésta se realice.

Se trabajarán las acciones técnicas y tácticas con una intensidad muy próxima al ritmo de competición.

Duración:

Variable y en función de todos los factores ya mencionados, pero nunca menor de 15 minutos ni mayor a una hora.

