



TEMA 2: EL CALENTAMIENTO

1. Concepto

Es una actividad de carácter general y posteriormente específica que se realiza antes de una actividad principal y cuyo fin es preparar al deportista física, fisiológica y psicológicamente para obtener el máximo rendimiento posible.

2. Objetivos del calentamiento

- Preparar al deportista desde el punto de vista físico, fisiológico y psicológico.
- Evitar lesiones.

3. Pautas o principios que debe cumplir todo calentamiento

- Debe ser progresivo, ir de menos a más.
- Debe ser ordenado tanto en su estructura como en su realización (de arriba - abajo o viceversa).
- No debe incluir ejercicios complicados.
- La duración del calentamiento es relativa y depende de cada persona, en cualquier caso no debe producir fatiga.
- Aunque en la parte principal solo participe un determinado grupo muscular, en el calentamiento debemos movilizar todos los grupos musculares y articulares de nuestro cuerpo.

4. Fases del calentamiento.

1º Fase.- Carrera Continua de Baja Intensidad y Corta Duración.

Cuyo objetivo es activar el sistema cardiovascular para adaptarnos progresivamente al esfuerzo que realizaremos. En clase de Educación Física esta fase consistirá en realizar 2 ó 3 vueltas a la pista a un ritmo suave.



Figura 1: Deportistas realizando Carrera Continua

2º Fase. - Movilidad articular.

Cuyo objetivo es aumentar la cantidad de sangre que llega a los músculos y movilizar todas las articulaciones de nuestro cuerpo. Serán ejercicios suaves que no producirán cansancio.

Tendrá una duración de unos 8 minutos. En clase durará unos 3 o 4 minutos, sin olvidarnos de seguir un orden en la realización de los ejercicios (de abajo - arriba o viceversa). En la figura se presenta un ejemplo de ejercicios a realizar en esta fase.

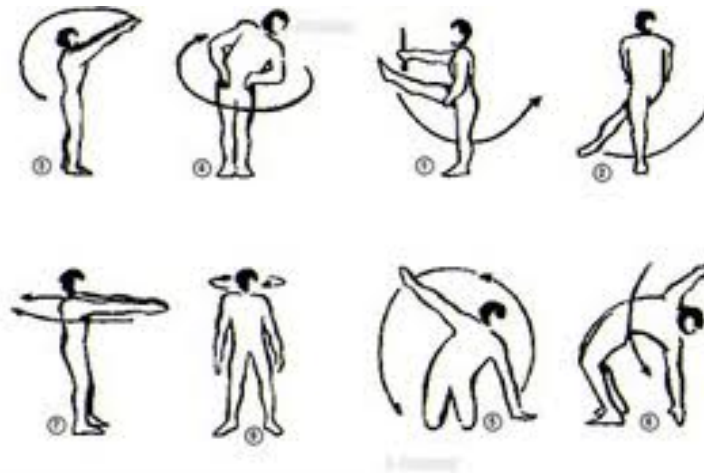


Figura 2: Ejercicios de Movilidad Articular

3º Fase. Estiramiento muscular.

Cuyo objetivo es mejorar la elasticidad y la coordinación de la musculatura. Se realizará siguiendo el mismo orden llevado a cabo en la fase 2 (movilidad articular). Tendrá una duración aproximada de 8 minutos. En clase durará 3 o 4 minutos. Algunos ejemplos de ejercicios a realizar en esta fase lo encontramos en la siguiente figura.

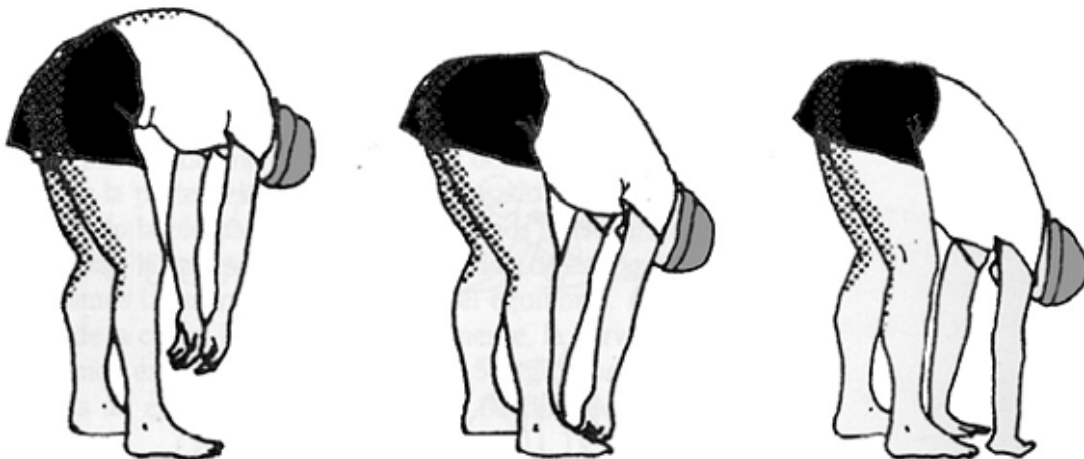


Figura 3: Ejercicios de Estiramiento

4º Fase. Ejercicios Dinámicos y potenciación muscular.

Cuyo objetivo principal es preparar la musculatura que, en la parte principal, más esfuerzo vaya a realizar. En ella incluimos ejercicios de fuerza y de velocidad, teniendo una duración aproximada de 6 a 8 minutos. En clase durará unos 2 minutos como máximo. Esta fase concluirá con la realización de "progresivos" por parte del deportista. Algunos ejemplos de ejercicios a realizar en esta fase lo encontramos en la siguiente figura.

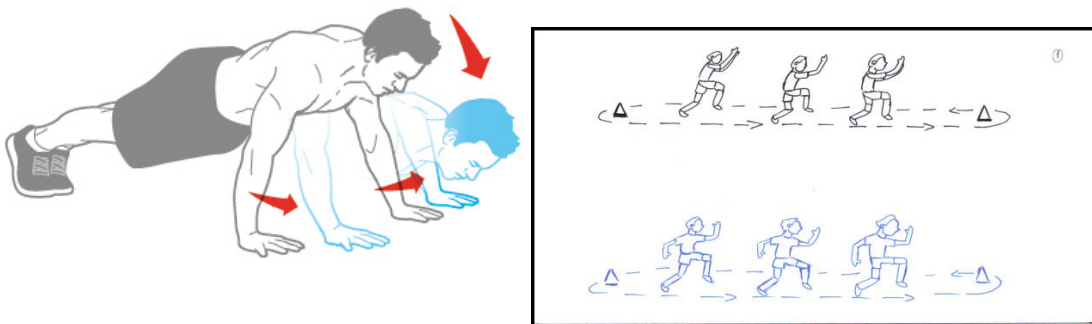


Figura: Ejemplo de Posibles Ejercicios a realizar en esta fase

5º Fase. Calentamiento específico.

En ella incluimos ejercicios específicos del deporte que se va a practicar y tendrá una duración aproximada de 8 a 10 minutos. En clase será sustituido por un **JUEGO** y durará unos 2 minutos aproximadamente.



Figura: Juego