

## El calentamiento

### Introducción

El calentamiento es una fase fundamental en cualquier entrenamiento, ya que prepara al cuerpo física y mentalmente para realizar un esfuerzo mayor, fundamentalmente, un calentamiento adecuado no solo previene lesiones, sino que también mejora el rendimiento y la recuperación, cabe destacar, que el calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de una competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

Como consecuencia algunas de las preguntas que se hacen la mayoría de las personas que inician la práctica de algún deporte son las siguientes:

### ¿Por qué es tan importante el calentamiento?

- **Aumento de la temperatura corporal:** Facilita la contracción muscular y disminuye la viscosidad de los líquidos sinoviales, mejorando la movilidad articular.
- **Incremento del flujo sanguíneo:** Llega más oxígeno y nutrientes a los músculos, mejorando su rendimiento.
- **Preparación neuromuscular:** Mejora la coordinación y la capacidad de respuesta de los músculos.
- **Prevención de lesiones:** Reduce el riesgo de desgarros, esguinces y otras lesiones musculoesqueléticas.
- **Mejora del estado psicológico:** Ayuda a concentrarse y a reducir la ansiedad.

### ¿Para qué calentar?

**Evita lesiones del aparato locomotor** como esguinces, rotura de fibras, contracturas, etc.: favorece el aumento de temperatura muscular e incluso corporal, esto trae consigo que la elasticidad muscular mejore, así como una disminución de la viscosidad. También se evita estas lesiones gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención. **Evita lesiones en el aparato cardiorrespiratorio** al aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca, respiratoria y la circulación sanguínea, con lo que el organismo se prepara para un posterior esfuerzo mucho mayor. **Mejora el rendimiento:** las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc. se ven mejoradas después de un buen calentamiento. **Mejora la motivación y concentración:** las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes. Se comienza a conocer la instalación deportiva, adaptarse al ambiente que nos rodea, etc.

### ¿Cómo calentar?

Para realizar un completo calentamiento deberíamos respetar las siguientes fases:

**Fases del calentamiento:** Un calentamiento efectivo suele incluir las siguientes fases:

**1. Calentamiento general:**

- Ejercicios aeróbicos de baja intensidad (trote suave, bicicleta estática) durante 5-10 minutos.
- Movimientos dinámicos de todas las articulaciones (circunducción de brazos, piernas, cuello).
- El objetivo es aumentar la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal.

**2. Calentamiento específico:**

- Ejercicios que simulan los movimientos del entrenamiento principal, pero con menor intensidad.
- Se enfoca en los grupos musculares y articulaciones que se van a trabajar.
- Ejemplo: si se va a realizar sentadillas, se pueden hacer movimientos de sentadilla sin peso.

**1º- Parte genérica:** (15') en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc. 5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior. 5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

**2º- Parte específica:**

(10') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo, si vamos a jugar a baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribbling, pases, tiro a canasta, entradas, etc. Para iniciar el entrenamiento o partido lo ideal es dejar un periodo de unos **5'-10' de recuperación**, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

**¿Todos debemos calentar lo mismo?**

No, el calentamiento debe ser **individualizado** ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

**La edad:** los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo. **El deporte que realicemos:** es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas. **El grado de preparación de cada uno:** una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma. **La hora del día:** normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día. **La temperatura**

**ambiente** también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

**Tipos de calentamiento:** Existen diferentes tipos de calentamiento, y la elección dependerá del tipo de entrenamiento y las características individuales del cliente:

- **Calentamiento activo:**
  - Incluye ejercicios dinámicos y específicos.
  - Es el más recomendado para la mayoría de los entrenamientos.
- **Calentamiento pasivo:**
  - Utiliza medios externos para aumentar la temperatura corporal (sauna, baño caliente).
  - No es tan efectivo como el calentamiento activo.
- **Calentamiento específico para deportes:**
  - Se adapta a las demandas de cada deporte, incluyendo ejercicios técnicos y tácticos.

### ¿Cuánto dura un calentamiento óptimo?

No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 15' y 50' en función de todos los factores anteriores.

### ¿A qué intensidad debo calentar?

Cabe aclarar que se condiciona dependiendo de las variantes anteriormente mencionadas, por lo general para una persona entre los 20-40 años este oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos. Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma **progresiva**, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo ( $=220$  menos la edad del individuo), de forma que una persona de 40 años ( $220-40=180$ , el 70% de 180 es 126) no pasaría de 126 pulsaciones.

**IMPORTANTE:** antes de iniciar cualquier práctica deportiva debes pasar un reconocimiento médico y después déjate asesorar por un especialista deportivo. El calentamiento para la actividad físico-deportiva.

Resumiendo lo planteado es importante esclarecer la importancia del calentamiento como una fase previa a cualquier actividad física, ya sea entrenamiento deportivo o una clase de educación física, como base fundamental del entrenamiento deportivo y de cualquier actividad física siendo primordial su correcta ejecución y permitiendo optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.

### Beneficios del calentamiento:

- **Prevención de lesiones:** Al preparar los músculos y articulaciones.
- **Mejora del rendimiento:** Al aumentar la temperatura corporal y la eficiencia muscular.

- **Disminución del riesgo de fatiga:** Al preparar el organismo para el esfuerzo.

### **Objetivos del calentamiento:**

- **Preparación física:** Aumenta la temperatura corporal, mejora la circulación sanguínea y la flexibilidad muscular, disminuyendo el riesgo de lesiones.
- **Preparación psicológica:** Favorece la concentración y la disposición mental para el ejercicio.
- **Optimización del rendimiento:** Mejora la coordinación y la eficiencia de los movimientos.

### **Estructura del calentamiento:**

1. **Calentamiento general:**
  - **Objetivos:** Elevar la capacidad de trabajo general y preparar para el calentamiento específico.
  - **Contenido:** Ejercicios de movilidad articular, trote ligero, ejercicios de flexibilidad y fuerza general.
2. **Calentamiento específico:**
  - **Objetivos:** Preparar el organismo para los movimientos específicos de la actividad a realizar.
  - **Contenido:** Ejercicios similares a los de la actividad principal, como carreras cortas, simulaciones de movimientos y ejercicios técnicos.

### **Consideraciones importantes:**

- **Duración:** Varía según la actividad y el nivel de condición física, pero generalmente oscila entre 5 y 45 minutos.
- **Intensidad:** Aumenta gradualmente desde el inicio hasta el final del calentamiento.
- **Contenido:** Se adapta a las características de cada deporte y a los objetivos del entrenamiento.

### **Errores comunes en el calentamiento**

- **Calentamiento insuficiente:** No dedicar tiempo suficiente a esta fase.
- **Calentamiento excesivo:** Cansar al cuerpo antes del entrenamiento principal.
- **Saltarse el calentamiento:** Pensar que no es necesario.
- **No realizar un calentamiento específico:** No adaptar el calentamiento al tipo de entrenamiento.