

CALENTAMIENTO

1. Introducción

Antes de la competición o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de laxitud, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza

Concepto: El conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo

***Objetivos:**

- prever la aparición de lesiones
- preparar física, fisiológica y psicológicamente al sujeto para la actividad de la parte principal o la competición.

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares.

El calentamiento representa la parte inicial o previa de toda sesión de entrenamiento o de educación física, donde se preparará al individuo para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

FASES DEL CALENTAMIENTO GENERAL

a) Carrera Suave (al trote): a modo de activación general o de puesta en marcha de todo el organismo.

b) Desplazamientos dinámicos: diversos ejercicios útiles para movilizar diferentes grupos musculares (carrera lateral, cruzando piernas, elevación de rodillas/talones, etc.)

c) Movilidad articular: se trata de calentar más concretamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...)

d) Estiramientos: Mantener el estiramiento al menos 20 segundos sin llegar al dolor. No debemos hacer rebotes ni movimientos bruscos para evitar la lesión.

FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO

- Lubricación de las articulaciones con el líquido que hay dentro de ellas (líquido articular).
- Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Aumento de la temperatura corporal y muscular.
- Aumenta el flujo de sangre a las zonas musculares que van a “trabajar” más durante la parte principal de la sesión.
- Activación del sistema nervioso.
- Facilita la coordinación intermuscular.
- Mejora la motivación.