

EL CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA

El calentamiento es una de las partes fundamentales en las clases de Educación Física. Sabemos que existe una necesidad psíquica, muscular y orgánica de puesta a punto de nuestro organismo antes de un esfuerzo superior a lo normal.

CONCEPTO:

Según Álvarez del Villar (1992) “El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento”.

EFFECTOS QUE PRODUCE:

Adaptaciones fisiológicas: (Referidas al funcionamiento general del organismo)

- **Incremento de la temperatura corporal y muscular.** Aumentando la eficacia de la contracción muscular, elevando el metabolismo, y mejorando la eficiencia mecánica (relación ente trabajo realizado y energía gastada).
- **Prevención de lesiones.** Musculares, tendinosas y conectivas. Este efecto se consigue principalmente con los estiramientos, especialmente de la musculatura antagonista (músculos que se oponen a los que realizan activamente el movimiento de las articulaciones actuantes en dicho movimiento que serían los agonistas).
- **Elevación de los parámetros fisiológicos.** Aumentando la FC (frecuencia cardiaca), la FR (frecuencia respiratoria),...

Adaptaciones neuromusculares:

- **Mejor respuesta nerviosa.** Mejorando la velocidad de emisión y recepción de información del SNC (Sistema Nervioso Central) hacia los músculos.

Adaptaciones psicológicas:

- **Predisposición psicológica.** Aumentando motivación, autoconfianza, concentración, etc.

CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DEL CALENTAMIENTO:

El calentamiento debe ser: **TOTAL** (atendiendo al cuerpo en su totalidad), **DINÁMICO** (activo, poco estático pero suave sobre todo al principio), **METÓDICO** (no improvisando, respetando sus partes y tiempos) y **PROPORCIONADO** (en función a los/as alumnos/as y a lo que vamos a ser después).

PARTES DEL CALENTAMIENTO:

Podemos diferenciar entre el calentamiento **GENERAL** (introdutorio, de baja a mediana intensidad con el objetivo de activación cardiorrespiratoria, de grandes grupos musculares y articulaciones, en fin, puesta en marcha) y el calentamiento **ESPECÍFICO** (posterior al general, de preparación directa para ejercicios, habilidades, cualidades o competiciones posteriores. Siempre se aconseja acabar con estiramientos y técnicas específicas del deporte en cuestión).

METODOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO (CONSEJOS PRÁCTICOS):

Es importante seleccionar adecuadamente el material y el lugar donde se va a desarrollar el calentamiento, ya que de este decisión inicial, depende en gran medida, la posibilidad de evitar accidentes y lesiones por: **choques** (utilización de un espacio mínimo por un gran número de personas en continuo movimiento), **impactos** (contra objetos o elementos del terreno que dificulten el libre movimiento), **golpes** (por mal uso de materiales que lanzados a velocidad impacten y hagan daño a alguien) y **caídas** (producidas por alguno de los motivos anteriores o por terrenos irregulares).

- 1.- **Preliminares.** Atarse bien las zapatillas, quitarse joyas, relojes y otros accesorios que puedan molestar o romperse con facilidad.
 - 2.- **Puesta en acción** (C. general). Se recomienda comenzar de forma estática (sin desplazamientos) con **movilizaciones articulares** (tobillos, rodillas, caderas, columna vertebral, hombros, codos, muñecas, cuello,...)
 - 3.- **Activación cardiorrespiratoria.** Trote o carrera suave de diferentes formas y trayectorias a ser posible de 5 a 10 minutos. Podemos incluir: Skiping, talones atrás, rodillas arriba, carrera lateral, carioca, progresivos, de espaldas, giros o pivotes, zig – zag,...
 - 4.- **Estiramientos** de grandes grupos musculares (cuadriceps, gemelos, adductores, isquiotibiales, espalda, hombros, brazos, cuello,...) VER EJERCICIOS EN LA SIGUIENTE PÁGINA.
 - 5.- **Parte final: denominada relajación - vuelta a la calma.** Al final de la sesión, clase o competición. Donde se persigue la normalización fisiológica y psicológica del individuo para facilitar la integración del mismo de cara a la clase siguiente. Se realizan juegos calmantes o tareas de muy baja demanda física y motriz (ejercicios de respiración, de estiramiento, de relajación,...) Suele durar unos 5 minutos.
- **Duración del calentamiento.** De 15 a 60 minutos. En clase lo reduciremos a **6-7 minutos** por razones obvias.
 - **Intensidad.** Debe ser progresiva no superando el 50 – 60% del Vo2máx. 120 – 140 pulsaciones / min.

SÍNTOMAS FRECUENTES:

Como consecuencia de la práctica de ejercicio físico podemos encontrarnos con dos síntomas al comienzo del calentamiento: **FLATO:** Dolor agudo en el costado provocado por esfuerzos superiores a nuestras posibilidades en ese momento. Hay varias explicaciones: Una es la falta de oxígeno en el diafragma y otra, la descoordinación en la respiración produce presión sobre el diafragma por mal ritmo respiratorio.

AGUJETAS: Su origen obedece a varias teorías: Acumulación de ácido láctico (residuos del esfuerzo muscular) y/o microlesiones (traumatismos) fibrilares (fibras musculares). Consejo: Realizar el mismo ejercicio que las causo con baja intensidad. Te puedes tomar una Aspirina (si no está contraindicada) aumentando circulación periférica (oxígeno y nutrientes para la zona dañada). El vaso de agua con azúcar (viejo remedio) ayuda a reponer glucosa pero hay bebidas deportivas (Gatorade, Isostar, Powerade,...) más completas.

ESTIRAMIENTOS (algunos ejemplos)



5 veces en cada dirección



10 veces en cada dirección



30 segundos



3 veces, 5 segundos cada vez



30 segundos cada lado



30 segundos



15 segundos cada lado



20 segundos



5 segundos



20 segundos



30 segundos



20 segundos



5 segundos



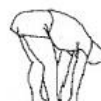
20 segundos



30 segundos



20 segundos



30 segundos



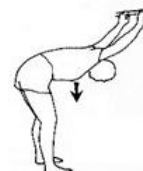
15 segundos cada pierna



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos