

Esta sencilla, pero fundamental ficha, te ayudará a recordar los fundamentos del calentamiento general.

## Tema: El calentamiento en la práctica deportiva

Al hacer un esfuerzo físico, el funcionamiento de nuestro organismo sufre unas modificaciones para adaptarse a las exigencias del mismo y poder llevarlo a cabo correctamente. Pero esa adaptación NO puede realizarse bruscamente.

Así, para poder obtener los máximos beneficios de una sesión de ejercicio físico habrá que realizar un calentamiento en la parte inicial de la misma.

### 1-¿Qué es el calentamiento?

El calentamiento es un conjunto de ejercicios ordenados y progresivos de todos los músculos y articulaciones que se realizan antes de un esfuerzo físico más intenso con el fin de preparar adecuadamente nuestro organismo.



### 2-¿Para qué sirve el calentamiento?

Realizar un calentamiento adecuado al inicio de clases y entrenamientos permite:

- Disminuir el riesgo de sufrir una lesión durante la actividad posterior.
- Facilitar el aprendizaje deportivo y mejorar el rendimiento en esa actividad.

### 3-¿Qué efectos provoca el calentamiento en tu organismo?

La realización de los ejercicios que forman parte del calentamiento facilitan la adaptación del organismo al esfuerzo posterior al provocar estos efectos:

- Se activa la función del corazón y el aparato circulatorio *{El corazón latirá más rápido que cuando estás en reposo}*.
- Se incrementa la función del aparato respiratorio *(Normalmente, tras el calentamiento se inspira con mayor frecuencia y más profundamente)*.
- Se incrementa la temperatura corporal *(Empiezas a notar calor y, en muchas ocasiones, sudas. Y tus músculos tienen mayor elasticidad y capacidad de contracción)*.
- Además, facilita una mayor coordinación en los movimientos y predispone psicológicamente para realizar la actividad posterior.

### 4-¿Qué normas básicas debes tener en cuenta al calentar?

El calentamiento ha de ser:

- GLOBAL, poniendo en funcionamiento el conjunto del organismo.
- ORDENADO, pues hay que seguir un orden determinado al realizar los ejercicios.
- PROGRESIVO, incrementando poco a poco la intensidad y dificultad de las tareas.
- INDIVIDUALIZADO, adaptándolo a tus posibilidades y características
- ESPECÍFICO, pues estará en función de las características del deporte a practicar.

## 5-¿Cuánto debería durar el calentamiento?

La duración del calentamiento, que no debería ser inferior a 8-10 minutos, es muy variable. Estará en función de las características de la actividad a realizar después, de tu nivel de condición física y experiencia, y de la temperatura ambiental.

## 6-Las partes de un calentamiento general

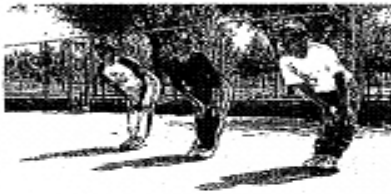
El calentamiento general es aquél que afecta a todo el organismo, activándolo de forma suave y progresiva, y que sirve inicialmente para prepararnos para cualquier actividad. Consta de diferentes partes que, a su vez, incluyen diversos ejercicios:



### 1. Carrera suave

*Objetivo:* activar el sistema cardiovascular.

*Tipos de ejercicios:* carreras variando los tipos de desplazamientos (adelante, de lado, llevar los talones a los glúteos, a saltos, de puntillas...).



### 2. Movilización de articulaciones y grandes grupos musculares

*Objetivo:* movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura.

*Tipos de ejercicios:* suaves y progresivos, no deben producir cansancio. Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros, etc.), movimientos generales de los distintos músculos.



### 3. Estiramientos

*Objetivo:* mejorar la elasticidad y coordinación de la musculatura.

*Tipos de ejercicios:* de estiramiento para los distintos grupos musculares.



### 4. Ejercicios explosivos para la musculatura

*Objetivo:* preparar la musculatura que más esfuerzo vaya a realizar.

*Tipos de ejercicios:* carreras de cierta intensidad, flexiones de brazos, tronco y piernas. En general, ejercicios de cierta intensidad.