**TEMA 2. EL CALENTAMIENTO**

1. **INTRODUCCIÓN.-**

Cuando vamos a realizar una actividad física exigente, nuestro cuerpo debe estar preparado para poder rendir al máximo. Si imponemos de repente un esfuerzo grande a nuestro cuerpo, este no podrá aguantarlo y tendremos que parar, o lo que es peor, podemos sufrir una lesión que nos impida hacer deporte durante bastante tiempo.

El calentamiento nos permite prepararnos poco a poco para poder empezar la actividad que vayamos a realizar –un partido, una carrera, una competición- en plenas facultades y así poder rendir al máximo.

1. **¿QUÉ ES Y PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO?-**

**El calentamiento es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, previniendo la aparición de lesiones**.

Así, la finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo.

1. **¿CÓMO DEBEMOS CALENTAR?**

Para que el calentamiento sea lo más eficaz posible, debes seguir las siguientes recomendaciones:

1. **Calienta de forma ordenada**.- Debes calentar las distintas partes del cuerpo por orden, para evitar que se te olvide alguna parte. Así, puedes empezar de abajo arriba o al revés).

En el ejemplo el monigote calienta de arriba hacia abajo, pero también puedes hacer lo mismo empezando por los tobillos y acabando por las muñecas. El objetivo es que no dejes ninguna parte del cuerpo sin calentar.

1. **Calienta de forma progresiva**.- Comienza con ejercicios suaves y ve aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo similar al de la actividad que vayas a practicar.
2. **Adapta el calentamiento a tus características y al tipo de actividad que vayas a realizar**.- Es distinto el calentamiento de un jugador de ping-pong que el de un karateka. En general, el calentamiento debe ser más largo y fuerte cuanto más exigente sea la actividad a realizar.
3. **El calentamiento debe ser completo**.- Al terminar el calentamiento debes sentirte preparado física y psíquicamente para iniciar la actividad. Deben haber aumentado tus pulsaciones, respiración y la temperatura de tu musculatura.

**4. LAS PARTES DEL CALENTAMIENTO.-**

El calentamiento consta de dos partes: una general, en la que se prepara al organismo para cualquier actividad, y una especifica, en la que se realizan ejercicios específicos para la actividad concreta que vayamos a realizar.

* ***CALENTAMIENTO GENERAL.-*** Está destinado a la preparación de todo el organismo. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio y los músculos. Consta de varios tipos de ejercicios:
	+ ***Ejercicios de desplazamiento y saltos.*-**
		- **Objetivo*:*** activar el sistema cardiovascular.
		- **Tipos de ejercicios*:*** carreras, carreras variando los tipos de desplazamiento (adelante, atrás, de lado, elevando rodillas, llevando talones a los glúteos….), saltos en el sitio, con un solo pie, salto en carrera…
	+ ***Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.*-**
		- **Objetivo:** movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura, así como mejorar la elasticidad y coordinación de 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 que consigan el estiramiento de los mismos.
	+ ***Ejercicios de tonificación muscular.-***
		- **Objetivo**: preparar la zona muscular que más esfuerzo vaya a realizar.
		- **Tipos de ejercicios**: carrerar de cierta intensidad, flexiones de brazos, tronco y piernas. En general, ejercicios que requieran un esfuerzo mayor.

***- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.-*** Después de preparar el organismo de forma general, debemos realizar un calentamiento específico para lo cual incidiremos en los grupos musculares que más vayan a ejercitarse durante la actividad que va a desarrollarse.

* **Objetivo**.- aumentar la concentración y preparanos para la actividad específica.
* **Tipos de ejercicios**.- en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa), deben realizarse en el campo de juego y con el material que se vaya a utilizar.

1. **¿CUANTO DEBE DURAR EL CALENTAMIENTO?**

La duración del calentamiento depende de varios factores, fundamentalmente del tipo de actividad que vayas a realizar y de tu condición física, así:

* El calentamiento de los deportistas de alta competición suele ser intenso y dura entre 30 y 45 minutos.
* En calentamiento en clase debe ser de intensidad moderada o media y puede durar entre 10 y 15 minutos.