

	Colegio Sta. M^a de la Capilla HH Maristas de Jaén	U. DIDACTICA: El calentamiento y la vuelta a la calma
	Apuntes 1º ESO. Tema 2	

¿QUE ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de educación física e incluso de un entrenamiento o competición, que prepara el organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo así el rendimiento y evitando posibles lesiones.

¿POR QUÉ DEBEMOS CALENTAR?

Para evitar lesiones del aparato locomotor como esguinces, roturas de fibras, contracturas, etc: con ello se favorece el aumento de la temperatura muscular y corporal. Y en consecuencia se consigue mejorar la elasticidad muscular. Además se evitan las lesiones anteriores gracias a una mejora de la coordinación, el ritmo y la atención.

Para evitar lesiones en el aparato cardiorrespiratorio; ya que al aumentar ligeramente la frecuencia cardiaca, respiratoria y la circulación sanguínea el organismo se prepara para una posterior esfuerzo mucho mayor.

Para mejorar el rendimiento ya que las prestaciones de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad, etc. se ven mejoradas después de un buen calentamiento.

Para mejorar la motivación y la concentración: las primeras sensaciones físicas, psicológicas y ambientales son muy importantes ya que se comienza a conocer el lugar donde voy a competir, adaptarnos al ambiente que nos rodea, etc.

PARTES DEL CALENTAMIENTO

Para realizar un calentamiento completo deberíamos respetar las siguientes fases:

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

5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave ("trote cochinerito"), pedalear en una bicicleta estática o juegos que impliquen carreras.

5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.

5' de ejercicios de movilidad articular que podemos realizar en estático o con desplazamiento.

2ª 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 se realizarían ejercicios con balón: pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Podemos establecer diferentes formas de desarrollar estas dos partes del calentamiento:

- **Calentamiento estático:** realizar ejercicios sin desplazarnos
- **Calentamiento dinámico:** realizar ejercicios con desplazamiento por el espacio (carreras suaves, ligeros saltos, giros, etc)
- **Calentamiento mixto:** Una mezcla de calentamiento estático y dinámico
- **Calentamiento lúdico:** utilizando juegos para poner en funcionamiento todos los sistemas. Nos prepararemos de forma general y divertida para realizar ejercicios posteriores más intensos.

¿QUE FACTORES DEBEMOS TENER EN CUENTA A LA HORA DE HACER EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento debe ser individualizado ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar a serlo. Existen diferentes factores que influyen, como pueden ser:

- **LA EDAD:** Los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento; con la edad las articulaciones y los músculos precisan de 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 como hacer pesas.
- **EL GRADO DE PREPARACIÓN DE CADA UNO:** Una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menos 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 ya que cuando hace frío se necesita más tiempo para el calentamiento que cuando hace mucho calor.

¿CUÁNTO DEBE DURAR UN CALENTAMIENTO ÓPTIMO?

No existe un tiempo exacto ideal: tan perjudicial puede ser un calentamiento demasiado corto como uno demasiado largo. Normalmente debería durar entre 15 y 50 minutos en función de los factores que se han señalado con anterioridad. En nuestras clases de Educación Física, debido a la limitación del tiempo que tenemos, la duración aproximada será de unos 5-10 minutos.

¿A QUÉ INTENSIDAD DEBO CALENTAR?

Oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos. Los ejercicios que hagamos se realizarán de forma progresiva: empezar muy suave para ir aumentando la intensidad.

RECUERDA: El calentamiento debe ser **GLO**bal, **P**rogresivo y **O**rdenado (GLO- P -O)

Una vez que hemos terminado nuestra sesión de Educación Física o nuestro partido de competición, sería muy interesante realizar una VUELTA A LA CALMA.

¿EN QUE CONSISTE LA VUELTA A LA CALMA?

Con la vuelta a la calma pretendemos evitar que el paso de la actividad al reposo sea demasiado brusco. Con ello se intenta normalizar paulatinamente todos los sistemas corporales que han sido activados durante la actividad física (sistema respiratorio, cardiovascular, nervioso....)

Básicamente consiste en realizar ejercicios sencillos, que exijan poco trabajo muscular (carrera o trote lento, juegos relajantes, estiramientos...) y siempre con una intensidad decreciente (de mayor a menor intensidad).

Una vez llegados al vestuario debemos:

1. Ducharnos o asearnos (utilizando agua ni muy fría ni muy caliente). Después de la clase de Educación Física recuerda que debes ponerte otra camiseta distinta a la que has utilizado. Sécate bien y utiliza un desodorante. Sería muy recomendable que te cambiases también los calcetines.
2. Si tienes sed, bebe. Mejor agua que cualquier otra bebida "carbonatada" y con azúcares (Coca-cola, Fanta, Pepsi.....). Otra opción interesante puede ser tomar **bebidas isotónicas** (Aquarius, Isostar, Gatorade...). Bebe de forma moderada y sin prisas. Procura que lo que tomes no esté demasiado frío.