

OBJETIVOS

En este microcurso aprenderemos:

- **que tipos de calentamiento existen**
- **como ejecutar ejercicios de calentamiento**
- **conocer los momentos del calentamiento**
- **saber escoger formas y ejercicios de calentamiento para cada situación deportiva**
- **conocer algunos ejercicios prototípicos del calentamiento**



¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

Hoy entendemos por calentamiento:

El protocolo de ejercicios de tratamiento preliminar en una sesión de actividad física que, solicitando la intervención de diversos sistemas, permite llevar al sujeto a niveles óptimos para la realización de una actividad en las mejores condiciones.

Los efectos más importantes del calentamiento atienden a los sistemas:

- **Cardiocirculatorio y respiratorio**
- **Neuromuscular**
- **Muscular**
- **Psicológico**



TIPOS DE CALENTAMIENTOS

Calentamiento General: compuesto de ejercicios con efectos cardio-circulatorios y respiratorios, válidos para cualquier actividad física.

Calentamiento Específico: para activar los sistemas orgánicos y musculares de la especialidad deportiva concreta a realizar.

Calentamiento Activo: que realiza el individuo con su propio cuerpo movilizándolo para activar las funciones vitales.

Calentamiento Pasivo: aumento de la temperatura muscular como resultado de agentes externos como masajes o duchas calientes, etc.

	Calentamiento General	Calentamiento Específico
Calentamiento ACTIVO		
Calentamiento PASIVO		



MOMENTOS/FASES DEL CALENTAMIENTO

El desarrollo del calentamiento se compone de 3 o 4 momentos:

- **Activación general:** actividad general que contribuye a elevar la temperatura corporal
- **Estiramientos ("stretching")**
- **Movilidad articular:** ejercicios de flexibilidad pasiva
- **Activación específica:** según la actividad física a realizar posteriormente



FASE DE ACTIVACIÓN GENÉRICA

El calentamiento general o de activación genérica :

Objetivo:

Activar el organismo y sus funciones de forma progresiva

Forma:

- Ejercicio general que abarca todas las partes del cuerpo
- Predominan tareas de coordinación dinámica general
- Se realizan los ejercicios con variación, progresión y naturalidad
- Tienen un componente aeróbico como caminar o correr lentamente, de forma continua y suave
- Debe conseguirse una progresiva adecuación de los sistemas cardiovascular y respiratorio

Intensidad:

Iniciar a ritmo lento, seguir a ritmo mediano y acabar en un 60-70% de las posibilidades del deportista



... 5 minutos



FASE DE ESTIRAMIENTOS

Objetivo:

Dotar al músculo de la flexibilidad necesaria para permitir un arco de recorrido adecuado según el ejercicio que va a realizarse

Forma:

Existen diversos tipos de estiramientos podemos hablar de estáticos y dinámicos, de estiramientos pasivos y activos

Intensidad:

No debe ser elevada, sino permitir la extensibilidad, debe ser lenta y asociada con la respiración



... 5 minutos



ESTIRAMIENTOS

Objetivo:

Aumentar la flexibilidad gracias al incremento prioritario sobre la movilidad articular



Forma:

Llegar lentamente al límite normal del arco articular, forzar más allá del límite de forma suave, manteniendo unos segundos y forzar de nuevo

Intensidad:

Progresivamente más elevada y más específica, sin llegar a fatigar



FASE ESPECÍFICA

Objetivo:

Acabar de preparar los músculos que intervendrán en la actividad específica y también preparar mentalmente al deportista



Forma:

Se diseña en función de la actividad específica a realizar y trabaja las acciones concretas a llevar a cabo a continuación y los grupos musculares que van a ser utilizados

Intensidad:

Se efectúan algunas repeticiones de aproximación a la práctica aumentando progresivamente la intensidad hasta alcanzar aproximadamente un 75% del esfuerzo que vamos a realizar



ORDEN IDEAL

¿Existe un orden ideal para la realización de los ejercicios de calentamiento?

Ante todo debemos tener en cuenta si el calentamiento debe responder:

- a la preparación para una actividad física general

ó

- a una competición, entrenamiento o sesión especializada

Y por otro lado es muy importante que sea el propio deportista o su entrenador quien, con su experiencia y su auto-conocimiento decida cómo y de que manera realizar los ejercicios de calentamiento.



PLANIFICACIÓN DEL CALENTAMIENTO

Planificación de un calentamiento para una actividad física **GENERAL**

Planificación de un calentamiento para una competición o entrenamiento **ESPECIALIZADO**

MOMENTOS DEL CALENTAMIENTO						
		Nº DE EJERCICIOS	DURACIÓN		Nº DE EJERCICIOS	DURACIÓN
1er momento	Activación genérica	1-2	5-8 min.	Activación genérica	1-2	5-10 min.
2º momento	Estiramientos musculares	5-10	5-8 min.	Estiramientos musculares	5-10	5-10 min.
3er momento	Flexibilidad	3-5	5-8 min.	Acción orientada, flexibilidad de articulaciones implicadas	5-10	5-10 min.
4º momento	Activación específica	2-3	5-8 min.	Activación específica	3-5	5-10 min.
TOTAL		11-20	20-32		14-27	20-40



DURACIÓN

¿Cuánto dura un calentamiento?

La duración del calentamiento es variable, pero debemos pensar entre 15 y 30 minutos.

El calentamiento para actividades físicas no específicas puede ser más corto, en cambio es importante que el calentamiento para entrenamiento específico o competición sea más largo sin generar fatiga.

En cualquier caso siempre deben tenerse en cuenta los factores condicionantes como la edad de los deportistas o la situación climatológica.



INTENSIDAD

¿A qué intensidad se debe calentar?

 **100-120**

Es importante que la intensidad se aumente de forma progresiva empezando suavemente.

Las pulsaciones por minuto pueden oscilar entre 90-100 al principio y 120-140 en máxima intensidad.

No debemos superar el 70% del ritmo cardiaco, y debemos pensar en un número máximo de 10 repeticiones por ejercicio y un máximo de 20 ejercicios a realizar.

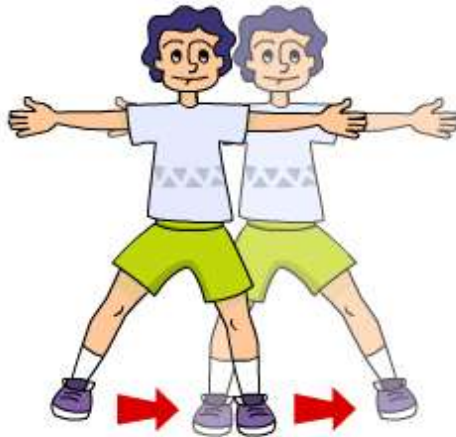


EJERCICIOS PARA CALENTAMIENTO GENERAL

Muestra de ejercicios adecuados para la activación genérica

Correr, saltar:

Carrera lateral sin cruzar las piernas cambiando de posición cada tres pasos, y cambiando de dirección.



Caminar:

Caminar durante 5 o 10 minutos, andar a lo largo de al menos 100 metros combinando también con: andar de puntillas, o de talones, levantando las rodillas, ...



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

Muestra de ejercicios adecuados para estiramientos musculares

Estiramientos de los músculos posteriores del muslo:

Doblarse hacia delante a la altura de las caderas y expulsar aire al mismo tiempo sintiendo el estiramiento del músculo posterior del muslo.

Mantener de 10 a 15 segundos respirando rítmicamente.



Estiramiento de tríceps sural: de pie a dos pasos de una pared inclinar una pierna hacia delante y mantener la otra hacia atrás sin despegar la planta del suelo.

Mantener la posición 10 segundos.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD ARTICULAR

Muestra de ejercicios adecuados para flexibilidad y movilidad articular.

Piernas: Extensión de piernas intentando que la mano consiga tocar la punta del pie.



Brazos y hombros: cruce horizontal de brazos sin forzar pero procurando repeticiones continuadas.



EJERCICIOS ESPECÍFICOS

Muestra de ejercicios adecuados para una activación específica:

Atletismo: para la velocidad, calentamiento específico a partir de ejercicios de sprint, 3 o 4 salidas de tacos con 2 o 3 sprints de 10 a 15 metros.



Deporte de equipo como balonmano: repeticiones de lanzamientos en suspensión

