

El CALENTAMIENTO

El calentamiento es un conjunto de actividades en forma de ejercicios que se realizan antes de hacer (o realizar una actividad) que requiera un esfuerzo superior al que el cuerpo está acostumbrado.

El objetivo de estos ejercicios es el de aunar y coordinar todas las funciones para prevenir posibles fracturas o problemas musculares.

El calentamiento es una actividad personal que debemos adaptar a nuestras necesidades (y nunca debemos copiar o imitar los calentamientos de otros). Debemos comenzar por calentar zonas que hayan podido tener problemas en el pasado para que no se resientan.

El calentamiento es también la predisposición del organismo para que pueda ejercitar todas sus posibilidades.

Los efectos del calentamiento son de índole:

Físico

Psicológico

El desarrollo del calentamiento debe ser paulatino y con una progresión en ascenso.

Existen dos clases (únicas) de calentamiento, sobre las que se basan las técnicas de ejecución del mismo.

El calentamiento genérico.

Se realiza este tipo de calentamiento con la intención de poner a punto nuestro cuerpo con ejercicios que van dirigidos a todo el organismo (piernas, cabeza, etc.).

Entre los dos tipos de calentamiento se descansa un periodo de 2–4 min.

El calentamiento específico

Este tipo de calentamiento precede al calentamiento genérico.

Se divide en tres partes:

Trabajo de adaptación.

Trabajo de ensayo

Descanso pre-competición/entrenamiento.

Se realiza en dos situaciones diferenciales:

– Una dirigida a la preparación de un entrenamiento:

Tiene como misión el preparar de forma específica a una parte del cuerpo para un esfuerzo que es más intenso de lo corriente y intervención en el tipo de ejercicios a realizar. Por ejemplo, un esquiador prepara de forma especial las piernas (rodillas).

– Otra como preparación a una competición:

En una competición el trabajo primordial es hacer recuerdo de todos los patrones motores que se emplean dicha competición.

El calentamiento de cada una de las modalidades deportivas se ejecuta realizando movimientos técnicos (especiales de dicha especialidad). Se debe realizar después del calentamiento genérico.

En una competición se debe iniciar el calentamiento específico unos 15 minutos antes del comienzo de esta y acabar unos 4 minutos antes de la competición con la intención de recuperar el desgaste energético producido.

Estos minutos deben aprovechar para concentrarse.

Los volúmenes de trabajo de un calentamiento deben empezar en un 50% y acabar con un 90%. En ningún caso se debe llegar a crear una falta (deuda) de oxígeno.

Será una buena costumbre acabar el calentamiento con una serie de ejercicios de estiramiento.

Todo calentamiento específico debe cumplir con una serie de características fundamentales.

Fluido : Se debe tener una amplia gama de ejercicios que se realizan de forma continuada, sin sobrecargar el número de repeticiones.

Especificidad: Deben cumplir con la condición de que los ejercicios faciliten la realización del ejercicio a realizar posteriormente.

Totalidad: Hay que trabajar los músculos que intervengan en la acción técnica posterior. También otros músculos que sirvan como facilitadores en la consecución de nuestro objetivo.

Adaptabilidad: Se deben utilizar en situaciones que se acerquen lo más posible a la realidad del entrenamiento de una competición posterior (intentando utilizar el mismo material que después se utilizara en la competición).

Duración: Entre 10 y 15 minutos.

Después de un calentamiento se realiza un periodo de descanso de 5 minutos antes de la competición o el entrenamiento.

EJEMPLOS DE CALENTAMIENTOS.

CALENTAMIENTO GENÉRICO .

Andar durante 100 metros combinado el andar de puntillas y talones.

Carrera suave.

Carrera rápida

Carrera marcha atrás.

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

Carrera continua elevando las rodillas.

Carrera continua elevando talones.

Calentamiento específico.

Este calentamiento sirve para lanzamientos o levantamiento de peso:

Estiramiento de brazos, piernas y cintura

Estiramientos de brazos y piernas

Comenzamos a realizar los elementos técnicos de la competición.

Realizamos todo el lanzamiento o levantamiento sin peso.

Descanso

Competición

AUTOEVALUACION

Hay dos clases de calentamiento el genérico y el específico.

El calentamiento debe durar unos 10–15 minutos y 5 de descanso.

Se deben comenzar calentando los grupos musculares que van a intervenir en la acción que luego van a realizar y seguir con otras zonas musculares que servirán como facilitadores en la consecuencia de nuestra tarea.

Cuando se concluye una clase o un entrenamiento se debe realizar una serie de ejercicios con el objetivo de serenarse y recuperar el posible desgaste energético

El principal objetivo del calentamiento es preparar al cuerpo desde el punto de vista cardio-vascular.

Las repeticiones de los ejercicios realizados durante el calentamiento deben pasar de 10 o 13 repeticiones.

Cuando realizamos un calentamiento para una competición no debemos realizarlo muy fuerte ya que podemos entrar en un desgaste energético.

Antes de comenzar con el calentamiento genérico debo calentar los músculos que lesionados recientemente.

¿Cuánto tiempo debe transcurrir entre el calentamiento específico y la competición?. Debe transcurrir 5 minutos.

Cuando hablamos de que el calentamiento debe cumplir con la ADAPTABILIDAD, nos referimos a: acercamiento máximo a la realidad del entrenamiento o de la competición

¿Qué indica el principio de ESPECIFICIDAD, referido al calentamiento específico? Indica que los ejercicios

deben la realización del aspecto técnico que se desarrolla posteriormente.