

El calentamiento y la vuelta a la calma

I Calentamiento:

- Concepto: es aquél conjunto de actividades o ejercicios físicos generales o específicos previos a toda actividad física que requiere un esfuerzo superior al normal a efectos de activar los órganos del individuo y disponerte para un rendimiento óptimo.
- Finalidad:

2.1: ORGÁNICA

Preparar los órganos, fundamentalmente el aparato cardio-respiratorio, para conseguir un mayor rendimiento durante el esfuerzo evitando un cansancio prematuro.

2.2: PSICOLÓGICA

Preparar mentalmente al alumno para el trabajo a realizar auto-controlando el estado de ansiedad, positivo o negativo, previo a la competición o entrenamiento. Esto se evita si el deportista está entretenido.

2.3: COORDINATIVA

Preparar mejor al deportista para realizar una determinada habilidad motriz o gesto técnico. Una repetición de un gesto antes de la competición fija la naturaleza exacta de la tarea en el sistema de coordinación neuro-muscular.

2.4: NEURO-MUSCULAR

Mejorar el aprovechamiento que puede ser desarrollado por los músculos, mejora el riego sanguíneo de las fibras musculares, aumenta la temperatura interna de éstas, favorece su capacidad elástica y, por lo tanto, aumenta la prevención de posibles lesiones. También mejora la *puesta a punto* del sistema nervioso que dirige las acciones del trabajo y mejora la respuesta nerviosa.

2.5: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

La ausencia de calentamiento predispone de lesiones. Son muy frecuentes las contracturas o los desgarros en los *antagonista*, cuando sus fibras no están calientes, al no responder a la atracción que les es impuesta por los *agonistas* que se contraen.

- Metodología

1º El calentamiento debe formar parte de cada sesión de entrenamiento.

2º No existen normas exactas. El calentamiento está supeditado a las características individuales de la especialidad deportiva y el entrenador debe orientar. Pero el mismo deportista debe saber apreciar cuando se siente realmente a punto.

3º Un buen calentamiento beneficia, pero si se hace mal puede perjudicar debe seguir la siguientes pautas:

- iniciar el calentamiento con carreras a ritmo suave y progresivo
- iniciar los ejercicios a ser posible de manera estática, tocando en primer lugar los puntos más débiles

y en particular aquéllas zonas que hayan sufrido algún percance

- realizar los ejercicios de forma progresiva, empezando por las partes que van a soportar un mayor esfuerzo
- respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios son forzar la inspiración ni la expiración
- entre ejercicio y ejercicio se debe realizar alguna actividad calmante como trotar o andar despacio
- en el calentamiento no deben hacerse ejercicios nuevos ni un número excesivo de repeticiones
- como norma general, las fases del calentamiento serán correr, movilizar y estirar
- es necesaria una óptima combinación de la intensidad y la duración del calentamiento para obtener efectos beneficiosos
- el calentamiento podría ser un entrenamiento de base, ya que está basado en un tipo de trabajo genérico
- si transcurre mucho tiempo entre el calentamiento y la prueba, éste pierde su efecto; el beneficio fisiológico del calentamiento disminuirá a los 5 minutos de descanso

II La vuelta a la calma

Al igual que el calentamiento, es importantísimo, después de realizar el esfuerzo, tener una fase de relajación o vuelta a la calma.

Nunca se debe parar en seco después de realizar un esfuerzo, sino que tras un duro esfuerzo el corazón, la respiración, la musculatura, etc., que han actuado al máximo de su capacidad, necesitan volver paulatinamente a la normalidad. Esta vuelta al equilibrio del organismo se consigue con ligeros trotes, ejercicios de relajación y soltura, y ejercicios respiratorios.

Esta fase corta y simple a la que debe acostumbrarse todo deportista tanto depende de la competición como del entrenamiento, evita contracturas, ahorra muchas veces masajes y manipulaciones y sirve de masaje natural y cardíaco y de relajante nervioso.