

## EL CALENTAMIENTO

### **1. ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?**

Podemos definir el calentamiento como la preparación que se lleva a cabo antes de la práctica deportiva en sí, para hacerla en las mejores condiciones.

Aunque a veces hayamos oído el término «precalentamiento», no debemos utilizarlo porque es incorrecto ya que debería referirse a la práctica realizada antes del calentamiento, y que quedaría excluida del contexto deportivo del que hablamos.

### **2. ¿QUÉ OBJETIVOS PERSIGUE?**

El calentamiento busca dos objetivos fundamentales:

#### **1. Mejorar el rendimiento de la actividad que vamos a realizar**

Los ejercicios de calentamiento ayudan a obtener mejores resultados en la práctica deportiva fundamental. Por ejemplo, sería impensable que Cari Lewis, campeón olímpico en varias ocasiones, afrontara una carrera de velocidad directamente después de levantarse de la cama. O que Miguel Induráin, nuestro campeón de ciclismo, intentase ganar una contrarreloj sin haber acondicionado su organismo durante un buen rato.

#### **2. Disminuir el riesgo de sufrir una lesión**

De todos es conocido que, en ocasiones, algunos deportistas sufren lesiones en la realización de una actividad deportiva. Si además, su musculatura está fría, las posibilidades de lesión son mucho más elevadas. Un calentamiento adecuado disminuirá la posibilidad de lesionarse, pues se produce un aumento de la temperatura que facilita el movimiento muscular.

### **3. ¿QUÉ EFECTOS PROVOCA EN EL ORGANISMO?**

**1. Se activa la función del corazón y el aparato circulatorio** (arterias, venas y capilares).

El corazón late más deprisa y los latidos son más potentes, con lo cual circula más sangre por los vasos sanguíneos, para poder llevar mucho oxígeno a los músculos.

**2. Se incrementa la función del aparato respiratorio**

Se respira más rápido y de una manera más profunda. Los pulmones captan más aire del exterior, del cual se podrá extraer el oxígeno necesario para el organismo.

**3. Se aumenta la temperatura corporal,** con lo cual la musculatura se mueve con más facilidad.

### **4. ¿CÓMO DEBE REALIZARSE?**

#### **PAUTAS**

Cuando practiques tu calentamiento, debes tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- El calentamiento debe ser suave y progresivo. No debe ser tan intenso que provoque fatiga. De esta manera cumplirá el objetivo de ayudar al ejercicio que se hará después, y no lo perjudicará con un cansancio excesivo.
- La duración del calentamiento es muy personal. Algunos deportistas calientan sólo 6 o 7 minutos, mientras que otros lo hacen durante más de una hora.
- En el calentamiento intentaremos movilizar la mayor parte de los grupos musculares y articulares del organismo.
- Al acabar el calentamiento, no debemos dejar que pase demasiado tiempo antes de empezar el ejercicio, para evitar que se produzca un enfriamiento del cuerpo.
- Al tratarse de una preparación, deben hacerse ejercicios que el deportista conozca, para no aumentar la dificultad.

## **PARTES Y EJERCICIOS**

Podemos distinguir en el calentamiento una parte general y otra específica.

La **primera**, en la cual llevamos a cabo ejercicios que pueden ser comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad que se vaya a realizar.

En esta parte realizaremos *primero ejercicios de desplazamiento*, en los que movilizaremos todo el organismo, y *después ejercicios localizados*, en los que actúa una parte (piernas, brazos, ...).

En este grupo de ejercicios localizados hay que destacar los de estiramiento, por su gran utilidad en la prevención de lesiones.

La **segunda**, en la que practicaremos acciones similares a las que se hacen en el deporte. Así, el corredor de velocidad realizará *sprints* cortos, el jugador de baloncesto efectuará lanzamientos a canasta, y el tenista **empleará** un rato en hacer saques, voleas, y golpes de *drive* o revés.

## **5. VALORES, ACTITUDES Y NORMAS**

- Valora la necesidad de calentar antes del ejercicio. Te ayudará a no lesionarte.
- Preocúpate de elegir el calentamiento idóneo para cada tipo de práctica deportiva que desees realizar.

## **6. CURIOSIDADES**

Habitualmente, son los esfuerzos más cortos e intensos, los que requieren de un calentamiento más largo. En ellos, la brusquedad de las acciones puede provocar algún tipo de lesión.

En ciertas pruebas contrarreloj, Miguel Induráin realiza calentamientos hasta de 60-70 km en bicicleta.

Pero no sólo para la actividad deportiva es necesario el calentamiento; los movimientos que suelen realizar las personas al levantarse por la mañana, o los estiramientos que hace un gato cuando se despereza también pueden ser considerados, aunque a otro nivel, ejercicios de calentamiento para empezar el día.