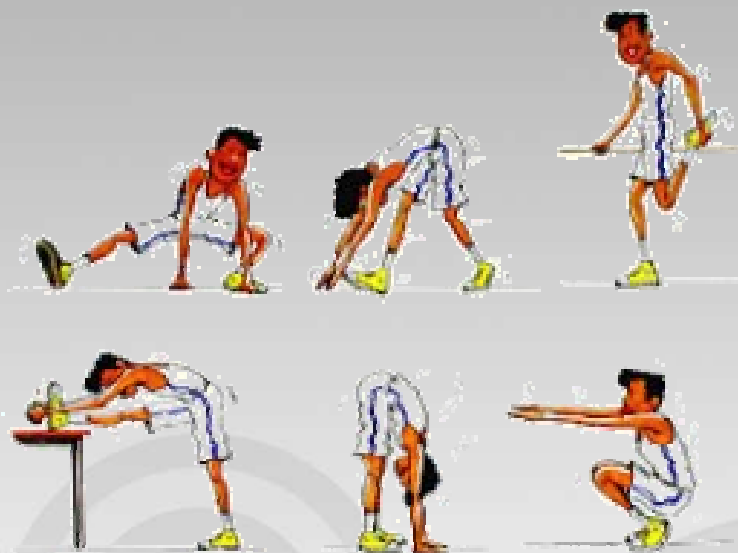




Colegio  
"El Valle"  
VALDEBERNARDO

# El calentamiento





# ¿Qué es un calentamiento?

- Es un conjunto de ejercicios que se realizan antes de cualquier actividad física superior a la normal con el fin de disponer de los sistemas musculares, nerviosos, orgánicos y psicológicos del deportista (el organismo) y prepararlo para un rendimiento máximo.

- Está incluida dentro de la propia sesión de ejercicio y debemos acostumbrarnos a realizarla siempre.



# Objetivos del calentamiento

- Ayuda a la prevención de lesiones.
- Prepara física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal (entrenamiento, clase de educación física o competición).



# Tipos de calentamiento

## GENERAL

Aquel que puede ser utilizado antes de cualquier actividad física, teniendo un efecto aceptable sobre la mayoría de ellas: clases, mantenimiento, entrenamientos en general, deportes a nivel medio...

## ESPECÍFICO

Aquel encaminado a prepararnos para una actividad deportiva concreta y de gran intensidad (competición) o de características muy específicas, que requieren ejercicios y técnicas de ejecución muy especializados



# Efectos que provoca...

- **Aumento de la frecuencia cardiaca (pulsaciones).** Con este aumento se lleva mayor cantidad de sangre con nutrientes y oxígeno a los músculos fundamental para producir energía (movimiento).
- **Aumento de la frecuencia y amplitud de la respiración.** Nos permite incorporar mayor cantidad de oxígeno en nuestro cuerpo para que llegue a los músculos y eliminemos el dióxido de carbonos que es resultante de la respiración.
- **Aumento de la temperatura muscular.** Este aumento de la temperatura muscular hace que el trabajo de nuestros músculos sea más efectivo y no sufran con el ejercicio.
- **Mejora la capacidad de atención.**
- **Fortalecimiento de tendones, ligamentos y membranas musculares.**





# Factores que debemos tener en cuenta

- El propio **individuo y la edad**: cada uno tiene que hacer el calentamiento acorde a sus características personales, además los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento; con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- El **deporte que realicemos**: es diferente calentar para un deporte aeróbico (carrera continua) que para uno más intenso y anaeróbico (levantar pesas). Diferente para un ejercicio de brazos que para otro de piernas.
- El **grado de preparación**: una persona no entrenada se fatiga fácilmente, por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.
- La **hora del día y temperatura ambiente**: normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día, ya que cuando hace más frío se necesita más tiempo de calentamiento.



# Fases y pautas para su elaboración



**Duración total del calentamiento:** Entre 15 y 32 minutos (en educación física solo 8 min.)



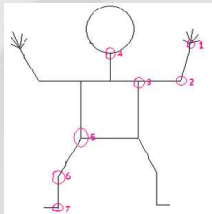
**Pulsaciones del corazón por minuto:** de 90 a 100 al principio – de 120 a 140 en la máx. intensidad (máx. 70%)

Se debe realizar de forma **suave y progresiva** (creciente en intensidad, poco a poco en ritmo y velocidad).

Nº

**Nº total de ejercicios:** De 15 a 20.

**Nº repeticiones de cada ejercicio:** Máximo 10 repeticiones o 15" de duración.



**Orden:** Calienta de forma ordenada, de arriba abajo o al revés para que no se te olvide nada.





# Fase 1: Activación genérica

- ❖ Ejercicios globales que implican todo el cuerpo, aumentan la temperatura corporal y activan el sistema cardio-respiratorio.
- ❖ De 5 a 8' de duración (en ed. física 4'-5')
- ❖ Ejercicios como caminar o correr lentamente de manera continua y suave (variantes):

- ✓ Correr levantando las rodillas hacia el pecho.
- ✓ Correr en todas las direcciones.
- ✓ Correr levantando las piernas por detrás.
- ✓ Correr con una pierna (variando: primero la izquierda y luego la derecha).
- ✓ Correr con una pierna (como lo anterior), pero hacia atrás.



# Fase 1: Activación genérica

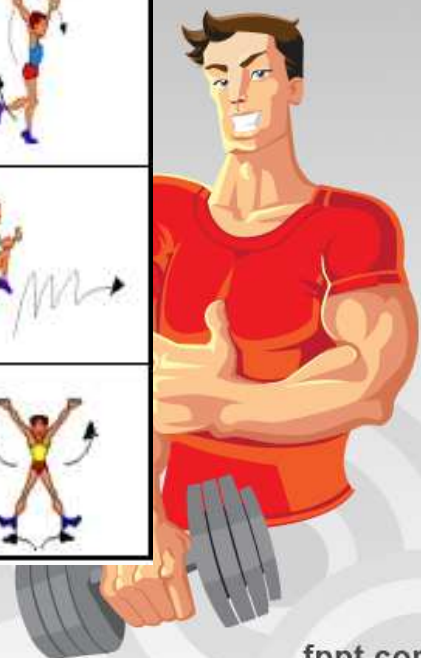
## Ejemplos



# Fase 1: Activación genérica

## Ejemplos

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre com pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

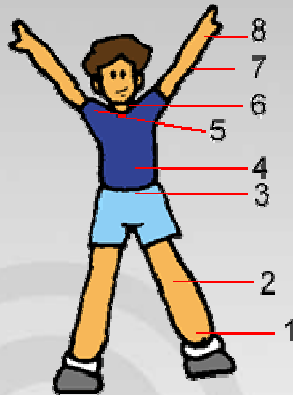


# Fase 2: Estiramientos y movilidad articular

- ❖ Ejercicios que implican la movilización de las articulaciones y la elasticidad de los músculos y su coordinación.
- ❖ De 10' de duración (en educación física 4'-5').

## ESTIRAMIENTOS

Músculos  
No movimiento  
(gemelo, cuádriceps, isquiotibial, abductores, psoas, adductores, dorsales, tríceps, deltoides, trapecio,...)



## MOV. ARTICULAR




Articulaciones  
Sí movimiento  
(tobillos, rodillas, cadera, codos, muñecas, hombros, cuello,...)












# Fase 2: Estiramientos y movilidad articular. Ejemplos

**EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO**  
(Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



# Fase 2: Estiramientos y movilidad articular. Ejemplos

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	





# Fase 3: Activación específica

- ❖ Ejercicios que implican la mejora de la coordinación específica del sistema nervioso.
- ❖ De 5 a 8' de duración (en ed. física 3' - 4').
- ❖ Se trata de:
  - movilizar y estirar las articulaciones y músculos directamente implicados en la actividad que se va a realizar.
  - ejecutar gestos técnicos propios del deporte o actividad física posterior.



# SÍNTESIS CALENTAMIENTO

## CALENTAMIENTO GENERAL:

### FASE 1 + FASE 2

Activación general + Estiramientos y movilidad articular

- Prepara todas las partes del cuerpo globalmente
- Se realiza antes de cualquier actividad física

## CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

### FASE 1 + FASE 2 + FASE 3

Activación general+Est. y mov. articular+Activación específica

- Prepara de forma concreta algunas partes del cuerpo.
- Se realiza antes de una disciplina o deporte concreto.

