

# EL CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA. FUNCIONES. METODOLOGÍA

## 1.- INTRODUCCIÓN

El calentamiento y la vuelta a la calma son dos de las partes en que se compone la sesión de entrenamiento y deben realizarse en entrenamiento y competición. En muchas ocasiones, no se les da la suficiente importancia, se olvida o menosprecia y a través de este punto queremos dejar clara su trascendencia y necesidad.

## 2.- EL CALENTAMIENTO

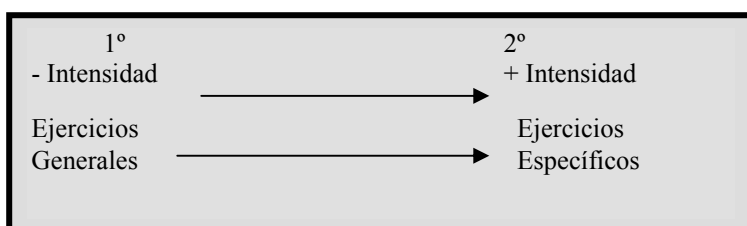
### 2.1. INTRODUCCIÓN

Cuando nos planteamos realizar cualquier tipo de esfuerzo físico hay que poner en marcha nuestro organismo de forma progresiva. Debemos de considerar que el calentamiento en una sesión puede llegar a condicionar en muchos casos el que se consiga el objetivo de la sesión (o competición) o no.

### 2.2. DEFINICIÓN

☛ **Calentamiento** ⇒ Conjunto de ejercicios realizados inmediatamente antes de una actividad que proporciona al cuerpo un periodo de ajuste del descanso al ejercicio, con el objeto de disponer al sujeto física, técnica, táctica y psicológicamente para un mayor rendimiento deportivo, así como para prevenir el riesgo de lesiones.

Es muy importante que el desarrollo del calentamiento sea progresivo tanto en la intensidad como en la dificultad de los ejercicios a desarrollar. Además esta progresión se deberá respetar también con respecto a la especificidad de los ejercicios. Por ello, habrá una primera fase de ejercicios generales para posteriormente dejar paso a los ejercicios específicos del deporte practicado.



## 2.3. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Los objetivos generales de todo calentamiento son principalmente:

1. **evitar o reducir** las posibilidades de accidentes o **lesiones musculares y articulares**. Su principal objetivo es la **PREVENCIÓN**.
2. **preparar física, psicológica y fisiológicamente** al deportista para la parte principal de la sesión.
3. **favorecer el máximo rendimiento**. Si preparamos el organismo adecuadamente a través de un proceso de calentamiento estamos contribuyendo a que el organismo pueda asimilar el trabajo realizado y no solo eso sino que el trabajo realizado acarrea una mejoría física facilitando un máximo rendimiento.

## 2.4. PARTES DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento se divide en general, individual y específico para la especialidad deportiva, con unas funciones determinadas.

CALENTAMIENTO GENERAL	CALENTAMIENTO ESPECIAL	CALENTAMIENTO INDIVIDUAL
-Organizar el grupo.  -Activar los sistemas neuromusculares y cardiorrespiratorios.  -Preparar para los esfuerzos físicos, estiramiento y relajación.	-Motivar para el trabajo principal.  -Mejorar la sensibilidad coordinativa.  -Activar los sistemas predominantes de energía y los grupos musculares correspondientes al objetivo de trabajo	-Prevención de lesiones individuales.  -Se adapta a cada deportista.

## EJEMPLO DE CALENTAMIENTO A SEGUIR

A) PARTE GENÉRICA: Tiene en cuenta la totalidad del organismo.

Estimulación Vascular, por medio de un trote suave de unos 5-7 minutos, hasta los 10 minutos en competición.

Ejercicios de movilidad articular y de estiramiento dinámico.

Ejercicios para aumentar la tensión muscular y la coordinación específica. Ej.: ejercicios de saltos, ejercicios de sprint, técnica de carrera,...

Ejercicios de estiramiento, sobre todo de la musculatura principal y trabajada anteriormente.

- B) PARTE ESPECÍFICA: Ejercicios y movimientos relacionados con la actividad o deporte que se vaya a realizar. Se debe de comenzar con baja intensidad para ir aumentando progresivamente.

Ejercicios específicos y con el móvil (balón) o implementos de la modalidad: rueda de entradas a canasta, lanzamientos de todas las distancias en balonmano, rondos en fútbol, práctica de la técnica de lanzamiento o saltos en atletismo, saques en tenis, rueda de remates en voleibol,....

Estas dos primeras partes del calentamiento se pueden realizar también en forma de juegos pero procurando seguir las partes expuestas (ejemplo en lugar de comenzar corriendo con carrera continua realizar el trote con un juego "copiar al compañero su forma de desplazarse por el campo", y así sucesivamente.

- C) PARTE INDIVIDUAL: Ejercicios específicos individuales dirigidos a zonas afectadas por alguna lesión, sobrecargadas,...

## 2.5. METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO

En la elaboración de un calentamiento debemos de tener en cuenta los siguientes factores:

- ❑ duración. Un calentamiento correcto no durará menos de 15 a 20 minutos.
- ❑ intensidad y progresión. Al comenzar, la intensidad ha de ser baja, y la iremos subiendo de forma suave para evitar un cansancio prematuro. La intensidad idónea es la que nos mantiene una frecuencia cardiaca entre 130-150 pulsaciones. NO DEBEMOS SENTIR NUNCA FATIGA.
- ❑ repeticiones. Generalmente, de 5 a 10 repeticiones por ejercicio serían suficientes. Evitar la rutina, es mejor realizar pocas repeticiones de un variado y amplio número de ejercicios que muchas repeticiones de unos pocos.
- ❑ pausas. No haremos nunca pausas totales entre ejercicios. Si hemos de hacer alguna pausa, esta será activa. Una vez terminado el calentamiento, comenzaremos la actividad física sin que medie ninguna pausa entre ellos, pues los beneficios fisiológicos del calentamiento disminuyen a los 5-10 minutos de descanso.

### **PAUTAS METODOLÓGICAS (REGLAS) PARA QUE UN CALENTAMIENTO RESULTE EFICIENTE:**

- ❑ Comenzar con una carrera continua, para poner en marcha los principales sistemas del organismo y aumentar la temperatura corporal.
- ❑ Movilizar los diferentes segmentos corporales para activar todo el organismo, incidiendo sobre los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance.
- ❑ Se debe de respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios sin forzar la inspiración ni la espiración.
- ❑ Alternar los grupos musculares que trabajan en los diferentes ejercicios con el fin de no sobrecargar ninguna musculatura.
- ❑ Alternar la intensidad de los ejercicios para no provocar fatiga, ya que hemos de dar tiempo para que se vayan abriendo más alvéolos pulmonares y más capilares sanguíneos en los músculos.

- ❑ Se pueden realizar juegos para el calentamiento, previa preparación de las articulaciones, músculos, ligamentos y tendones, así como utilizar implementos para la realización de los ejercicios, siempre y cuando no incidan negativamente en su ejecución.

En resumen, la **norma general que debe regir un buen calentamiento es la naturalidad, la progresión y la variedad, respetando las características de cada sujeto y de la modalidad deportiva a realizar.**

La práctica de toda actividad física, sobre todo el deporte, muestra que el calentamiento forma parte de la preparación integral del deportista, ya que el organismo ha de adquirir la mayor disponibilidad para mejorar la capacidad de rendimiento (adaptación) que se espera del entrenamiento deportivo.

## 3.-LA VUELTA A LA CALMA

### 3.1. INTRODUCCIÓN

No es recomendable dejar de realizar una actividad física de cierta intensidad repentinamente. Al igual que el calentamiento, pero en sentido inverso, **debemos descender la intensidad de trabajo progresivamente.** Además deberá de realizarse una buena serie de estiramientos. El motivo es que se va a favorecer la recuperación para afrontar nuevos esfuerzos.

Para resolver la tarea pedagógica de la parte final, necesariamente hay que hacer mención de los resultados de la sesión. Sabiendo que la atención de los deportistas después de un duro trabajo es bastante difícil, los comentarios de entrenamiento deberán ser concisos, precisos y dirigidos positivamente.

### 3.2. DEFINICIÓN

La vuelta a la calma es la transición de una actividad vigorosa a nivel físico e intelectual a la situación inicial de reposo, mediante la reducción gradual de la intensidad del ejercicio.

### 3.3. OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA

#### OBJETIVOS DE LA VUELTA A LA CALMA. Nicolás Terrados (1988)

- ❑ Retorno gradual a la situación de reposo, disminución del ritmo cardiaco y de la circulación sanguínea progresivamente.
- ❑ Recuperación del tono muscular con mayor facilidad.
- ❑ Favorecer la recuperación para afrontar nuevos esfuerzos.
- ❑ Reducir el riesgo de posibles lesiones.
- ❑ Evaluar superficialmente de los resultados conseguidos.
- ❑ Contribuir a que el organismo pueda asimilar el trabajo realizado y por tanto, el trabajo realizado acarree una mejoría física facilitando un máximo rendimiento.
- ❑ Preparación psicológica para posteriores entrenamientos o competiciones.

### 3.4. METODOLOGÍA DE LA VUELTA A LA CALMA

Desde el punto de vista metodológico, la vuelta a la calma se construye y realiza siguiendo las siguientes pautas generales:

- realizando los ejercicios en **regresión de intensidad**.
- realizando ejercicios estáticos y/ o dinámicos que sirvan de eslabón en la citada regresión.
- programando un número no excesivo de ejercicios y con pocas repeticiones de cada uno de ellos.
- llegando al final de la vuelta a la calma conviene realizar ejercicios de flexibilidad.

La vuelta a la calma puede estar formada principalmente, por:

Carreras y marchas muy suaves, simultaneadas con ejercicios de soltura y flexibilidad-elasticidad principalmente y realizados en regresión de intensidad.

Una de las características destacada de los ejercicios de vuelta a la calma es su atractividad emocional cuando se compara con la del ejercicio de la sección principal. Por un lado, los ejercicios de enfriamiento deben de ser atractivos (p.ej. juegos), pero no demasiado intensivos, de modo que aseguren una suave disminución de la carga de entrenamiento. Algunas posibles combinaciones de ejercicios en las partes principales y de vuelta a la calma de la sesión se muestran en la siguiente tabla.

Contenido de la parte principal	Contenido de la parte de la vuelta a la calma
Nuevos elementos de aprendizaje y/o perfeccionamiento de la técnica →	Juegos, trabajo de baja intensidad, carrera suave.
Entrenamiento de velocidad. →	Juegos, trabajo de baja intensidad, carrera suave.
Entrenamiento de fuerza máxima →	Ejercicios de relajación, estiramientos, juegos.
Entrenamiento de resistencia aeróbica →	Trabajo de baja intensidad, relajación.
Entrenamiento de resistencia aeróbica. →	Juegos, ejercicios de fuerza de corta duración.
Entrenamiento complejo en deportes colectivos →	Relajación, Jogging.
Entrenamiento complejo en deportes de combate →	Juegos, relajación, jogging.

Combinaciones compatibles de ejercicios en la parte principal y de enfriamiento de una sesión

### **BIBLIOGRAFIA**

Escuela Vasca del Deporte. Area de Teoria y Practica del Entrenamiento Deportivo. APUNTES DEL BLOQUE COMÚN DE LOS CURSOS DE ENTRENADORES Y ENTRENADORAS DE NIVEL I