

El calentamiento

También conocido como entrada en calor, es una serie de ejercicios de baja, media o alta intensidad, que se realizan previos a la actividad física para evitar lesiones en articulaciones y músculos, en otra literaturas es conocida como entrada en calor. También puede llamarse proceso transitorio entre la calma y la actividad física.

Mario Rudamas

Existen una variedad de calentamientos, los cuales son:

- Deportivo
- Circuito
- Musical
- Lúdico
- Narrado
- Estaciones
- Juego
- Obstáculos

Se divide en partes las cuales son: movimientos articulares (también conocido como lubricación), aumento de la frecuencia cardíaca (Fc) y también el estiramiento muscular (elongación) para evitar contracturas musculares, desgarros o agujetas durante la actividad física principal.

Movimientos articulares: como lo mencionamos en el párrafo anterior también es conocido como lubricación, los nombres de estos movimientos son muy precisos, deben realizarse en repeticiones; entre 5 a 10 repeticiones por articulación.

Actividades para elevar el pulso cardíaco: son ejercicios realizados para adaptar el corazón a la actividad física fuerte, deben de ser ejercicios de intensidad media o alta para llevar los sustratos energéticos al musculo que lo requiere, en el deporte es realizado en el calentamiento general.

Ejercicios de estiramiento: consiste en alargar los músculos, progresivamente se prepararan para un esfuerzo mayor, permitiendo a largo plazo aumentar el rango de movimiento muscular, conocido como flexibilidad, sobre todo contribuye para la prevención de lesiones.

Beneficios del calentamiento:

- Previene lesiones musculares y articulares.
- Aumento del flujo sanguíneo muscular.
- Aumento del ritmo cardíaco y pulmonar.

- Mejora la actividad refleja y activa los circuitos neuronales.
- Aumenta la capacidad de concentración, atención, y procesamiento de la información.
- Facilitar el deslizamiento articular.
- Aumenta la elasticidad muscular.



A continuación vamos a describir algunos tipos de calentamiento que son utilizados por los profesores salvadoreños de educación física.

CALENTAMIENTO DEPORTIVO

Es el calentamiento utilizado antes de la práctica de cualquier deporte, también en las clases de Educación Física dentro del enfoque deportivo, además, utilizado para iniciar una sesión de entrenamiento. Dentro de este calentamiento existen subtipos, los cuales son:

- Calentamiento general: la función principal de este calentamiento es trabajar de todos los grupos musculares, sin especificarse en uno o dos, en estos ejercicios no es necesario ejercer mucha fuerza, dicho de otra manera, deben ser con intensidad media o moderada. Por ejemplo correr en el perímetro de una cancha; sin llegar a un sprint, caminar en una banda sin fin, entre otros.
- Calentamiento específico: también llamado segmentado, es caracterizado por la utilización de grupos musculares que son utilizados en el deporte que estamos practicando, por ejemplo: sprint cortos 10m a 15m en deportes que requiera correr, saltos alternos (baloncesto, saltadores horizontales y verticales en atletismo, balonmano) entre otros.
- Calentamiento dinámico: existe una diferencia peculiar con los dos anteriores, no solamente se preparan los grupos musculares, sino, preparamos al deportista psicológicamente para la sesión de entrenamiento. También se caracteriza por poner en práctica procesos biológicos como la fuerza, flexibilidad, propiocepción y equilibrio, control de la respiración.
- Calentamiento preventivo: este tipo se caracteriza para prevenir una clase de lesión específica o el empeoramiento de una lesión que ya existe.

JUEGO

Es el calentamiento utilizado con los niños de 3 hasta 11 años. Visto de manera psicológica y social es uno de los mejores ya que motiva aún más a los

estudiantes a realizar la clase o el entrenamiento, ya que para ellos resulta tedioso las rutinas de ejercicios del calentamiento deportivo, no son llamativos mucho menos divertidos.

Este calentamiento fomenta muchos valores y principios los cuales se están perdiendo, por ejemplo estos chicos aprenderán a respetar las reglas del juego, fomentará la solidaridad entre sus iguales fomenta el trabajo en equipo así como mejorará las relaciones interpersonales entre ellos.

En conclusión, todos tienen sus ventajas y desventajas, es de adaptarlos al enfoque que le da el profesor a su clase o a su entrenamiento, este servidor se inclina más por el juego en las edades tempranas no solo en la clase sino que en un entrenamiento deportivo, para que no exista una pronta deserción del deporte, dicho de otra manera no se aburra del deporte o de la clase.
