



# EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

## 1 - INTRODUCCIÓN

Como ya sabes de cursos anteriores, existen dos tipos fundamentales de calentamiento: el calentamiento general y el calentamiento específico, durante este curso nos vamos a centrar en el estudio del calentamiento específico.

Pero antes hagamos un repaso de conceptos que debes tener muy claros:

### 1.1 - CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

El calentamiento es "el conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general primero y luego específico, que se realizan *previa a toda actividad física* en la que la exigencia de *esfuerzo sea superior* a la normal; con el fin de *poner en marcha* los órganos del deportista y *disponerle* a un máximo rendimiento."<sup>1</sup>

### 1.2 - EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Cada actividad exige un calentamiento determinado. No siempre se calienta del mismo modo. Los gimnastas se familiarizan con los aparatos, los nadadores nadan, los futbolistas "tocan" la pelota y hacen algunos tiros a puerta, etc.

El **calentamiento específico**, es aquel que se realiza con un fin concreto. Se realiza previo a la práctica de actividades muy determinadas, como por ejemplo los deportes. En su ejecución habremos de tener en cuenta qué es lo que se va a realizar en la parte principal de la sesión y prepararnos para ello, poniendo especial cuidado en la puesta a punto de aquellas regiones del cuerpo que van a cobrar especial protagonismo en el trabajo principal.

Si por ejemplo hemos previsto jugar un partido de baloncesto, la última parte del calentamiento la dedicaremos a realizar calentamiento articular (insistiendo en muñecas y dedos) y estiramientos de alguna zona especialmente solicitada que corra mayor riesgo de lesión. También haremos ejercicios que favorezcan el rendimiento posterior, como por ejemplo: entradas a canasta, tiros desde distintas distancias, pases y recepciones, desplazamientos defensivos, etc., siempre de forma progresiva y a una intensidad inferior a la del partido.

### 1.3 - OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Con el calentamiento se persigue:

- ◆ A nivel preventivo: evitar lesiones musculares y articulares. Reducir el riesgo de lesiones específicas.
- ◆ A nivel fisiológico: poner en funcionamiento los sistemas cardiovascular y respiratorio para efectuar un trabajo a mayor intensidad. Preparar al organismo para realizar esfuerzos máximos.
- ◆ A nivel psicomotor: disponer al sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular. Mejorar la coordinación neuromuscular específica.
- ◆ A nivel psicológico: mejorar la actitud mental, mejorar la atención, la concentración, aumentar la motivación, etc.
- ◆ A nivel de rendimiento: mejorar la ejecución de la técnica, ayudar a recordar los gestos técnicos y facilitar el aprendizaje, además el organismo está preparado para realizar esfuerzos máximos.

<sup>1</sup> Carlos Alvarez del Villar "La preparación física del fútbol basada en el atletismo"

## 1.4 - FASES DEL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

### PRIMERA FASE: PUESTA EN ACCIÓN

Son movimientos de locomoción, desplazamientos, carrera suave, etc.  
Su duración es entre 5 y 8 minutos.



En el calentamiento específico haremos desplazamientos propios del deporte a practicar. Por ejemplo:

- Desplazamientos defensivos en baloncesto
- Desplazamientos intercalados con salto a imitar un remate de cabeza en fútbol.

### SEGUNDA FASE: MOVILIDAD ARTICULAR

Son movilizaciones de las diferentes articulaciones (tobillos, rodillas, tronco...) que más se van a emplear en dicho deporte.

Se realizan entre 10 y 12 giros.  
Su duración es de 2 a 3 minutos

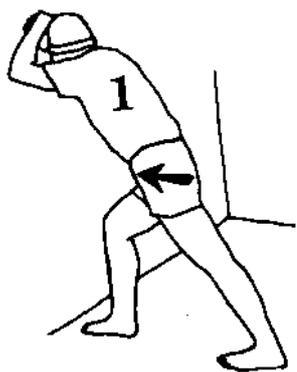


### TERCERA FASE: ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

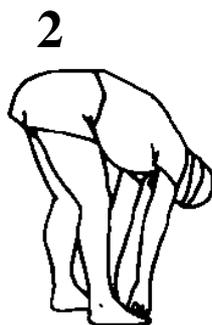
Se estiran los grandes grupos de músculos realizando ejercicios de elasticidad muscular.  
Mantén el estiramiento alrededor de los 20 segundos. La duración total de esta fase es entre 5 y 8 minutos

Te proponemos a continuación algunos ejemplos de ejercicios de estiramientos.

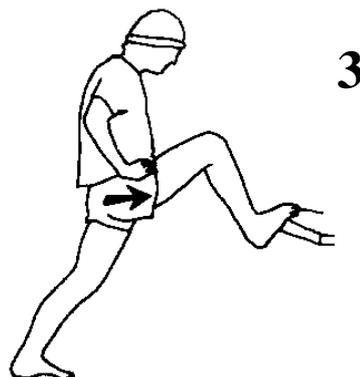
# Estiramiento para antes y después de practicar **BALONCESTO**



30 segundos cada pierna



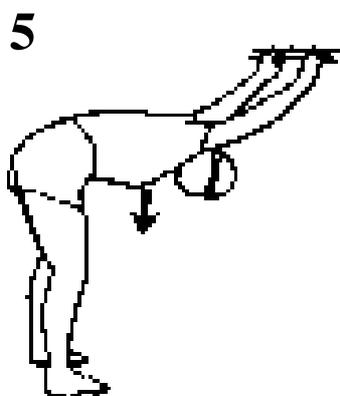
30 segundos



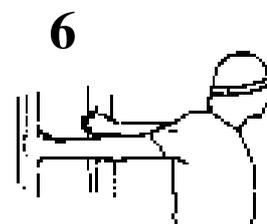
30 segundos



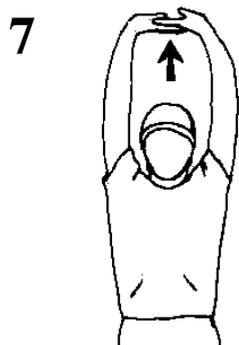
30 segundos a cada lado



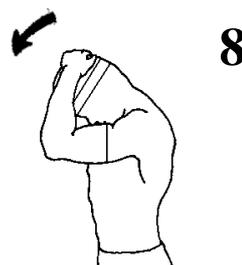
30 segundos



30 segundos



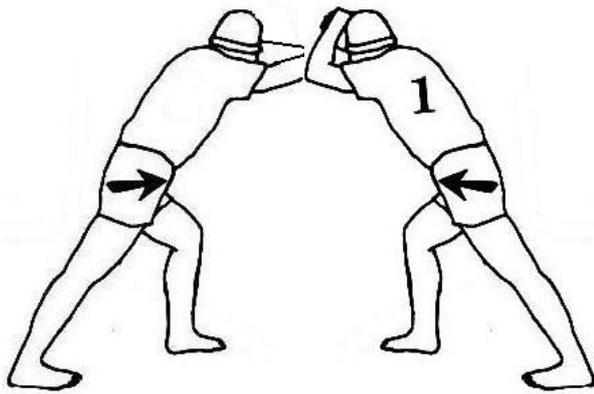
30 segundos



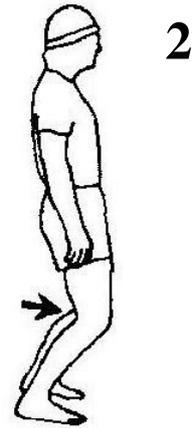
2 repeticiones  
de 15 segundos

**Tiempo total de estiramiento 5 minutos**

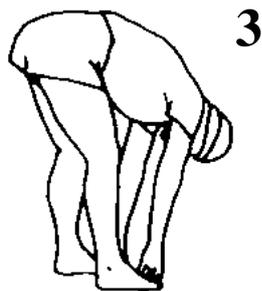
# Estiramiento para antes y después de jugar al **FÚTBOL**



30 segundos cada pierna



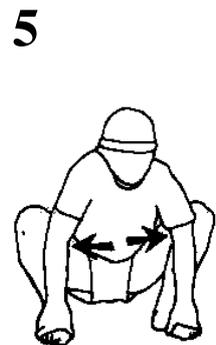
30 segundos



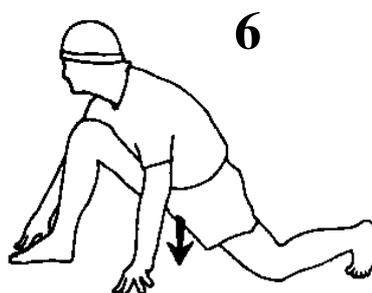
30 segundos



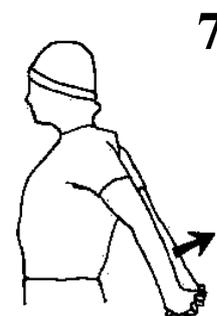
30 segundos cada pierna



30 segundos



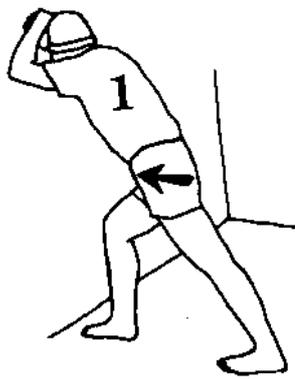
30 segundos cada pierna



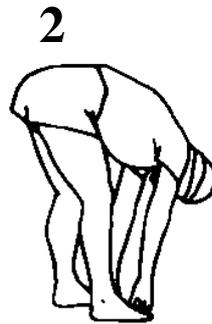
30 segundos

**Tiempo total de estiramiento 5 minutos**

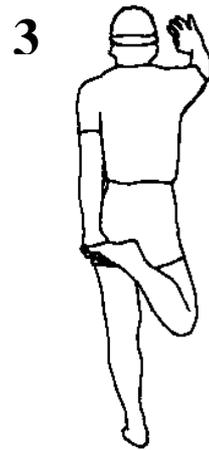
## Estiramiento para antes y después de jugar al **VOLEIBOL**



Estiramiento de gemelos  
30 segundos cada pierna



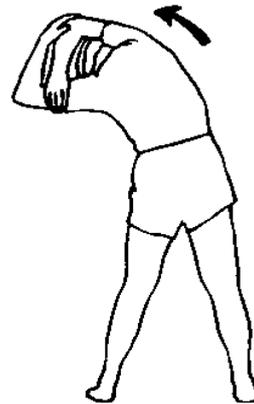
Estiramiento de isquiotibiales  
30 segundos



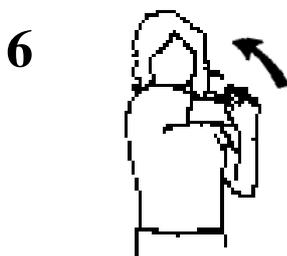
Estiramiento de cuadriceps  
30 segundos cada pierna



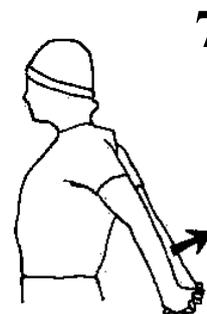
Estiramiento de triceps  
30 segundos cada brazo



Estiramiento de triceps y dorsal  
30 segundos cada lado



Estiramiento de hombro y dorsal  
30 segundos cada brazo

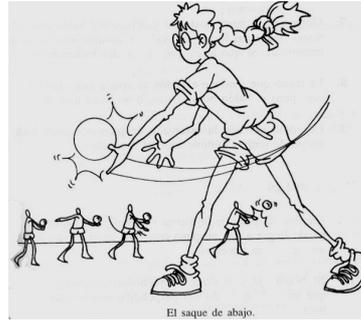


Estiramiento de pectoral  
30 segundos

**Tiempo total de estiramiento 6 minutos**

## CUARTA FASE: EJERCICIOS CON EL MATERIAL PROPIO DEL DEPORTE

Ejercicios con material que tienen como objeto la toma de contacto con el material propio del deporte, el repaso de la técnica específica de dicho deporte, etc.



### 1.5 CONSIDERACIONES PARA PREPARAR UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Hay una serie de criterios o recomendaciones comunes a todos los calentamientos:

- ◆ El calentamiento debe tener un orden de ejecución. Sigue las fases del calentamiento de manera ordenada.
- ◆ En cada una de las fases debes aplicar ejercicios variados de menor a mayor dificultad y de menor a mayor intensidad.
- ◆ No debes realizar grandes pausas durante el calentamiento pues se perdería el efecto.
- ◆ Recuerda trabajar siempre ambas partes de tu cuerpo derecha e izquierda

En el calentamiento específico:

- ◆ Ten en cuenta la actividad principal para la que estás realizando el calentamiento.
- ◆ La primera y segunda fases se pueden realizar intercaladas con el calentamiento general.
- ◆ La duración de los ejercicios específicos debe estar en torno a los 10 minutos.
- ◆ Insiste en las zonas corporales donde tienes más posibilidades de lesión según el deporte. (por ejemplo; Fútbol: tobillos, rodillas, gemelos; Voleibol: muñecas, dedos y hombros; Volteretas de gimnasia deportiva: cuello y espalda, etc.