

En el curso anterior has visto qué era el calentamiento y has practicado bastantes, la mayoría llevados por el profesor. Ahora, vamos a hacer un recordatorio y una ampliación del mismo para que vayas comprendiendo más cosas.

## **CONCEPTO**

El calentamiento **son aquellas actividades moderadas y progresivas que se realizan antes de un esfuerzo intenso.**

## **OBJETIVOS**

- Mejorar el rendimiento de las actividades que vayamos a hacer con posterioridad.
- Prepararnos física, fisiológica y psicológicamente para ese mismo esfuerzo posterior.
- Evitar lesiones al aumentar la temperatura y coordinación intermuscular e intramuscular.

## **EFECTOS EN EL ORGANISMO**

- Activación del sistema cardiovascular: el pulso aumenta y es más potente. Esto provoca que la cantidad de sangre en circulación sea mayor y el aporte de O<sub>2</sub> más efectivo.
- Activación del sistema respiratorio: aumenta la frecuencia respiratoria (se respira más rápido), aumentando también la oxigenación.
- Activación del sistema muscular: aumenta la temperatura muscular
- Activación del sistema nervioso: mayor coordinación intermuscular (entre los músculos) e intramuscular (dentro del propio músculo), lo que evita incoordinaciones musculares que da lugar a las contracturas y roturas musculares.
- Mejora la concentración hacia el ejercicio y ayuda a disminuir la ansiedad (los nervios) antes de la competición.

## **MEDIOS PARA ACTIVAR LOS SISTEMAS**

- **Sistema cardiovascular:**
  - Mediante actividades aeróbicas moderadas (3')
- **Aparato locomotor:**
  - Mediante ejercicios de flexibilidad (elasticidad y movilidad). Se sigue el orden pierna-tronco-brazos (unos 4 ejercicios para cada zona).
- **Sistema nervioso:**
  - Mediante ejercicios de fuerza (1 ejercicio para cada zona) o velocidad.