

ENTRADA EN CALOR / CALENTAMIENTO

Podemos genéricamente definir al calentamiento como: preparación para... El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para ejercicios de mayor intensidad y que debe realizarse en forma progresiva. Esta preparación tiene relación con el aumento de la temperatura interna de cuerpo y la redistribución del volumen minuto, como así también la reducción del riesgo de lesiones.

Beneficios biológicos:

- Redistribución del volumen minuto. El músculo en reposo tiene un 10/15% del VM y con el ejercicio pasa al 80/85%.
- Liberación de líquido sinovial en el ámbito articular y de bolsas serosas como así también al nivel de las vainas sinoviales.
- Disminución de la viscosidad muscular mejorando la eficacia contráctil (hay menos resistencia al cambio de longitud).
- El aumento de la temperatura favorece una más rápida disociación del oxígeno de la hemoglobina (y de la mioglobina), que de este modo queda disponible para el músculo.
- A nivel celular, la energía de activación necesaria para las reacciones químicas disminuye y por lo tanto tales reacciones se realizan más fácilmente.
- La misma contracción muscular, entendida como un proceso físico - químico, se desarrolla en mejores condiciones, como consecuencia del aumento de la temperatura.
- Se favorece la liberación de neurotransmisores a nivel de la placa motora, mejorándose la velocidad de conducción de la información y por ende la velocidad de contracción muscular.
- La vasodilatación mejora el aporte de nutrientes y la remoción de material de desecho.

Beneficios psicológicos:

- Creencia generalizada de la importancia del calentamiento.
- Como motivación creciente.
- Nos da tiempo para introducirnos en la actividad y al esfuerzo a realizar.

Beneficios motores:

Refrescamos los patrones motores propios de la actividad, aprovechando la menor velocidad de la música.

Reconcientización de nuestro esquema corporal (sobre todo con el uso de movimientos de elongación).

Estimulación de la memoria motora de corto plazo.

Si bien no existen evidencias convincentes de que el calentamiento es ventajoso para el rendimiento deportivo y no hay evidencias científicas de que los deportistas son menos aptos para sufrir lesiones después del calentamiento, su práctica no debe ser subestimada. Se supone que los ejercicios preliminares ayudarán a establecer los patrones nerviosos apropiados para el rendimiento final de la clase. Y debe ser estimulado en aquellos que van a participar en esfuerzos máximos que súbitamente planteen demandas al corazón y a la circulación (Barnard, 1978). En el aspecto psicológico debemos tener en cuenta que es la etapa más importante para motivar a los alumnos al

ser el primer contacto profesor - alumno. En lo perceptivo motor, refrescamos los patrones de movimiento propios de la gimnasia aeróbica y estimulamos la memoria rápida.

Tipos de Movimientos

El calentamiento deber combinar ejercicios globales (de acondicionamiento orgánico y movilidad articular) con ejercicios de elongación y estiramiento. Los ejercicios globales (marcha, balanceos, elevaciones, etc.) combinados con brazos son importantes porque ayudan a elevar la temperatura corporal, abren capilares y favorecen el flujo sanguíneo para los músculos. Deben ser realizados de manera suave a un ritmo moderado y controlado.

Los ejercicios de elongación pueden ser incluidos antes o después de los ejercicios globales. Si elongamos antes, estimulamos los propioceptores (huso neuromuscular y Órgano Tendinoso de Golgi) y los componentes plásticos (ligamentos, mitocondrias y sistema tubular), preparándolos para el movimiento. Si elongamos después de los movimientos globales, cuando ya se han desatado los procesos biológicos propios del calentamiento como la elevación de la temperatura, un mayor aporte de sangre a los músculos, etc. lograremos estirar confortablemente.

El tipo de elongación utilizada será estático o dinámico. Si es estático, el estiramiento debe ser hecho de manera lenta hasta llegar a la posición deseada, manteniendo esta posición aproximadamente 10 segundos. Si es dinámico, debe ser realizado lentamente y con amplitudes de movimiento pequeñas. Ambos sirven para elevar la temperatura del músculo y movilizar las articulaciones.

Tipos de calentamiento

Pasivo: consiste en la aplicación de calor desde el exterior. Ventajas: obtiene un aumento de la temperatura corporal sin utilizar las reservas energéticas.

Activo: es aquel que realizamos nosotros mismos y a su vez puede ser:

a) Global: consiste en una actividad física que involucre grandes grupos musculares mediante movimientos activos del cuerpo. Ventajas: biológicas, psicológicas y perceptivo motoras.

b) Específico: por núcleo de movimiento y sólo aquellos grupos musculares que serán utilizados en la actividad posterior. Ventajas: mayor coordinación del patrón motor a utilizar.

Duración: 8 a 12 minutos:

Velocidad de la música: 130/140 GPM