



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

ENTRADA EN CALOR

La entrada en calor o calentamiento es un conjunto de ejercicios generales y específicos que se realizan antes de un entrenamiento o de la competencia con el fin de lograr una prestación máxima de las capacidades físicas, psíquicas y técnicas de un deportista.

La entrada en calor es de vital importancia antes de iniciar cualquier tipo de actividad deportiva. Obviarla o realizarla de manera inadecuada puede derivar en serias consecuencias para el deportista.

Numerosas lesiones están asociadas a la ejercitación violenta sin un adecuado calentamiento previo, y además, está comprobado que la entrada en calor potencia el rendimiento físico durante el entrenamiento o competencia.

Sus beneficios son:

Prevención de lesiones.

Aumento de la circulación sanguínea.

Aprovechamiento de manera más eficiente del oxígeno.

Mejora de la coordinación.

Incremento de la agilidad.

Lubricación de las articulaciones.

Disminución de problemas cardíacos (evita arritmias de esfuerzo).

Mejora de la predisposición psicológica del deportista (nos introduce al ritmo de la actividad).
Aumento de la motivación.

Características de la entrada en calor

- Debe comprometer la participación de todo el organismo.
- Debe ser progresiva en intensidad y debe estar en relación con la capacidad, experiencia o grado de entrenamiento del deportista.
- La dosificación del calentamiento es individual. Debe ser adaptado en función de cada especialidad y los aspectos de requerimientos físicos que ésta plantea.
- Debe ser un breve y ligero ensayo de los movimientos corporales, a nivel general y específico, y en ese orden.
- Se efectúa antes de la preparación física, de un entrenamiento o de la competición.

La duración de la entrada en calor depende de ciertos factores:

- Características del deportista.
- Grado de entrenamiento.
- Edad.
- Antecedentes de lesiones.
- Características de la especialidad.



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

ENTRADA EN CALOR

- Temperatura ambiental y factores climáticos.
- Horario de la tarea.
- Disposición mental del deportista.
- Para aficionados tendrá una duración de 20 a 30 minutos.
- Para deportistas de alto rendimiento de 45 a 60 minutos.

Ejercicios que componen una entrada en calor:

- trote suave y diferentes desplazamientos.
- ejercicios de movilidad articular.
- ejercicios de fuerza.
- ejercicios utilizando gestos técnicos de mayor velocidad.
- ejercicios de elasticidad (no excesivamente localizados).
- ejercicios con los gestos deportivos y el implemento de la competencia.

La entrada en calor es fundamental. Acostumbrarse a ejercitarla antes de realizar una actividad física, trae consigo varios cambios orgánicos y beneficiosos que ayudarán a realizarla con mayor comodidad y eficacia.

Daniela Palazzo

Lic. en Kinesiología y Fisiatría

MN N° 9156