

# Preparación física

## El calentamiento

**El calentamiento sirve para conseguir un rendimiento adecuado y evitar en lo posible la aparición de lesiones**



**L**as personas que se inician en un deporte, así como los aficionados más jóvenes, no le dan al calentamiento la importancia que tiene. O bien no lo realizan o si lo hacen es de forma poco metódica, muchas veces repitiendo ejercicios que ven a otras personas o a sus ídolos, pero que no saben si están correctamente realizados, si son adecuados para ellos, si sirven para la zona que queremos calentar, etc...

Otros repiten solamente el gesto deportivo, muchas veces de forma incluso violenta, y piensan que es suficiente, pero lo que consiguen es una irritación muscular que tiene un efecto perjudicial.

Algunos creen que comenzando la actividad de forma suave consiguen calentar, pero imaginar lo que significa, en una competición, utilizar los 2-3 primeros hoyos para que sirvan de calentamiento.

Hay que tener muy claro que el calentamiento es una faceta de gran importancia y por tanto resulta imprescindible incluirlo en nuestra vida deportiva.

Lo primero es conocer su definición técnica: la realización de una serie de ejercicios de baja intensidad que nos van a permitir comenzar la actividad posterior de una forma fluida y eficaz.

Se considera el calentamiento como una actividad que, de forma controlada, **acelera el organismo** para conseguir rendir, en la competición o en los entrenamientos, desde el primer momento.

### Objetivos del calentamiento

Preparar el organismo física y psicológicamente para la actividad posterior. Evitar, en un alto porcentaje, la aparición de lesiones. Esta actividad, a nivel físico, actúa en tres niveles:

**Cardiaco:** Aumenta el número de latidos por minuto del corazón, con lo que la sangre circula más deprisa y favorece la mejor alimentación de los músculos.

**Respiratorio:** Aumenta la capacidad pulmonar y acelera el ritmo respiratorio, lo que favorece la mejor oxigenación del organismo.

**Muscular y articular:** Aumenta la temperatura dentro del organismo y por tanto dentro del músculo y las articulaciones, lo que nos permite una mejora en la capacidad de contracción de la musculatura. Favorece la movilidad articular y la coordinación de movimientos. Esta actividad puede durar **10-15 minutos**. A continuación se realizarían los swing de práctica de forma progresiva, de menor a mayor distancia.

Debemos realizar el calentamiento siempre antes de un entrenamiento o competición para que forme parte de nuestra metodología de preparación, ya que es muy importante para conseguir un rendimiento adecuado y evitar en lo posible la aparición de lesiones. ▽