Papeles Salmantinos de Educación, Núm. 20, 2016
Facultad de Educación, Universidad Pontificia de Salamanca

EL CALENTAMIENTO EN DEPORTES DE EQUIPO: REVISIÓN Y NUEVAS PERSPECTIVAS

Warm-up in team sports: review and new perspectives

Javier Sánchez Sánchez
Manuel Carretero González
Cristina Petisco Rodríguez

RESUMEN: *La capacidad de rendimiento en deportes de equipo se ha incrementado en los últimos años. Para afrontar esta realidad el participante de estas disciplinas no sólo debe ser entrenado con éxito, sino también preparado para expresar su potencial rendimiento en competición. El calentamiento previo al partido es la práctica que permite la transición óptima del estado de reposo al de máxima actividad de forma segura y eficaz. Esta estrategia tiene beneficios para el rendimiento y la prevención de lesiones debido a una serie de respuestas fisiológicas. Entre estos cambios destacan el incremento de la temperatura y modificaciones neuromusculares. Para conseguirlo es necesario ajustar los contenidos y la carga dentro de una estructura que responda de manera específica a las demandas de estos deportes. En la actualidad se piensa que en esta estructura es necesario dejar lugar para la inclusión de estrategias de post-activación potenciación. Los entrenadores y preparadores físicos deben hacer el esfuerzo por regularizar estos estímulos dentro del calentamiento, sin perder el sentido técnico-táctico que debe estar presente para conseguir una activación completa y significativa del rendimiento.*

Palabras clave: *Rendimiento; Post-activación Potenciación; Re-calentamiento; Prevención de lesiones*

ABSTRACT: *The performance capacity in team sports has increased in the last years. To confront this reality the participants of these disciplines not only must be trained successfully, but also prepared to express their potential performance in competition. The warming competition is the practice that allows the optimal transition from rest to maximum activity safely and effectively. This strategy has benefits for performance and injury prevention due to a number of physiological responses. These changes include increased temperature and neuromuscular changes. To achieve this,*

Universidad Pontificia de Salamanca