

General: Es común a una gran variedad de deportes.

Específico: Es específico del deporte a practicar a continuación.

Fase 1: Activación cardiovascular.

Por ejemplo: Correr; juegos como pilla pilla; cualquier AF de intensidad; etc.

Con esto buscamos: Aumentar frecuencia cardíaca, volumen sistólico, tensión arterial, aumentar ritmo respiratorio, volumen respiratorio, aumentar temperatura corporal (esto disminuye viscosidad de tejidos = menor riesgo de lesión), romper la inercia de sistemas complejos como los sistemas nervioso y hormonal, ETC.

Fase 2: Movilidad articular.

Movilizamos las articulaciones por ser sistemas complejos (gran cantidad de estructuras, muchas de ellas frágiles, importancia del líquido sinovial, etc.). Por ello, las movilizamos antes de la AF intensa.

Podemos empezar de abajo arriba o de arriba abajo.

EJ: tobillos, rodillas, cadera o cintura, hombros o cintura

Fase 3: Movimientos balísticos, lanzamientos o flexibilidad dinámica y activa.

Ejemplos: lanzamientos de tren inferior (isquio, glúteo alterno; abductores aductores; lanzamientos atrás, etc.), lanzamientos de tren superior, etc.

Con este tipo de movimientos buscamos sincronizar la actividad refleja. Ejemplos: reflejo miotático (cuando nos quedamos dormidos, o el ejemplo del saltador de longitud), reflejo de inervación recíproca (conseguimos precisión y fluidez en los movimientos), etc.

En función del deporte a realizar después, centraremos los balísticos en el tren superior, inferior o en los dos.

Fase 4. Para deporte colectivo (calentamiento con móvil). Para deporte individual (depende del deporte). En el caso de atletismo – velocidad – 100m:

- 1- Progresivos hasta máxima velocidad.
- 2- Trote + 100%.
- 3- 100%.
- 4- Salidas de tacos (de abajo).

Todo ello para evitar en primera instancia las primeras zancadas lesivas (muy potentes).