

La gran mayoría de los deportistas comúnmente realizan una serie de actividades de diversa índole, antes de iniciar la parte principal de la sesión (destinada a desarrollar un desempeño físico), con el objetivo de optimizar las funciones orgánicas y ponerlas a buen nivel para afrontarla.

Estas actividades previas se recogen bajo una misma fase del entrenamiento o la competición, en concreto en la fase preparatoria de la misma bajo la denominación de “**calentamiento**”.

Así pues, como su nombre indica, el calentamiento consiste en un proceso mediante el cual se tiende a aumentar la temperatura corporal a través de medios diversos.