

## **LA VUELTA A LA CALMA.**

Tan importante como el calentamiento es la vuelta a la calma, pues es la fase de la sesión, que nos va a permitir recuperar de forma más rápida y poder enfrentarnos a la siguiente sesión de entrenamiento con ciertas garantías.

## **INTRODUCCIÓN.**

En un artículo anterior hemos destacado la importancia del calentamiento para la ejecución de una sesión de entrenamiento sin incidentes y de forma efectiva.

Sin embargo, tan importante como el calentamiento es la vuelta a la calma, pues es la fase de la sesión, que nos va a permitir recuperar de forma más rápida y poder enfrentarnos a la siguiente sesión de entrenamiento con ciertas garantías.

Veamos cuales son los procesos fisiológicos que ocurren en nuestro organismo durante la fase de vuelta a la calma.

## **ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA VUELTA A LA CALMA.**

Al igual que en el calentamiento los cambios fisiológicos más importantes ocurren en tres áreas o sistemas del organismo:

- Sistema transportador de oxígeno.
- Sistema endocrino y metabólico.
- Sistema neuromuscular.

Digamos que debemos conseguir el efecto contrario al calentamiento.

## **SISTEMA TRANSPORTADOR DE OXÍGENO.**

Como ya sabemos este sistema es el encargado de aportar el oxígeno necesario para el esfuerzo a realizar.

Con la vuelta a la calma conseguimos volver el bombeo del corazón a su comportamiento “normal” y con ello, “estabilizar” el flujo sanguíneo y la dilatación de los sacos alveolares de los pulmones.

### **SISTEMA ENDOCRINO Y METABÓLICO.**

Durante esta fase el sistema endocrino rebaja la producción de las sustancias hormonales y todas las reacciones químicas que generan la energía que permiten funcionar al organismo se reducen a un nivel normal.

Tanto la producción de la adrenalina se rebaja, mientras el efecto de las endorfinas empieza a ser efectivo.

Las endorfinas actúan como neurotransmisores producidos por el organismo en respuesta a varias situaciones, entre las cuales se encuentra el dolor. En este sentido, puede considerarse que son analgésicos endógenos, puesto que actúan inhibiendo la transmisión del dolor.

El descubrimiento de la endorfina en 1975 fue la culminación de una búsqueda intencionada. Poco antes se habían identificado receptores específicos para la morfina. Puesto que la morfina es una sustancia exógena (que se genera fuera del organismo), se razonó acertadamente que el organismo tenía estos receptores para una sustancia producida dentro del organismo. La endorfina está relacionada con muchas emociones; sin embargo, las evidencias señalan que su principal función concierne al control del dolor.

En el plano emocional provoca el aumento de sensaciones de placer, de alegría, de bienestar y hasta de euforia. Modificación de la percepción de las cosas que deja atrás visiones depresivas o tristes.

Para estimular las endorfinas se recomienda:

- Hacer ejercicio
- Tomar café, porque a las pocas horas de tomar esta sustancia el nivel de endorfinas sube
- Tomar leche materna porque esta tiene endorfinas.
- Mediante el sexo orgásmico.
- Reír diariamente.
- Con el dolor. Por eso conseguimos inhibir, solo en parte, algunos dolores produciendo otros menos molestos. Un dolor continuo debido a una fractura reciente, encuentra alivio temporalmente si por ejemplo, nos pellizcamos. Ya que así se liberan endorfinas.

Es muy común, en ese famoso “nirvana” del corredor que hemos mencionado, que durante una sesión de entrenamiento, realizada con alguna “ligera” molestia o lesión, la “sensación” producida por dicho problema físico se minimice de forma gradual según avanzamos en nuestra actividad.

### **SISTEMA NEUROMUSCULAR.**

Con la vuelta a la calma conseguimos que en este sistema se incremente la recuperación y regeneración de las fibras musculares. Es recomendable, incluso, realizar una ducha de contrastes (minuto agua fría, no demasiado, minuto de agua caliente, no demasiado) para ayudar al flujo sanguíneo a participar en la recuperación muscular.

### **FASES DE LA VUELTA A LA CALMA.**

También existe un diseño generalizado en esta fase, no obstante según el tipo de sesión desarrollado estableceremos varias posibilidades:

- Vuelta a la calma en carrera continua.
- Vuelta a la calma en sesión de fuerza.
- Vuelta a la calma en sesión de calidad.

### **VUELTA A LA CALMA EN CARRERA CONTINUA.**

Se realiza, en los últimos minutos de la carrera un trote muy suave, en donde, debemos notar como nuestra frecuencia cardiaca baja de forma considerable hasta un ritmo normal. Posteriormente realizamos nuestra tabla de estiramientos.



### **VUELTA A LA CALMA EN SESIÓN DE FUERZA.**

Realizar nuestra tabla de estiramientos y un trote muy suave de unos 10 o 15 minutos.

### **VUELTA A LA CALMA EN SESIÓN DE CALIDAD.**

Dependiendo del tipo de sesión de calidad realizada y según las prioridades de cada atleta o entrenador, esta vuelta a la calma se puede realizar de diversas formas. En el caso de las series, 5 minutos al 50% de nuestra frecuencia máxima alcanzada en la sesión seguidos de otros 5 minutos de trote muy suave será suficiente. Posteriormente realizar nuestra tabla de estiramientos.

## **CONCLUSIONES.**

- No saltarse esta parte de la sesión.
- Recomendable para ayudar a la recuperación muscular.
- Los estiramientos son una parte fundamental en esta fase.