

El calentamiento consiste en una serie de ejercicios y movimientos que se realizan a una intensidad suave o moderada antes de comenzar la práctica de cualquier actividad física y que ayudan a que el cuerpo se prepare para iniciar dicha actividad. Uno de los objetivos principales del calentamiento es prevenir las lesiones y activar la movilidad y lubricar las articulaciones.

El calentamiento debe ser progresivo, aumentando de menos a más pero sin llegar a la máxima intensidad, sin llegar a la fatiga. Además, el calentamiento debe cubrir todos los grupos musculares y articulaciones.

El calentamiento ayuda al organismo a prepararse antes de una actividad física intensa elevando la temperatura corporal lo que reduce el riesgo de lesiones ya que la práctica deportiva en frío conlleva el riesgo de roturas musculares. Gracias al efecto del calor los músculos se fortalecen, se vuelven más flexibles y ágiles y se mejora la coordinación general.

Además se aceleran los procesos nerviosos mejorando la percepción de estímulos y la transmisión de la información del cerebro al aparato motriz reduciéndose el tiempo de reacción.

El corazón bombea más sangre y se transporta más cantidad de oxígeno a los músculos. El sistema cardiovascular se activa durante el calentamiento.

Y también el sistema respiratorio se adapta aumentando la capacidad pulmonar para poder afrontar una actividad física intensa y en general se consigue un mejor rendimiento durante la práctica.

Por último, el calentamiento también prepara mentalmente al deportista mejorando la concentración evitando la desmotivación y la ansiedad.

En el caso del rugby, lo mejor son los ejercicios dinámicos como balancear las piernas, carrera suave, elevar las rodillas en el sitio, rotaciones de brazos y de tronco, estiramientos suaves, en general mover y activar todos aquellos músculos que se utilizarán durante el entrenamiento o partido.

Incrementar la intensidad del calentamiento pasando a ejercicios del tipo:

- Resistencia física y velocidad
- Fuerza y resistencia muscular

Y finalmente, realizar calentamientos grupales adaptados al propio juego:

- Pases de balón
- Levantamiento de jugadores
- Rucks y mauls
- Empujes de melés
- Contactos y placajes
- etc...