

El

Calentamiento

# EL CALENTAMIENTO

## DEFINICIÓN

**“ Conjunto de ACTIVIDADES O EJERCICIOS, primero de carácter GENERAL Y LUEGO ESPECÍFICO, que se realiza ANTES de cualquier ACTIVIDAD FÍSICA en la que la exigencia al ESFUERZO SEA MAYOR AL NORMAL, con el fin de PREPARAR AL ORGANISMO para tal actividad”.**

# EL CALENTAMIENTO

## OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Con el calentamiento conseguimos DOS OBJETIVOS principalmente:

Preparar al deportista física y psicológicamente, para mejorar el rendimiento de la actividad que vamos a realizar.

Disminuir el riesgo de sufrir lesiones: un calentamiento bien efectuado disminuye el riesgo de lesión, pues produce un aumento de la temperatura del músculo, facilitando su posterior movimiento. (esguinces, roturas fibrilares, luxaciones,.....)

# EL CALENTAMIENTO

## EFFECTOS QUE PROVOCA EN EL ORGANISMO

**Se activa la función del corazón y aparato circulatorio:** El corazón empieza a latir más deprisa, los latidos son más potentes, con lo cual aumenta el riego sanguíneo, circula más sangre por los vasos sanguíneos, por lo tanto llega más oxígeno a los músculos.

**Aumenta la función del aparato respiratorio:** Se respira más rápido y de una manera más profunda, captando más aire y por tanto más oxígeno.

**Aumenta la temperatura corporal:** Con lo cual la musculatura se mueve con mayor facilidad, evitando así la posibilidad de lesionarse.

**Aumenta la motivación hacia la actividad.**

**Crea situaciones de comunicación entre alumnos/as y/o deportistas.**

**Aumenta la capacidad de coordinación y reacción:** Al preparar y activar el sistema nervioso.

# EL CALENTAMIENTO

## NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE UN CALENTAMIENTO

Debe ser suave y progresivo, de menor intensidad a mayor intensidad.

No debe provocar fatiga.

La duración es variable, dependiendo de la actividad que vayamos a realizar después, nosotros lo haremos de unos 5 - 10 minutos.

Se intentará movilizar la mayor parte de grupos musculares y articulaciones posibles.

Deben ser ejercicios fáciles y que sean conocidos.

Deben incluir ejercicios de elasticidad (estiramientos) y movilidad articular.

Hay que procurar que sean variables para romper con la monotonía

# EL CALENTAMIENTO

## PARTES DEL CALENTAMIENTO

Todo calentamiento consta de **DOS PARTES**:

**Calentamiento General:** Se realizan ejercicios **comunes a todos los calentamientos**. Está dirigido a la puesta en marcha de todos los sistemas del cuerpo.

**Calentamiento Específico:** Se realizan ejercicios y gestos de la actividad física que vayamos a realizar después.

# EL CALENTAMIENTO

## IPARTES DEL CALENTAMIENTO GENERAL

### **Carreras suaves y desplazamientos:**

Se suelen realizar desplazamientos en todos los sentidos, de frente, de espaldas, laterales, etc. Se realizan a un ritmo lento. Podemos utilizar algún juego en el que se realicen carreras y desplazamientos diversos. Su objetivo es ir preparando al sistema respiratorio y circulatorio.

### **Movimientos localizados de las distintas articulaciones.**

Se realizan todos los movimientos posibles de todas las articulaciones. También podemos realizar lanzamientos de las extremidades inferiores, superiores etc, con el fin de alcanzar toda la amplitud de movimientos de las principales articulaciones.

### **Ejercicios progresivos, cambios de ritmo y un poco más intensos.**

Una vez que el cuerpo se va adaptando a la actividad, introducimos algunos ejercicios con mayor intensidad, intensidad progresiva o también podemos introducir un juego que demande este tipo de ejercicios y en el que participen todos los alumnos/as.

### **Estiramientos**

Son ejercicios en los que estiramos los principales músculos del organismo. Se suelen realizar con un cierto orden, comenzando por la parte superior del cuerpo y acabando por la parte inferior o viceversa. Cada estiramiento lo realizaremos unos 15-20 segundos y en ningún caso deben provocar dolor.