
CALENTAMIENTO

3º ESO

SAGRADOS CORAZONES TORRELAVEGA

EDUCACIÓN FÍSICA

1.- DEFINICIÓN

a.- El calentamiento es lo primero que hacen los deportistas antes de entrenar. Consiste en realizar una serie de movimientos para preparar los músculos. El calentamiento es la parte inicial de una actividad física en donde se empieza a poner en juego de forma lenta y progresiva todos los órganos, músculos y articulaciones para prepararnos para la tarea principal y para prevenir lesiones.

b.- El calentamiento es una fase de transición del estado de reposo al de una actividad deportiva.

c.- Es el conjunto de ejercicios previos a toda actividad física que preparan al organismo para el desarrollo de actividades posteriores. Comporta la transición que siempre se debe hacer entre el reposo y cualquier trabajo físico de más intensidad.

2.- PARA QUE SIRVE

Pasar de una situación de inactividad o reposo a una de actividad (más o menos intensa) requiere de una serie de adaptaciones de nuestro organismo (respiración, corazón, músculos, etc.).

Lo que se persigue al hacer un calentamiento es que **PROGRESIVAMENTE** el organismo se vaya adaptando a la actividad con actividades organizadas.

Con el calentamiento hacemos que progresivamente nuestro cuerpo:

Aumente la temperatura muscular,

Disminuyendo el riesgo de lesión

Mejora la contracción - relajación de los músculos

Aumenta la elasticidad y capacidad de relajación del músculo reduciendo el riesgo de lesiones musculares

Active el sistema muscular, nervioso y respiratorio,

Aumentando el número de latidos del corazón

Mejorando la coordinación

Mejorando el riego sanguíneo

Psicológicamente nos va preparando para la actividad que vayamos a realizar

3.- TIPOS

- GENERAL:

En el calentamiento general se realizan ejercicios de todo tipo, desplazamientos, movimientos articulares, ejercicios de coordinación, carreras, saltos, etc. siempre intentando calentar el mayor número de músculos posible. Esta parte será similar para todas las actividades físicas y/o deportes que vayamos a realizar y nos valdrá para todos los calentamientos

¿Cómo se hace LA PARTE GENERAL del calentamiento?

Dividiremos esta parte en 4 bloques que realizaremos con este orden:

1. Movilidad articular: se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vayamos a utilizar en la actividad posterior (sobre todo si nos encontramos en primeras horas de la mañana). Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7', no debería ser superior a 1'.

2. Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones: se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos. Esta parte, en un calentamiento de unos 6', no debería ser superior a unos 2'-3'.

3. Ejercicios de estiramientos: se realizarán en este momento NO AL INICIO DEL CALENTAMIENTO, porque ya hemos aumentado la temperatura interna de los mismos y los tenemos en disposición de poder estirarlos sin riesgo de lesión. Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7', no debería ser superior a 1'-2'.

4. Ejercicio generales: con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación. Con tal de conseguir esto se harán progresiones, cambios de ritmo, de dirección, skipping y todos aquellos ejercicios de la segunda parte realizados con una mayor intensidad. Además, se pueden incluir ejercicios de tonificación muscular, tales como abdominales o flexiones. Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7' de duración, no debería de durar más de 2'-3'.

Los tiempos de cada una de las partes son orientativos, pero debe respetarse aproximadamente la proporción de tiempo utilizada en cada una de ellas. Por ejemplo, si el calentamiento tiene el doble de duración, duplicaríamos el tiempo de cada una de las partes.

-ESPECIFICO:

Se realiza siempre después del general y comporta ejercicios propios de un deporte o actividad determinada.

Por ejemplo: si el calentamiento se realiza para un partido posterior de baloncesto, en esta parte se incluirán ejercicios propios del baloncesto tales como: rueda de pases, lanzamientos, entradas a canasta, bote de balón, etc.

4.- DURACIÓN DE UN CALENTAMIENTO

El calentamiento tendrá una duración que dependerá de la actividad posterior a realizar y la intensidad de la misma.

No realizaremos un calentamiento de la misma manera si vamos a hacer una competición de atletismo o un partido de competición, de algún deporte o si lo que vamos a hacer es una actividad con juegos en clase de Educación Física.

Un calentamiento "normal" no debería tener una duración inferior a 10 - 15 minutos, pero en clase de Educación Física (por cuestión de tiempo y porque las actividades normalmente no serán de gran intensidad) nos tendremos que conformar con realizar un calentamiento de 6 ó 7 minutos.

5.- FRECUENCIA CARDIACA

Zonas donde se puede tomar el pulso

-Corazón: es un lugar muy fácil pero si no has subido mucho el ritmo cardiaco es difícil de tomar pulsaciones.

-En la muñeca también es muy sencillo pero puedes confundirte al contar las pulsaciones con el dedo pulgar porque tiene sus propias pulsaciones.

-Cuello: es la más fácil pues como pasan las venas importantes son muy fáciles coger las pulsaciones del corazón.

PULSACIONES: de 80 p a 134 pulsaciones en más o menos la cantidad que se tiene cuando estas en reposo.

De 134 a 180 pulsaciones es cuando se está realizando un esfuerzo físico.

De 180 a 206 pulsaciones es cuando se debería parar pues es zona de peligro.

ICMP: Índice Cardiaco Máximo Personal.

220 pulsaciones - tu edad = ICMP

Ejemplo $220-14=216$ pulsaciones.