

1.- CALENTAMIENTO

Profesor: Miguel Benítez
IES Pablo Ruiz Picasso



1.1. Concepto

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

El calentamiento no es por tanto una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y de una manera mecánica. Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento ideal y éste ha de ser ordenado y calculado. En el calentamiento por tanto hay que concentrarse tanto más que en la competición.

También podemos definir el calentamiento como la puesta en acción del organismo para efectuar un posterior esfuerzo de mayor intensidad, en óptimas condiciones.

La realización del calentamiento tiene como **ventajas**:

- Posibilita que el corazón comience a latir más deprisa enviando por tanto más sangre a los músculos.
- Permite que los pulmones capten más oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.



Por todo lo anteriormente expuesto podemos señalar dos

objetivos básicos del calentamiento:

Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

2. Evitar el riesgo de lesiones.



1.2. Factores a tener en cuenta en el Calentamiento.

* Duración

Cuando se hace un calentamiento demasiado corto resulta que la temperatura corporal apenas sube, mientras que un calentamiento demasiado largo puede originar una fatiga general perjudicial. Un deportista bien entrenado puede soportar un calentamiento de 30 o 40 minutos de duración, sin embargo ese calentamiento para un deportista poco entrenado podría llevarle a un cansancio previo perjudicial. No obstante un calentamiento correcto no durará menos de 15 a 20 minutos. En las sesiones de educación física por falta de tiempo nos vemos obligados a reducir a 10-12 minutos este tiempo

* **Intensidad y progresión.**

Comienza los ejercicios suaves y ve aumentando la intensidad poco a poco para terminar con ejercicios que requieran un esfuerzo parecido a la actividad que vallas a practicar. La intensidad idónea es la que nos mantiene una frecuencia cardiaca de 120 pulsaciones/minuto.



* Repeticiones

Debemos evitar las repeticiones excesivas en un mismo ejercicio pues de lo contrario podríamos agotar los músculos que actúan en el mismo. En líneas generales de 8 a 10 repeticiones por ejercicio será suficiente.



* Pausas.

En un calentamiento no haremos nunca pausas totales entre ejercicios, pues bajará la frecuencia cardiaca y con ello el aporte de sangre a los músculos, bajando por tanto la temperatura. SI hemos de hacer alguna pausa esta será activa, caminando o realizando suaves movimientos articulares que mantengan nuestro organismo en actividad.

Una vez terminado el calentamiento, comenzaremos la actividad física y deportiva para la que nos estábamos preparando sin que medie ninguna pausa entre ellos, pues los beneficios fisiológicos del calentamiento disminuyen a los 5-10 minutos de descanso.



1.3.-Tipos

- a) **C. Estático**: ejercicios que se realizan sin desplazarse del sitio (estiramientos, movilidad articular...)
- b) **C. Dinámico**: ejercicios que se realizan con desplazamiento por el terreno (carrera continua, giros, saltos)
- c) **C. Mixto**: combinación de los dos anteriores, es el más usual en EF.

1.4 Partes

1) **C. General:** debe constituir la primera parte de todo calentamiento, siendo su objetivo activar el sist. cardiovascular (120ppm) y que todas las articulaciones y músculos entren en calor.

2) **C. Específico:** Dirigido a aquellos grupos musculares más implicados en la actividad física que vayamos a realizar, incrementando la intensidad y las repeticiones.



2.- CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

2.1 Resistencia

a) Concepto: Es la capacidad que nos permite realizar un esfuerzo determinado durante el mayor tiempo posible. Por ejemplo: 20 kilómetros marcha

b) Tipos de R:

A) **R. Aeróbica** = capacidad que tiene el organismo para prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve. Ej. Carrera continúa

B) **R. Anaeróbica** = capacidad que tiene el organismo que permite mantener un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, o lo que es el mismo, correr una distancia máxima en el menor tiempo posible. Ej. 400m



c) Beneficios del entrenamiento de la R:

- Aumento del volumen cardiaco, permitiendo al corazón recibir mas sangre y como consecuencia aumentar la cantidad de sangre que expulsa en cada sístole.
 - Fortalecer y engrosar las paredes del corazón.
 - Disminuye la F.C, con lo que el corazón es más eficiente.
- Incide positivamente en el sist. respiratorio, mejorando la capacidad pulmonar.
- Activa el funcionamiento de los órganos de desintoxicación (hígado, riñones, etc.) para eliminar sustancia de deshecho.
 - Fortalece el sist. muscular



2.2. Fuerza

a) Concepto: es la capacidad de oponerse o vencer una resistencia. Por ejemplo: levantar grandes pesos, empujar o transportar a un compañero.

b) Aspectos a tener en cuenta en el trabajo de la fuerza:

- Antes de realizar un entrenamiento de fuerza debemos hacer un buen calentamiento.

- No realizaremos ejercicios de fuerza adoptando posiciones incorrectas, especialmente aquellas que puedan dañar nuestra columna vertebral.

- Trabajaremos de forma equilibrada todos los segmentos del cuerpo así como de forma simétrica, fortaleciendo por igual ambos lados.

- Después de una sesión de fuerza realizaremos ejercicios de flexibilidad que nos permitan recuperar músculos y articulaciones.



c) Tipos:

- F. Estática = aquella en la que manteniendo una resistencia exterior no existe desplazamiento (empujar una pared).
- F. Dinámica = aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento.



d) Factores de los que depende la F:

- Volumen muscular. A mayor volumen más fuerza.
- La edad y el sexo. Entre los 26 y 30 años se alcanza el mayor nivel de F. El hombre puede desarrollar el doble de F que la mujer, fundamentalmente por razones genéticas.
- Alimentación
- T^a muscular. El aumento de T^a del músculo favorece el aumento de F.
- Motivación y concentración



2.3 Velocidad

a) Concepto: Es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

b) Tipos de V:

1) V. Reacción = es el menor tiempo transcurrido entre la aparición de un estímulo y la posterior respuesta motora. (Salida de tacos)

V. R. Simple: aquella en la que la respuesta es siempre la misma ante un estímulo que es conocido (Salida de tacos)

V. R. Compleja: aquella en la que la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior (dxtes. de equipo con móvil por el medio).



2) V. Movimiento o gestual = capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible. (Tapping Test)

3) V. Desplazamientos = capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.(100m)



2.4. Flexibilidad

a) Concepto: capacidad por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de extensión. Muska Mosston define FL. como la capacidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada.



b) Elasticidad muscular (estiramientos)

Estirar, en relación con la actividad física, es una acción voluntaria que consiste en adoptar una postura determinada en función del músculo sobre el que vamos a incidir, con el fin de alongarlo por diferentes motivos:

- Preparar la musculatura antes de cualquier actividad física.
- Evitar lesiones durante la realización de la actividad física.
- Recuperar el equilibrio muscular después de la actividad física.