

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



El Calentamiento

2º E.S.O.

EL CALENTAMIENTO

Toda actividad que trabaje las cualidades físicas básicas de un deportista debe ir precedida de un calentamiento.

DEFINICIÓN DE CALENTAMIENTO

Entendemos por calentamiento **el conjunto de ejercicios que se ejecutan antes de realizar una actividad física más intensa y que sirve para preparar el organismo para el esfuerzo y evitar lesiones.**

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

El principal objetivo del calentamiento, como su nombre indica, es el de elevar la temperatura corporal, lo que lleva asociados una serie de **objetivos:**

- a-** Mejorar la funcionalidad muscular, esto quiere decir que mejora la capacidad del músculo para contraerse y relajarse, y también las capacidades elásticas, así reducimos la posibilidad de que se produzcan lesiones como las contracturas.
- b-** Activar las articulaciones, evitando así posibles lesiones como los esguinces.
- c-** Se activan las funciones orgánicas activando el sistema cardiorrespiratorio y nervioso.

EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO

1. Incrementa la temperatura corporal.
2. Aumenta la fuerza de las contracciones musculares.
3. Aumenta la frecuencia cardíaca.
4. Intensifica la frecuencia respiratoria.
5. Dilata los capilares y por tanto intensifica la circulación sanguínea.
6. Prepara los tendones y ligamentos para soportar grandes esfuerzos musculares.
7. Mejora la coordinación muscular.
8. Previene las lesiones.

TIPOS DE CALENTAMIENTO:

Se distinguen generalmente 2 tipos:

a) Calentamiento general:

Donde se recurre a ejercicios de preparación general que estimulan la actividad de los sistemas funcionales más importantes (sistema cardiovascular-respiratorio, aparato locomotor, sistema nervioso central y vegetativo, etc.) del organismo.

b) Calentamiento específico:

Donde se realizan ejercicios seleccionados y relacionados con la actividad posterior. Estos ejercicios activan los músculos, articulaciones y fibras nerviosas que van a actuar directamente en los ejercicios de la parte fundamental de la sesión.

FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE REALIZAR UN CALENTAMIENTO

El calentamiento debe ser progresivo (de menos a más intensidad), prolongado (en función de la preparación que tengamos) y específico (en la parte final debe dirigirse hacia la actividad que se va a realizar).

-Su DURACION variará entre 10 y 15 minutos (en función del nivel).

-Las PULSACIONES se mantendrán entre 90 y 120 aproximadamente.

-El NUMERO DE REPETICIONES de cada ejercicio será de 10 a 12.

-La ORIENTACION será en un principio ejercicios generales y globales realizados de forma repetitiva y al final los ejercicios específicos y técnicos que se van a realizar en la actividad.

Es conveniente llevar un orden en la realización de los ejercicios, por ejemplo empezar de abajo hacia arriba.

El **orden de los ejercicios** para realizar correctamente un calentamiento en las sesiones de Educación Física será el siguiente:

1. **Carrera continua** muy suave (trotar) combinada con **ejercicios en desplazamiento**.

2. Ejercicios estáticos (en el sitio) tocando en primer lugar los puntos más débiles, en especial aquellos que hayan sufrido alguna lesión. Conviene utilizar **ejercicios generales de movilidad articular** y ejercicios globales que hagan participar a todas las articulaciones.

3. **Ejercicios de estiramiento**. Para todas las partes del cuerpo, estirando suavemente sin que aparezca dolor.

4. Si se trata de un calentamiento específico a parte de todo lo hecho hasta ahora, realizaríamos la parte específica con ejercicios dirigidos a las zonas del cuerpo que más van a intervenir.

EJEMPLO DE CALENTAMIENTO GENERAL

1. PUESTA EN ACCIÓN.

- SE REALIZA CARRERA CONTINUA DE 4 MINUTOS.

2. MOVILIDAD ARTICULAR.

- ROTACIONES DE TOBILLO.
- APOYO INTERNO Y EXTERNO DEL TOBILLO EN EL SUELO.
- CIRCUDUCCIONES DE RODILLA.
- FLEXION DE RODILLA.
- CIRCUNDUCCIONES DE CINTURA.
- INCLINACIÓN LATERAL DE TRONCO.
- GIROS DE CINTURA.
- LLEVAMOS HOMBROS DELANTE Y DETRÁS.
- MOVEMOS BRAZOS HACIA DELANTE.
- MOVEMOS BRAZOS HACIA ATRÁS.
- MOVEMOS UN BRAZO DELANTE Y EL OTRO ATRÁS.

3. CALENTAMIENTO MUSCULAR GENERAL Y ESTIRAMIENTOS.

- CARRERA LEVANTANDO RODILLAS.
- LLEVAMOS LOS TALONES AL GLUTEO.
- DESPLAZAMIENTO LATERAL MOVIENDO BRAZOS.
- DESPLAZAMIENTO LATERAL CRUZANDO PIERNAS.
- DESPAZAMIENTO Y CADA 3 PASOS SUBO RODILLA.
- CADA TRES PASOS SUBO Y GIRO HACIA FUERA LA PIERNA.
- CADA 3 O 4 PASOS TOCO EL SUELO CON LAS DOS MANOS.
- CADA 3 O 4 PASOS SALTO Y DOY UNA PALMADA EN EL AIRE.
- CARRERA DE ESPALDAS 10 METROS Y LUEGO DE FRENTE OTROS 10.
- CARRERA Y FLEXIÓN DE TRONCO A TOCAR EL SUELO CON LAS MANOS.
- GIROS DE CINTURA CON SALTO.
- MOVEMOS LOS BRAZOS HACIA DELANTE CON SALTO.
- MOVEMOS LOS BRAZOS HACIA ATRÁS CON SALTO.

ESTIRAMIENTOS.

- GEMELO.
- ADDUCTOR.
- CUADRICEPS.
- ISQUIOTIBIALES.
- PSOAS.
- DORSAL.
- HOMBRO.
- TRICEPS.

4. OPTIMA FUNCIÓN DE LOS FACTORES FISIOLÓGICOS.

- 2 PROGRESIVOS DE 20 METROS.
- SALIDAS DE VELOCIDAD DESDE LA POSICIÓN DE PIE, DE ESPALDAS Y DE RODILLAS.