

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

1. REPASO: CALENTAMIENTO GENERAL

Como ya sabes de cursos anteriores, existen dos tipos de calentamiento: el calentamiento general y el calentamiento específico, durante este curso nos vamos a centrar en el estudio del calentamiento específico.

Pero antes hagamos un repaso de conceptos que debes tener muy claros:

EL CALENTAMIENTO: es “el conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en la que la exigencia de esfuerzo sea superior a la normal; con el fin de poner en marcha los órganos del deportista y disponerle a un máximo rendimiento.”

OJETIVOS DEL CALENTAMIENTO:

- A nivel preventivo evitar lesiones musculares y articulares.
- A nivel fisiológico poner en funcionamiento los sistemas respiratorio para efectuar un trabajo a mayor intensidad.
- A nivel psicomotor disponer al sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular.
- A nivel psicológico mejora la actitud mental, mejora la atención, la concentración, etc.
- A nivel de rendimiento mejora la ejecución de la técnica y facilita el aprendizaje, además el organismo esta preparado para realizar esfuerzos máximos.

FASES DEL CALENTAMIENTO:

1º FASE-PUESTA EN ACCIÓN: Son movimientos de locomoción, desplazamientos, carrera suave, juegos dinámicos de actividad continuada, etc. DURACIÓN: 5 y 8 minutos.

2º FASE-MOVILIDAD ARTICULAR: son movilizaciones de las diferentes articulaciones (tobillos, rodillas, caderas...) de manera ordenada empezando por los tobillos o cuello, sin olvidar ninguna. DURACIÓN: 2 a 3 minutos.

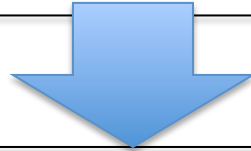
3º FASE- ESTIRAMIENTOS MUSCULARES: Se estiran los grandes grupos musculares realizando ejercicios de elasticidad muscular. Tiene que seguir un orden para no olvidar ninguna zona. DURACIÓN: 5 y 8 minutos

4º FASE- FORTALECIMIENTOS: Realizando ejercicios genéricos que impliquen la musculatura (abdominales, flexiones, saltos, flexiones de brazos, etc)

2. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

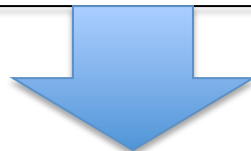
Cada actividad exige un calentamiento determinado. No siempre se calienta del mismo modo. Los gimnastas se familiarizan con los aparatos, los futbolistas “tocan” la pelota y hacen algunas tiros a puerta, etc.

EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICOS: es aquel que se realiza con un fin concreto. Se realiza previo a la práctica de actividades muy determinadas, como por ejemplo los deportes. En su ejecución habremos de tener en cuenta qué es lo que se va a realizar en la parte principal de la sesión y prepáranos para ello, poniendo especial cuidado en la puesta a punto de aquellas regiones del cuerpo que van a cobrar especial protagonismo en el trabajo principal.



LOS EFECTOS DEL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO EN EL ORGANISMO:

- Reduce el riesgo de lesiones específicas
- Mejora la coordinación neuromuscular específica.
 - Ayuda a recordar los gestos técnicos
 - Aumenta la motivación



FASES DEL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

1º FASE- ejercicios sin material dirigidos a las articulaciones y grupos musculares que más intervienen en la modalidad deportiva a practicar. Por ejemplo: desplazamientos defensivos en baloncesto.

2º FASE- ejercicios con material que tienen como objeto la mejora de la técnica específica de dicho deporte.

CONSIDERACIONES PARA REALIZAR UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

- El calentamiento debe tener un orden de ejecución. Sigue las fases del calentamiento de manera ordenada.
- En cada una de las fases se debe aplicar ejercicios variados de mejor a mayor dificultad o mayor intensidad.
- No debes realizar grandes pausas durante el calentamiento pues se perderá su efecto.
- Recuerda trabajar siempre ambas partes de tu cuerpo: derecha e izquierda.

IMPORTANTE:

- La primera fase se puede realizar intercalada con el calentamiento general.
- La segunda fase se realiza tras los ejercicios del calentamiento general.
- La duración de estos ejercicios debe estar en torno a los 10 minutos.
- Tener en cuenta la actividad principal para la que estas realizando el calentamiento.
- Insiste en las zonas corporales donde tienes más posibilidades de lesión según el deporte.