

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 general.

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)

CONSIDERACIONES PARA REALIZAR UN CALENTAMIENTO GENERAL:

- 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.

