UD.1. CALENTAMIENTO

EL CALENTAMIENTO ""el conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física o deporte 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."

OBJETIVOS 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.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA:

-El calentamiento debe tener un orden de ejecución.
-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.
-Duración entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la actividad y del estado físico de cada persona.

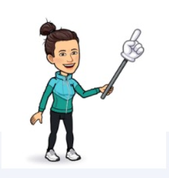
FASES DEL CALENTAMIENTO GENERAL:

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- FORTALECIMIENTO: Realizando ejercicios genéricos que impliquen la musculatura (abdominales, flexiones, saltos, flexiones de brazos, etc)



CALENTAR Y ESTIRAR, LAS CLAVES DE TODA ACTIVIDAD FÍSICA.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

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 tendremos en cuenta qué es lo que se va a realizar en la parte principal de la sesión y prepárarnos para ello, poniendo especial cuidado en la puesta a punto de aquellas partes del cuerpo que van a cobrar especial protagonismo en el trabajo principal.

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 baloncestos.

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

COSAS A TENER EN CUENTA

- 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.

REALIZA UN BUEN CALENTAMIENTO PARA...

Activar y preparar el organismo para el ejercicio

Prevenir lesiones

Optimizar el rendimiento