

TEMA 1: EL CALENTAMIENTO

1. DEFINICIÓN.

El calentamiento es el conjunto de ejercicios que se realizan de forma previa a cualquier tipo de actividad física o deporte con el objetivo de prevenir lesiones y preparar el organismo para dicho esfuerzo.

2. EFECTOS DEL CALENTAMIENTO.

A) Efectos fisiológicos:

- *Sobre el Aparato Cardio-Circulatorio:*
 - Aumenta la frecuencia cardiaca.
 - Aumenta la frecuencia ventilatoria (ritmo respiratorio).
 - Aumenta el volumen de sangre que llega a los músculos.
- *Sobre el Aparato Locomotor:*
 - Se incrementa la temperatura de los tejidos. Así mejora la elasticidad de los músculos y de los ligamentos.
- *Sobre el sistema nervioso:*
 - Mejora la conducción del impulso nervioso
 - Mejora la coordinación neuro-muscular.
- *Sobre el sistema de obtención de energía:*
 - Aumenta la actividad de las enzimas que facilitan los procesos metabólicos energéticos.

B) Efectos psicológicos:

- Mejora la concentración (consiguiendo un nivel de activación óptimo)
- Mejora la motivación y predispone anímicamente hacia la actividad posterior.
- Mejora el nivel de comunicación entre los participantes, así como sus relaciones afectivas.

3. FINES DEL CALENTAMIENTO

- a) Reducir el riesgo de lesiones y/o disminuir la gravedad de las mismas.
- b) Favorecer un óptimo rendimiento en la actividad física posterior.
- c) Contribuir a una mejor recuperación después del esfuerzo

4. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE EL CALENTAMIENTO.

A) Internos:

- Edad del deportista.
- Nivel de condición física del deportista.

B) Externos:

- Actividad que se vaya a realizar después (intensidad, competición).
- Clima y temperatura.
- Hora del día.

5. PRINCIPIOS DEL CALENTAMIENTO (¿CÓMO DEBE SER?).

A) **Principio de progresión:** La intensidad de los ejercicios debe aumentar paulatinamente a todos los niveles.

B) **Principio de continuidad:** Será necesario evitar las pausas entre los ejercicios.

C) **Principio de especificidad:** Los ejercicios deben estar orientados hacia la actividad posterior.

6. PARTES DEL CALENTAMIENTO

A) Parte general:

1. **Movilidad articular:** Se realizan ejercicios dinámicos donde busquemos la movilización de todas las articulaciones, en todas sus posibilidades de movimiento.

2. **Activación vegetativa:** Mediante distintos tipos de desplazamiento (carrera continua, lateral, skipping...).

3. **Estiramientos.**

4. **Ejercicios de mayor intensidad:** Podrían ser juegos de carreras, de lucha, aceleraciones, técnica de carrera, sprints, saltos de mayor intensidad.

B) Parte específica:

Ejercicios con los medios propios de la actividad posterior de técnica específica y simulaciones tácticas, es decir, ejercicios técnicos aplicados a situaciones concretas.

7. DURACIÓN.

	CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA		DEPORTE	
	PARTE GENERAL	PARTE ESPEÍFICA	COMPETICIÓN	ENTRENAMIENTO
DURACIÓN	7'-10'	8'-5'	20'-120'	
Nº SE EJERCICIOS	25-30		+ de 50	
Nº DE REPETICIONES	6-12		10-20	