

TEMA 1: EL CALENTAMIENTO.

1. DEFINICIÓN.

El calentamiento es el conjunto de ejercicios que se realizan antes de practicar cualquier tipo de actividad física o deporte para preparar al 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 motor.

Contribuir a una mejor recuperación después del esfuerzo

4. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE EL CALENTAMIENTO.

A) Internos:

- Edad del deportista.
- Nivel de preparación 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 la no improvisación: Los ejercicios deben estar previstos, ser conocidos y dominados.

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

E) Principio de la totalidad: Deberán trabajarse todas las articulaciones en todas sus posibilidades de movimiento.

F) Principio de la proporcionalidad: El calentamiento debe ser adecuado en cuanto a intensidad y duración, en función de las características físicas del sujeto y de la actividad que se vaya a realizar.

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	

8. MANIFESTACIÓN DEL PULSO (APROXIMADO)

- 1) Inicio antes de la actividad física [80 / 90 pulsaciones por minutos]
- 2) Después del **calentamiento** [110 /140 pulsaciones por minutos]
- 3) Parte principal [140 / 180 pulsaciones por minutos] Donde se expresa el punto máximo de la carga aplicada en la clase entrenamiento o actividad física .
- 4) Parte final [110 / 115 pulsaciones por minutos] [Proceso](#) de recuperación del organismo hasta los niveles normales iniciales de la actividad .