

TEMA 2

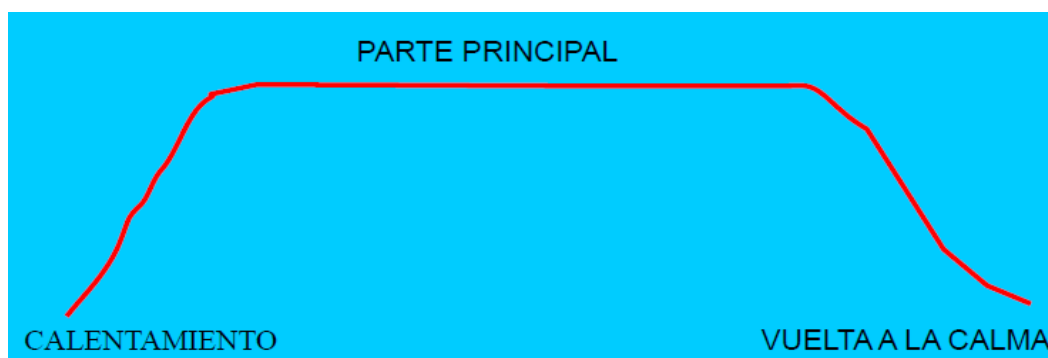
EL CALENTAMIENTO

★ EL CALENTAMIENTO.

Es conjunto de ejercicios físicos que se realizan antes de iniciar una actividad física.



La intensidad a la que debemos trabajar va de menos a más y al final de más a menos.



★ FACTORES QUE INFLUYEN.

- A) LA EDAD: a más edad más tiempo de calentamiento.
- B) LA TEMPERATURA AMBIENTE: cuando más baja sea ésta, más tiempo dedicaremos a calentar.
- C) LA CONDICIÓN FÍSICA: a mejor condición física menos tiempo de calentamiento.
- D) TIPO DE DEPORTE: no será lo mismo calentar para carrera suave, que para un deporte intenso.



★ FASES DEL CALENTAMIENTO.

El orden a seguir en un calentamiento es:

A) CALENTAMIENTO GENERAL.

A.1.- Fase dinámica

A.2.- Fase estática.

A.3.- Rotaciones

B) CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

B.1.- Fase NO deportiva

B.2.- Fase SI deportiva

★ CALENTAMIENTO GENERAL.

Es general, cuando el calentamiento afecta a todo el organismo, con ejercicios de carácter global y que afectan a todos los grandes grupos musculares. Es válido para cualquier actividad y persona.



FASE DINÁMICA → TODO LO QUE SEA MOVERSE VALE AQUÍ, INCLUSO EN EL MISMO SITIO.

FASE ESTÁTICA → ESTIRAMIENTOS SIN MOVERSE. Estamos ¡¡¡QUIETOS!!!

* Si nuestro objetivo fuera el desarrollo de la flexibilidad, deberíamos mantener la posición un mínimo de 30 segundos, PERO como nuestro objetivo es solamente realizar el calentamiento, sin buscar directamente un desarrollo, bastará con mantener la posición 20 segundos.

Ejemplo:

1. Adopto posición. (de 3 a 8 seg.)	2. Busco la relajación. (2-3 seg.)	3. Mantengo la posición. (20-30 seg.)

FASE DE ROTACIONES → Consiste en llevar a cada articulación a su límite máximo de movimiento normal en todas y cada una de las angulaciones que ésta nos permita a través de movimientos de la articulación en todos los sentidos. En la mayoría de las articulaciones esto se llevará a cabo mediante rotaciones

• Será muy importante **LLEVAR UN ORDEN SIEMPRE**, ya sea empezando de abajo hacia arriba (de los pies a cabeza) o al revés (de cabeza a los pies).

★ CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. Deberemos realizar este tipo de calentamiento cuando la actividad que vamos a realizar a continuación trabaje más y/o con mayor intensidad unas zonas que otras.	Fase NO deportiva
	Fase SÍ deportiva

Consta de la **FASE NO deportiva** en primer lugar en la que hacemos algunos ejercicios (pero sin que sean del deporte en sí elegido) para trabajar los grupos musculares que más van a sufrir en el deporte que vayamos a hacer. Por ejemplo, si es tenis, repasaremos la zona de los hombros, brazos, codos y muñecas.

A continuación haremos la **FASE SÍ deportiva** en la que ya empezamos a hacer el deporte que hemos escogido, pero de forma progresiva. Por ejemplo, si es tenis, comenzaremos ya a coger la raqueta y a tocar la pelota y pasarla al otro campo.

VUELTA A LA CALMA

Es necesario antes de irnos a casa, que nuestro organismo vuelva a la normalidad poco a poco, sin brusquedad. Para ello utilizaremos ejercicios calmantes y relajantes, tales como trotes muy suaves y ejercicios respiratorios y de relajación