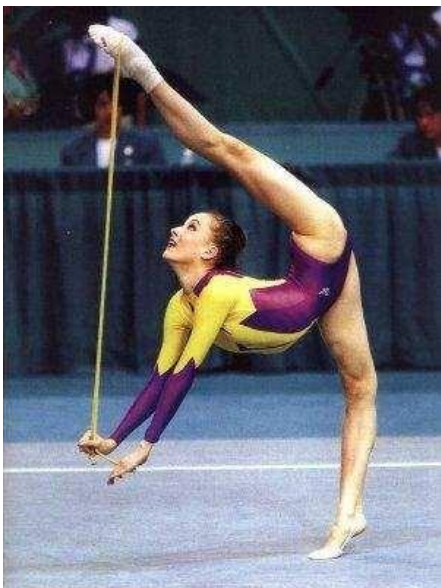
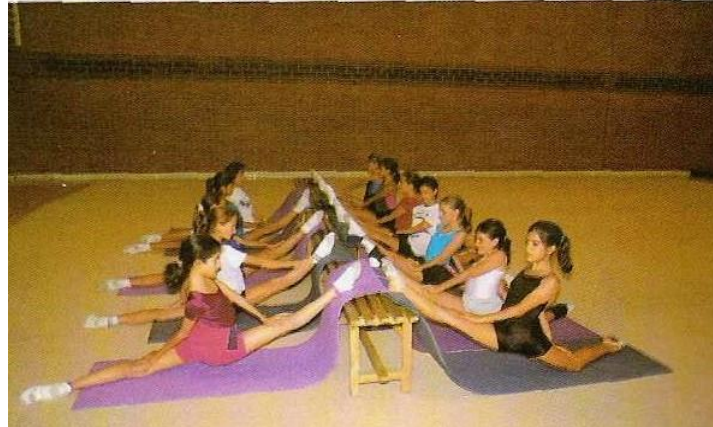


**TEMA 1:  
QUECEMENTO E FLEXIBILIDADE**



## QUECEMENTO

### 1. CONCEPTO DE QUECEMENTO:

Generelo (1994) defíneo como. "O conxunto de actividades e/ou exercicios, de carácter xeral primeiro e logo específico, que se realizan antes de comezar calquera actividade física onde a esixencia do esforzo sexa superior á habitual, con obxecto de preparar o organismo para que poida alcanzar o máximo rendemento".

### 2. OBXECTIVOS BÁSICOS DO QUECEMENTO:



- Axudar á prevención de lesións
- Mellorar o rendemento da actividade para realizar: prepara ao deportista física, fisioloxicamente e psicoloxicamente para un posterior esforzo.

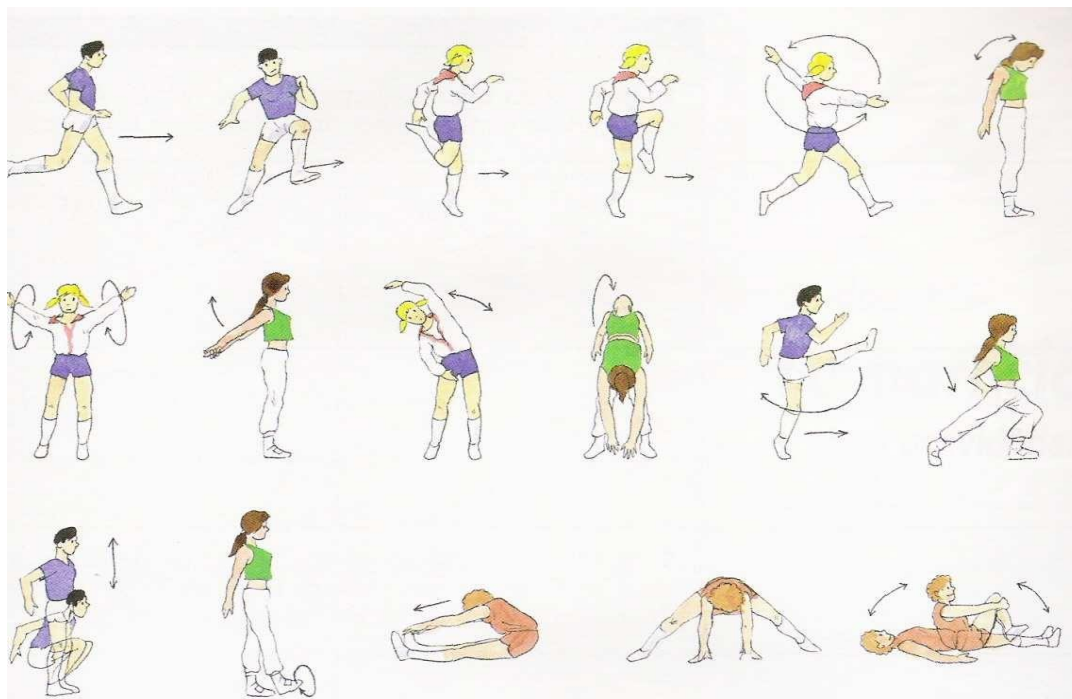


### 3. EFECTOS Ou BENEFICIOS SOBRE O ORGANISMO:

- Aumentar a temperatura corporal.
- Aumentar a Frecuencia Cardíaca.
- Aumenta a velocidade de transmisión do impulso nervioso
- Mellora o rendemento
- Prevén lesións.
- Aumenta a eficiencia e a velocidade de contracción, xa que diminúe o tempo de relaxación posterior á contracción.
- Aumenta a lubricación das articulacións o que permite unha maior eficiencia nos movementos.
- Incrementa a flexibilidade, mobilidade articular e a elasticidade dos músculos, tendóns e ligamentos

#### 4. TIPOS DE QUECEMENTO:

- **Quecemento xeral:** Nel leva a cabo exercicios que poden ser comúns a todos os quecementos, independentemente da actividade para realizar. Efectuarase mediante exercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.



- **Quecemento específico;** é realizado en función da disciplina. Os exercicios executados teñen o obxectivo de quentar os músculos directamente implicados no deporte ( Weineck, 1994), débese ter en conta o que imos realizar na parte principal, incidindo sobre os grupos musculares e articulacións máis utilizadas no deporte ou actividade a realizar.

#### 5. FASES DO QUECEMENTO:

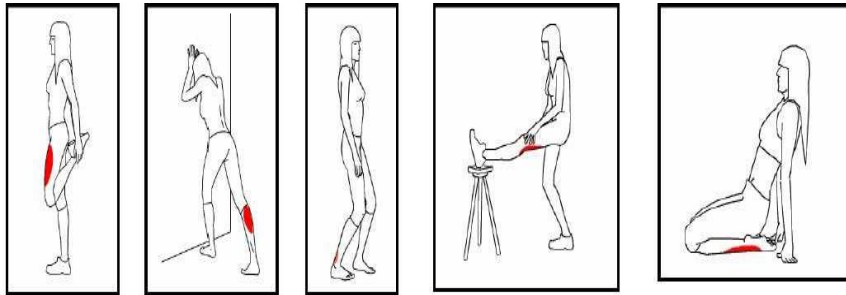
- Fase de activación:** fase constituída por exercicios e/ou xogos de carácter xeral, que implican a globalidade do organismo. Busca a estimulación xeral do organismo con exercicios que comporten unha intensidade moderada ou suave e que manifesten o máximo número de grupos musculares.



**- Fase de mobilidade articular:** constituída por exercicios e/ou xogos de carácter estático e dinámico dirixidos á mobilidade específica de cada segmento corporal.



**- Fase de estiramento muscular:** Busca a activación específica dos grupos musculares e das articulacións implicadas de forma máis importante na actividade principal.



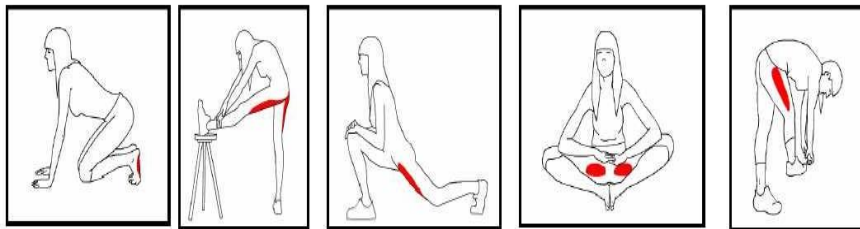
*Cuádriceps*

*Gemelos*

*Sóleos*

*Isquiotibiales Genérico*

*Peroneo*



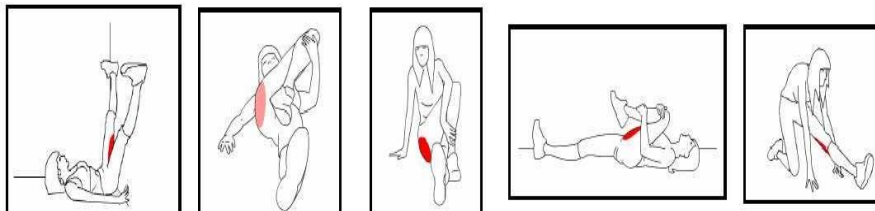
*Planta del pie*

*Isquiotibiales+Abduct.*

*Flexores de la Cadera*

*Aductores de sentado*

*Fascia lata-iliotibial*



*Aductores 2*

*Piramidal-glúteo*

*Glúteos*

*Bíceps femoral específico*

*Isquiotibiales 3*


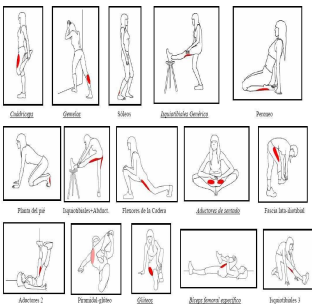
**- Fase xenérica:** constituída por exercicios que exerciten os principais músculos para aumentar o ton muscular.

**- Fase específica ou de axuste medio - ambiental:** constituída por exercicios e/ou xogos de carácter específico da práctica posterior a realizar. É importante que se aproximen o máximo á actividade



físico deportiva co fin de diminuír o grao de incerteza que esta presenta, e así conseguir que o organismo se adapte á lóxica interna da práctica.

## Cadro explicativo:

Fases do quecemento	Explicación	Exercicios
<p>-Fase de activación:</p>	<p>Exercicios e/ou xogos de carácter xeral que implican a globalización do organismo.</p>	<p>Carreira continua, con variacións no desprazamento, xogos de desprazamentos (gato e o rato, stop, a cadea...).</p>
<p>-Fase de mobilidade articular:</p> 	<p>Exercicios e/ou xogos de carácter estático ou dinámico dirixidos á mobilidade específica de cada segmento corporal.</p>	<p>Mobilidade das articulacións en parado de abaixo- arriba ou viceversa. Mobilidade articular desprazándose.</p>
<p>-Fase de estiramento muscular:</p> 	<p>Exercicios e/ou xogos de carácter estático ou dinámico dirixidos á preparación dos grupos musculares principais.</p>	<p>Estiramientos dos músculos estaticamente, ou en movemento e seguindo sempre unha orde.</p>
<p>-Fase xenérica:</p>	<p>Exercicios e/ou xogos que impliquen o movemento dos principais grupos musculares</p>	<p>Salto, abdominais, lumbares, control corporal.</p>
<p>-Fase específica ou de axuste medio - ambiental</p>	<p>Exercicios e/ou xogos da actividade que se vai a realizar a continuación.</p>	<p>Depende do deporte ou actividade a realizar: Ex.: Voleibol; realizaremos xogos e exercicios de adaptación ao balón individual, en parella...</p>

## **6. CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA NA REALIZACIÓN DO QUECEMENTO**

O contido do queceamento sempre, está acorde con:

- O deporte que se adestre.
- A parte principal da sesión.
- Os factores climatolóxicos (humidade, temperatura)

Realizar sempre un queceamento xeral e despois un queceamento específico.

Pódese considerar a seguinte orde:

- Traballo de carreira.
- Traballo de mobilidade articular (incidindo nas articulacións máis utilizadas no deporte para realizar).
- Traballo de estiramientos de os músculos xerais que interveñen na actividade para realizar.
- Exercicios xenéricos a utilizar

Ex. En habilidades ximnásticas abdominais, flexións, saltos... En bádminton traballo con desprazamentos

- Traballo específico da actividade, realizando xestos técnicos xa executados con anterioridade para mellorar a coordinación e rapidez.



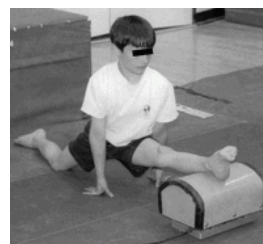
# FLEXIBILIDADE

## 1. CONCEPTO

É a calidade que permite o máximo percorrido das articulacións en postura diversas.

Está baseada en tres factores:

- **Elasticidade muscular** - É a capacidade que teñen os músculos de alongarse e volver ao seu estado de repouso anterior.
- **Extensibilidade** - É a capacidade dos músculos, tendóns e ligamentos de alongarse ata uns determinados límites sen producirse lesións.
- **Mobilidade articular**.- Os topes óseos, a disposición dalgúns ligamentos e a tensión de músculos e tendóns, marcan límites de mobilidade das articulacións con capacidade de movemento que inflúen no movemento humano.



## 2. FACTORES QUE INFLÚEN

A flexibilidade, como nome xenérico da capacidade física básica para facilitar a mobilidade articular, pode variar moitísimo

dunhas persoas a outras. As razóns son diversas e dependen de diferentes factores. Enumeraremos algúns:

- Os propios ligamentos das articulacións, segundo sexan duros ou laxos.
- A herdanza. Existen uns individuos máis flexibles que outros pola súa constitución.
- A actividade física que realicen. O exercicio físico específico pode incrementar en gran medida a flexibilidade dunha persoa. Algunhas prácticas físicas, de moita forza e pouca amplitude no movemento poden reducir a flexibilidade.
- Sexo. As mulleres adoitan ter máis flexibilidade.
- A idade. Os nenos teñen máis flexibilidade que os adultos. O período de a puberdade, cun desfasamento entre o crecemento de ósos e de músculos, diminúe a capacidade da flexibilidade.

- A temperatura do músculo. O frio ambiente diminúea e o quecimento a través do exercicios físico favorécea.

Táboa de exercicios de flexibilidade:

