

TEMA 1:

**TEORÍA SOBRE
O 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.

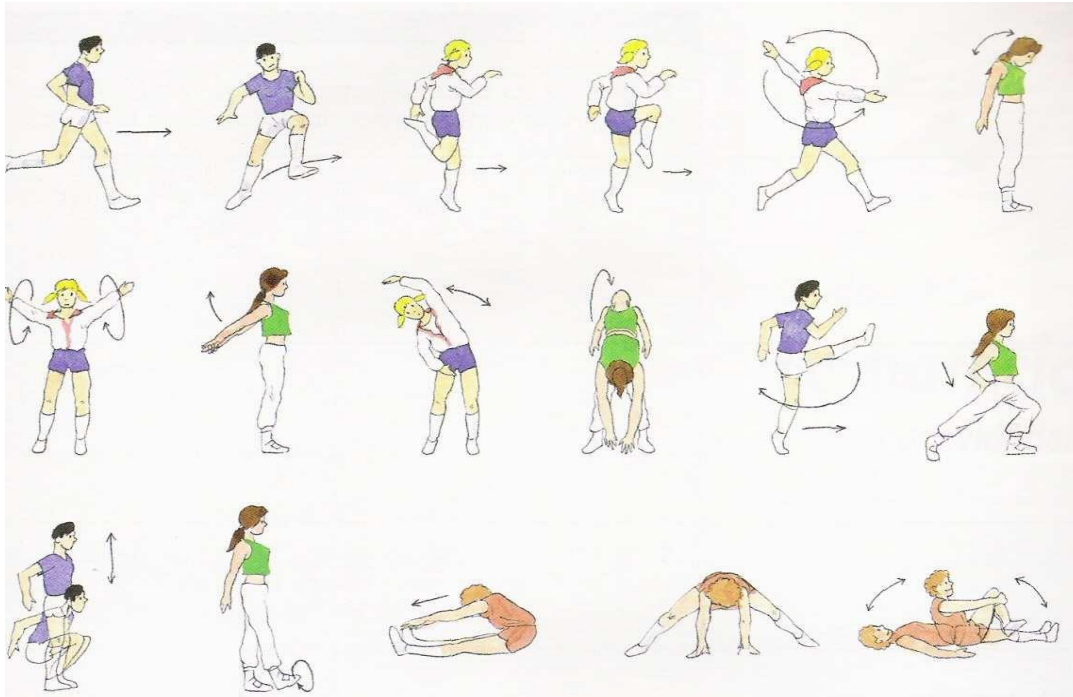


3. EFECTOS OU BENEFICIOS SOBRE O ORGANISMO:

- 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.



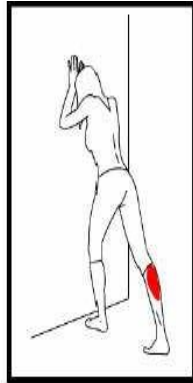
- Fase de mobilidade articular:** constituída por exercicios e/ou xogos de carácter



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



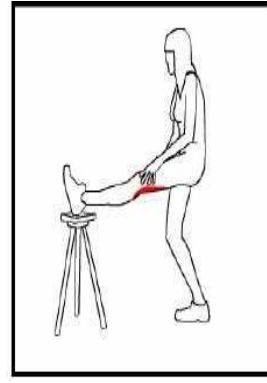
Cuádriceps



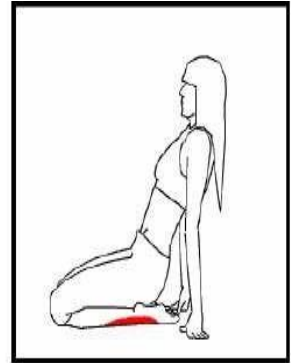
Gemelos



Sóleos



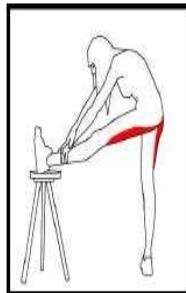
Isquiotibiales Genérico



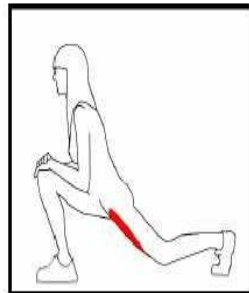
Peroneo



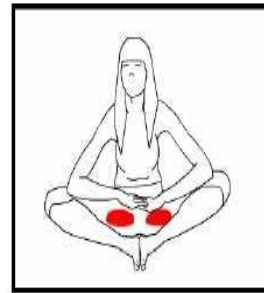
Planta del pie



Isquiotibiales+Abduct.



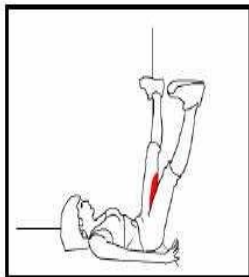
Flexores de la Cadera



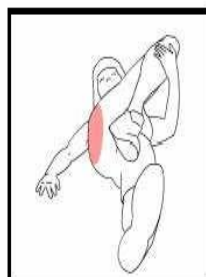
Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



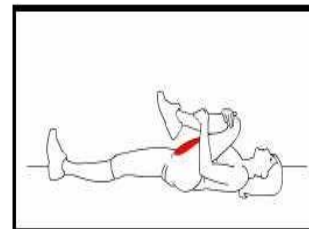
Aductores 2



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

6. CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA NA REALIZACIÓN DO QUECEMENTO

O contido do quecemento sempre, está acorde con:

- O deporte que se adestre
- A parte principal da sesión

- Os factores climatolóxicos (humidade, temperatura)

Realizar sempre un quecemento xeral e despois un quecemento 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.

7. METODOLOXÍA PARA O DESENVOLVEMENTO DO QUECEMENTO

Cando realices o teu quecemento debes ter en conta as seguintes consideracións de como realizalo:

- O quecemento debe ser suave e progresivo: non debe ser tan intenso que provoque fatiga. Desta forma cumprirá o obxectivo de axudar ao exercicio posterior, e non prexudicará cun cansazo excesivo.

- A duración dun quecemento é variable, aínda que dun modo xeral diremos que o tempo que debería durar un quecemento vai de 10 min a unha hora.

- Os movementos globais e exercicios de locomoción, como a marcha, deben preceder aos estiramientos porque a musculatura quente estírase con máis facilidade e eficiencia.

- No quecemento debemos mobilizar as articulacións do organismo e estiramientos dos principais grupos musculares. Seguiremos unha orde lóxica (dos pés á cabeza ou viceversa).

- Realizaremos exercicios de quecemento da actividade que vaiamos realizar, dunha forma máis específica pero sempre exercicios coñecidos e de fácil execución.

- Ao terminar o quecemento non debemos deixar que pase demasiado tempo antes de comezar o exercicio, para evitar que se produza un arrefriado do corpo.
- Ao tratarse dunha preparación, débense realizar exercicios que o deportista coñeza, para aumentar a dificultade.

8. QUECEMENTO ESPECÍFICO DE BADMINTON:

Para ter a capacidade de traballo muscular necesaria e ademais non sufrir lesións, é imprescindible que antes do adestramento diario e dos partidos realícese un quecemento cunha duración entre 15 minutos e 1 hora.

Partes nas que dividiremos o quecemento:

1. Traballo de carreira
2. Traballo de mobilidade articular elasticidade
3. Traballo de desprazamentos
4. Traballo específico con raqueta



1. **Traballo de Carreira:**

Dedicarlle entre 3 e 8 minutos, a ritmo lento. Servirá como introdución ideal ao traballo muscular.

2. **Traballo de mobilidade articular e elasticidade:**

Ante a necesidade de realizar moitos movementos que requiren unha gran amplitude e moi forzados, é conveniente introducir unha batería de exercicios de mobilidade das articulacións, sobre todo ombreiro cóbado, bonecas, xeonllos e nocellos e de estiramentos dos principais grupos musculares que interveñen nos xestos habituais.

3. **Traballo de desprazamentos:**

Posto que o xogador de bádminton realiza durante un partido un gran número de desprazamentos, no quecemento débese incidir neste traballo, debendo ser realizado utilizando as dimensións do campo de xogo.

5.Traballo específico coa raqueta.

Neste apartado, que é o máis específico, realízanse a maioría dos xestos técnicos para que coa súa repetición previa mellórese a coordinación e rapidez.

Como en todos os deportes, para poder render e formarse como un xogador, hai que someterse a un proceso de adestramento.

Aínda que pode darse un caso entre mil, o normal é que un xogador que non adestre vai ser superado por todos aqueles que antes estaban a un nivel inferior e que seguindo a súa evolución lóxica converteranse en grandes xogadores mentres que el se estanca e non mellora.

A base sobre as que debe manterse e programarse un adestramento son:

Preparación física Preparación técnica e táctica

Preparación anímica ou psicolóxica