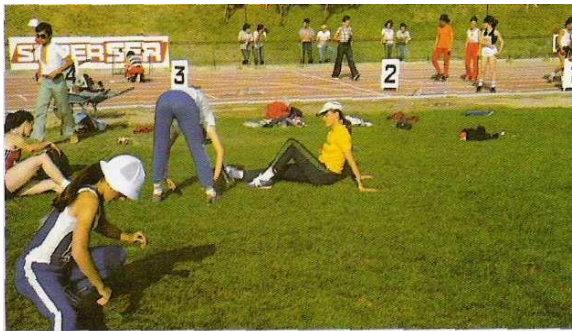


**TEMA 1:**  
**O QUECEMENTO**



## 1. INTRODUCCIÓN:

O quecemento é a fase inicial de calquera sesión de actividade física ou deportiva e está formada por un conxunto de exercicios que preceden á realización dunha actividade determinada.



## 1. DEFINICIÓN DE QUECEMENTO:

Conxunto de actividades ou exercicios que serven de preparación para un esforzo posterior máis intenso.

## 2. OBXECTIVOS PRINCIPAIS

Coa realización do quecemento, preténdese:

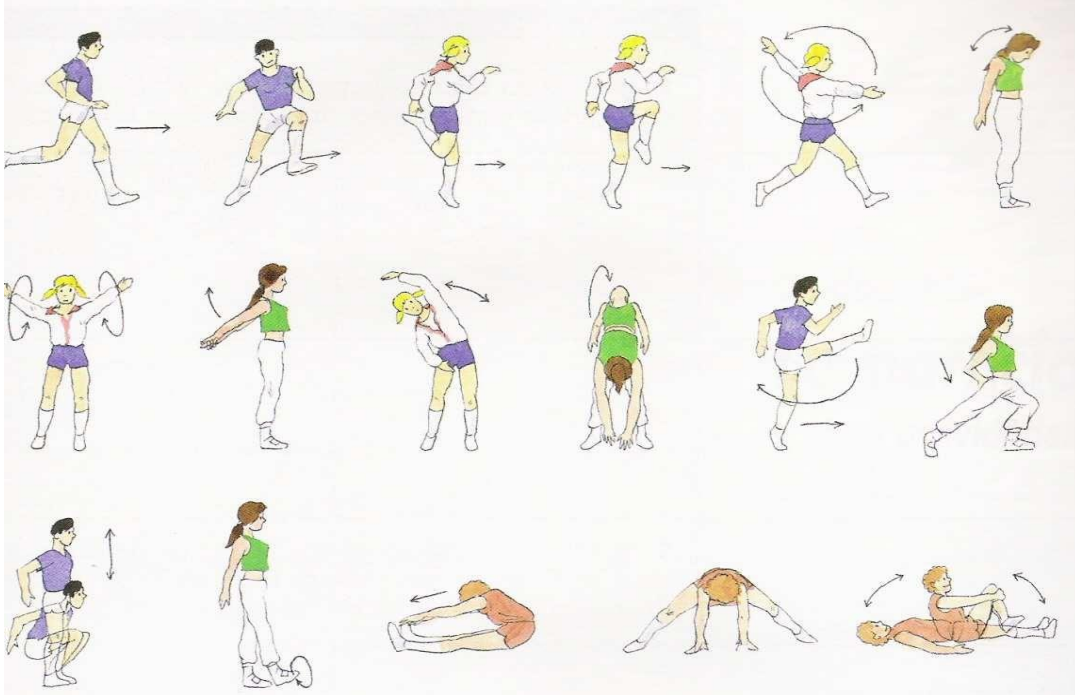
- a. **Evitar lesións:** quentando e estirando os músculos, increméntase a elasticidade e diminúe a posibilidade de tiróns e esgazaduras musculares, un músculo quente non está tan predisposto a lesionarse como estando frío, xa que pode alongarse suficientemente cando é forzado a soportar un duro e repetido esforzo.



- b. **Preparar o organismo física e psicoloxicamente:** un bo quecemento é importante, xa que o estado de ansiedade na competición pode evitarse se o deportista está entretido nun quecemento metodolóxico e eficaz.
- c. **Mellorar o rendemento da actividade que se vai realizar:** prepara o deportista física, fisiolóxica e psicoloxicamente para o comezo dunha actividade distinta á normal, como sería un adestramento ou un esforzo superior no caso da competición.

### 3. TIPOS DE QUECEMENTO:

- a. **Quecemento xeral:** no que se fan exercicios que poden ser comúns a tódolos quecementos, independentemente da actividade que se vai realizar.



- b. **Quecemento específico:** nel os exercicios executados teñen o obxectivo de queantar os músculos directamente implicados no deporte (Weineck, 1994).



## 4. FASES DO QUECEMENTO:

**-Fase de activación:** son exercicios suaves realizados a baixa intensidade para poñer en marcha os principais sistemas funcionais do organismo.

**Obxectivo:** aumentar a temperatura corporal, a frecuencia cardíaca (para que chegue máis sangue a todo o corpo) e o consumo de oxíxeno (para producir enerxía).



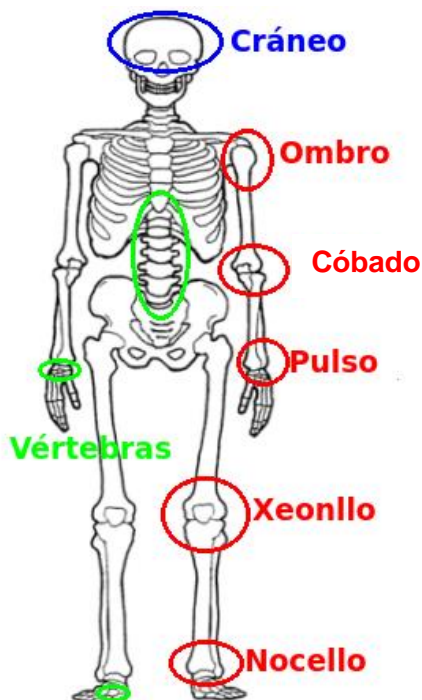
**-Fase de Mobilidade articular:** son exercicios e/ou xogos de mobilidade específica de cada segmento corporal.



**Obxectivo:** provocar un aumento da temperatura nas nosas articulacións e músculos, ademais de pór en funcionamento a coordinación do noso corpo.

**Execución:** 8-10 repeticións por articulación, seguindo sempre unha orde metódica na súa execución de arriba abaixo: pescozo, ombreiros, cónbados, pulsos, columna, cintura, cadeira, xeonllos, nocellos ou de abaixo arriba.

- **As articulacións:** son as distintas unións entre os ósos do corpo humano.



Témolas de tres tipos:

1. **Fixas:** os ósos unidos non teñen movementos.
2. **Móbiles:** os ósos únense entre si, pero permiten amplos movementos.
3. **Semimóbiles:** os ósos ao unirse entre si só permiten un pouco de movemento.



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

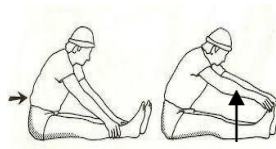
**Obxectivo:** preparar a musculatura e os tendóns para o esforzo posterior.

**Execución:** 2-3 repeticións por músculo de 10-15 segundos (poñendo máis atención á musculatura que tende a acurtarse).

Xemelgo



Isquiotibiais



Abductor



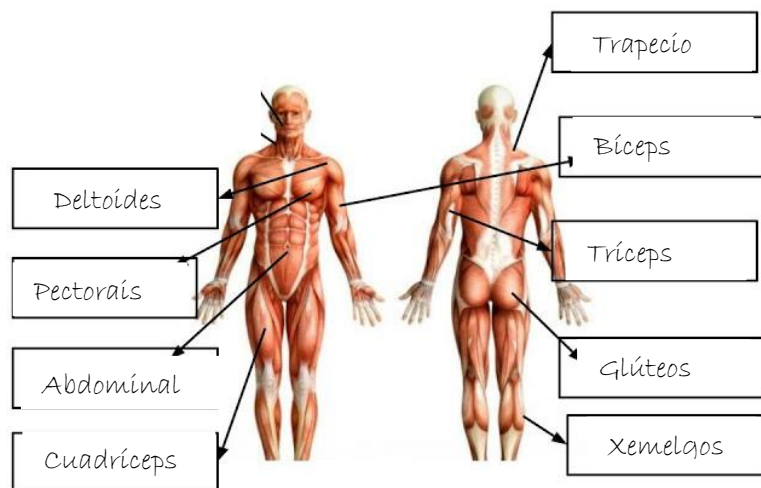
Cuadríceps



Glúteos



## MÚSCULOS DO CORPO HUMANO



rosafernandezsalamancaprimaria

## Táboa explicativa:

Fases do quecemento	Explicación	Exemplos.
-Fase de activación:	Son exercicios suaves realizados a baixa intensidade para poñer en marcha os principais sistemas funcionais do organismo.	Trote, diferentes formas de carreira (con mobilidade articular, carreira lateral, cara atrás), carreira combinada con destrezas (xiros no ar, sentarnos, deitarnos, tocar o chan), carreira con consignas ( tocar unha cor ou obxecto, ir en grupo ou parellas),carreira con exercicios de maior intensidade (skipping, aceleracións), formas xogadas ( relevos ou xogos de persecución).
-Fase de mobilidade articular:	Exercicios e/ou xogos de carácter estático ou dinámico dirixidos á mobilidade específica de cada segmento corporal.	Rotación de nocello, flexión-extensión de xeonllos, circunducción de cadeira,...
-Fase de estiramento muscular:	Exercicios e/ou xogos de carácter estático ou dinámico dirixidos á preparación dos principais grupos musculares.	

### 5.1. Cando se realiza o quecemento?

Dentro da estrutura dunha sesión temos:

1. Parte inicial ou de organización: na que explicamos o tipo de exercicios que se van realizar, obxectivos da sesión, material a utilizar...
2. Parte preparatoria ou de **QUECEMENTO**.
3. Parte principal: na que se aplica o contido da sesión.
4. Remate ou volta á calma. Na que se pasa do estado de activación ó de repouso progresivamente.

## **5.2. Beneficios do quecemento:**

- Aumentar a temperatura do corpo.
- Aumentar a frecuencia cardíaca (FC):
- Aumentar a velocidade de transmisión do impulso nervioso, facilitando a coordinación de movementos.
- Mellorar o rendemento.
- Previr lesións, etc.

## **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:**

### **1. RESISTENCIA**

Capacidade que ten o organismo para soportar unha actividade prolongada.

Exemplo: realizar un longo percorrido en bicicleta, unha carreira de 1000 metros á maior velocidade posible, etc. Os métodos de adestramento da resistencia son: a carreira continua, xogos como “a muralla” ou xogos de “pilla”, etc. Para traballar dunha maneira axeitada a resistencia débese realizar o exercicio a unha determinada intensidade. As pulsacións deben oscilar entre 130-170 pulsacións.

### **2. FLEXIBILIDADE**

Capacidade de realizar movementos coa máxima amplitude, con facilidade e soltura. A diferenza doutras capacidades esta perdémola co crecemento.. Para traballar a flexibilidade hai que facer estiramientos e é moi importante ter quecido previamente, que non haxa unha dor moi intensa e, sobre todo, traballala de maneira habitual antes e despois da práctica físico-deportiva.

### **3. FORZA**

Tensión que pode desenvolver un músculo contra unha resistencia. Esta capacidade mellora moi rápido grazas ao crecemento. Na vosa idade non é necesario ir a un ximnasio a levantar pesas. Exemplo: flexións de cóbados levantando o propio peso, empurrar ou transportar a un/ha compañeiro/a, etc. É moi importante traballar de xeito correcto a forza realizando un bo quecemento, tendo coidado coa postura (sobre todo, en relación coas costas), realizando exercicios simétricos e de recuperación (estiramientos).

#### **4. VELOCIDADE**

Capacidade de realizar un movemento ou percorrer unha distancia no menor tempo posible. O sistema nervioso xoga un papel moi importante, xa que é e o que ordena e regula os movementos dos músculos. Exemplo: realizar un sprint nun partido de fútbol, xogar ao ping-pong, etc.