

**TEMA 1:  
QUECEMENTO ESPECÍFICO E  
CONTROL POSTURAL**



## **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, co obxecto de preparar o organismo para que poida alcanzar o máximo rendemento".

## **2. OBXECTIVOS BÁSICOS DO QUECEMENTO:**

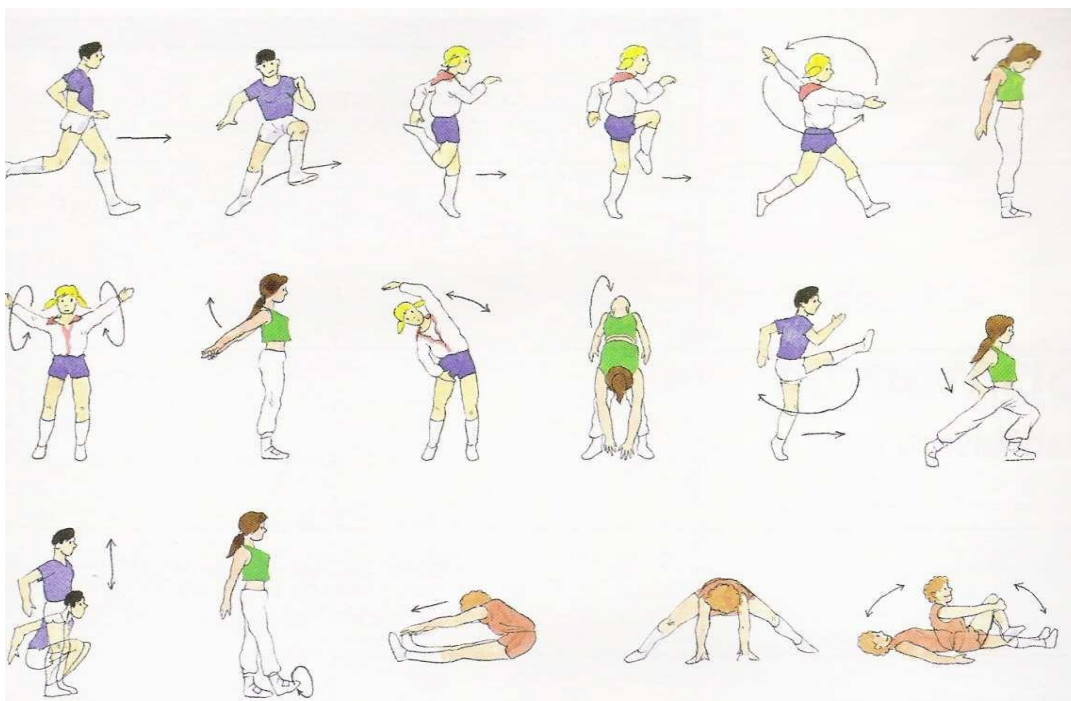
- Axudar á prevención de lesións
- Mellorar o rendemento da actividade para realizar: prepara ao deportista física, fisioloxicamente e psicoloxicamente para un posterior esforzo.

## **3. EFECTOS E 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:


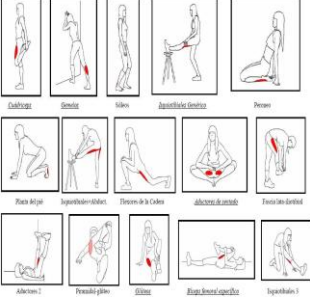
- **Quecemento xeral:** Nel se levan a cabo exercicios que poden ser comúns a todos os quecementos, independentemente da actividade a realizar. Efectuarase mediante exercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.



- **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:

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...).

<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>Estiramentos 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>Saltos, 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. PRINCIPIOS BÁSICOS DO QUECEMENTO

Para que un quecemento sexa eficaz deben seguirse algunhas pautas ou principios que garantan o adecuado desenvolvemento do mesmo.

- Terá un carácter de progresividade, isto é, deberá aumentarse progresivamente a intensidade de esforzo, pero sen ser excesivo; non debe producir unha fatiga que condicione o traballo posterior.

- Contemplanse unha mesma liña de traballo sen cambios bruscos na actividade que desconcentren ou esixan ao organismo unha actividade física excesivamente diversa; terá, por tanto, uniformidade.

- Respectando a uniformidade dos exercicios, deberá ser, á súa vez, o suficientemente variado e completo para cubrir todas as esixencias que a persoa

practicante vai necesitar na posterior sesión de traballo físico; terá, por tal motivo, diversidade.



## 7. APLICACIÓN PRÁCTICA b

O quecemento a través de exercicios físicos debe realizarse sempre que se efectúe unha actividade deportiva coa suficiente intensidade ou esixencia que demande do propio organismo esforzos que se saian da actividade habitual e cotiá.

Realizátese quecemento ao principio dunha clase de Educación física, dun adestramento deportivo ou dunha competición.

Deberá ser sistemático, respondendo a un esquema de exercicios preestablecido, para asegurarnos que se cobre toda a gama necesaria de calidades físicas que se van a necesitar.

A duración do quecemento será de 15 min. a 1 hora. Un quecemento de duración inferior non asegura unha preparación orgánica adecuada nin permite desenvolver a variedade mínima de exercicios precisos.

## 8. QUECEMENTO ESPECÍFICO DE HABILIDADES XIMNÁSTICAS:

**Traballo de carreira e saltos:** carreira en distintas direccións, saltos alternos e variados, executados con ritmo.

**Mobilidade articular:** nocellos, xeonllos, cadeira, Ombreiros... sempre seguindo unha orde de abaixo- arriba ou de arriba – abaixo.

**Traballo xeral:** En terra inclinada- Subir e baixar cadeiras, abrir e pechar pernas, vela e ballesteos, ondulación da columna... Realizando diferentes combinacións.

**Traballo específico:** En espadeiras- Pontes, equilibrios , repulsións de mans... E Control postural- Exercicios de bloqueo de tronco, equilibrios...

## 9. EXERCICIOS DE CONTROL POSTURAL:

### TRONCO:

1. De pé: unha man no estómago e a outra na zona lumbar, mobilidade da columna.

2. De pé: mete estómago, peito, colocar os brazos arriba en prolongación do tronco apertar pernas e colocarnos en puntas de pé e manter a posición (postura fundamental)

3. Correr adquirindo e abandonando a postura anterior.

4. Tombado boca arriba, queixo ao peito e pernas lixeiramente elevadas: corruxar lordoses lumbar.

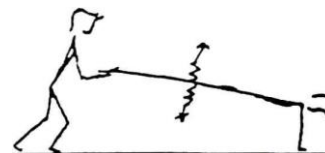
5. Desde sentados: apertar fortemente as pernas, unha contra a outra. Despois elevar as cadeiras co corpo recto e apertar glúteos.

6. Boca abaixo manter a posición de ponte facial (terra inclinada) coa columna recta.

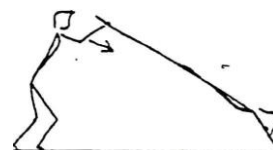
7. Pasar da posición anterior a ponte dorsal (boca arriba) mantendo a posición correcta en cada momento.



8. Por parellas: Un en terra inclinada, o outro colle polos nocellos e víbralle.



9. Por parellas: un en terra inclinada, o outro lle colle polos nocellos e empúxalle cara adiante.



10. Por parellas. Un en terra inclinada e o outro lle sobe ata equilibrio e aí contrólalle pernas, glúteos, zona lumbar, ombreiros e cabeza.

