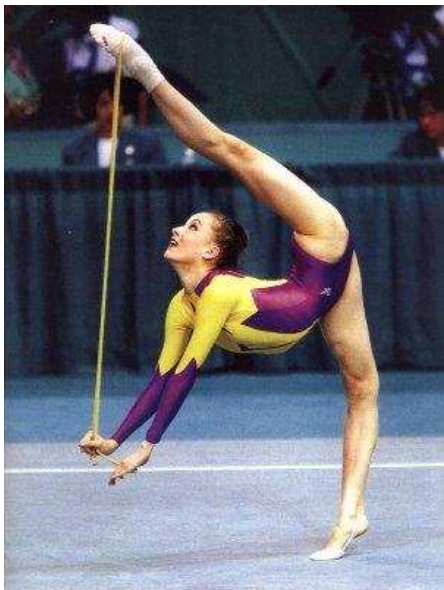
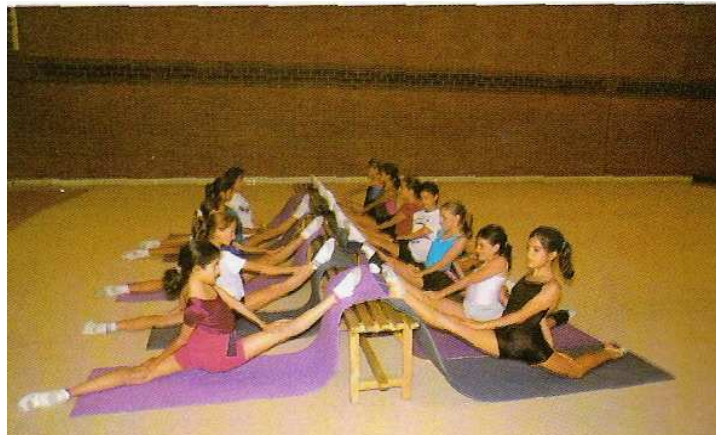


**TEMA 1:**  
**CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD**



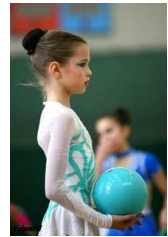
# CALENTAMIENTO

## 1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO:

Generelo (1994) lo define como. "El conjunto de actividades y/o ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan antes de comenzar cualquier actividad física donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual, con objeto de preparar el organismo para que pueda alcanzar el máximo rendimiento".

## 2. OBJETIVOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO:

- Ayudar a la prevención de lesiones
- Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista física, fisiológicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

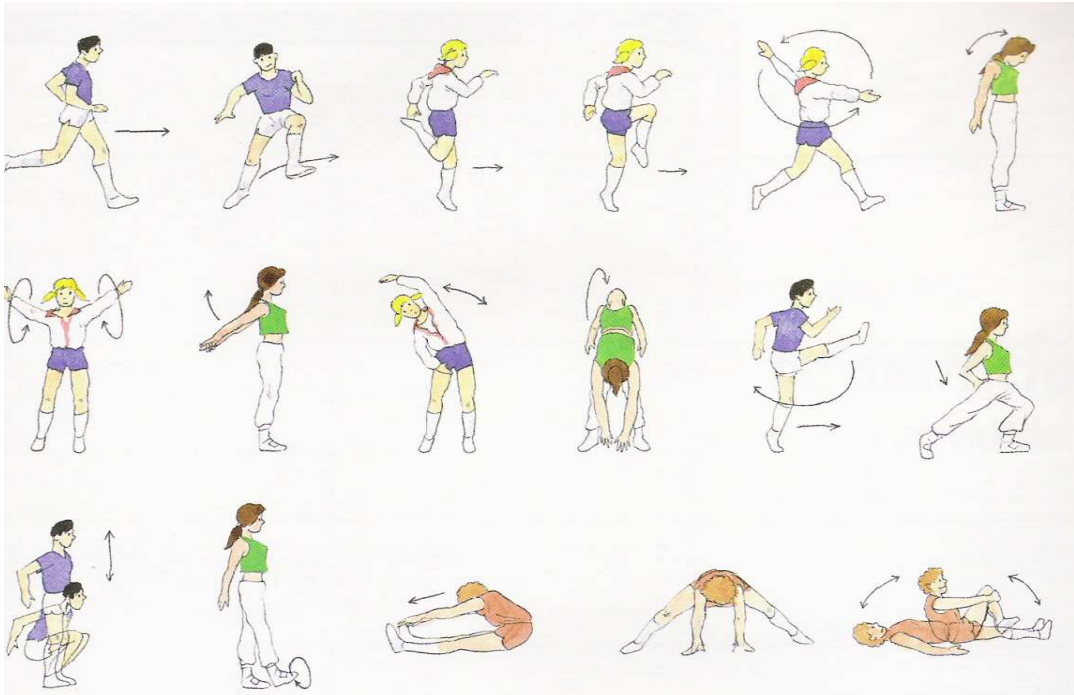


## 3. EFECTOS O BENEFICIOS SOBRE EL ORGANISMO:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Aumentar la Frecuencia Cardíaca.
- Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso
- Mejora el rendimiento
- Previene lesiones.
- Aumenta la eficiencia y la velocidad de contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior a la contracción.
  - Aumenta la lubricación de las articulaciones lo que permite una mayor eficiencia en los movimientos.
  - Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos

#### 4. TIPOS DE CALENTAMIENTO:

- Calentamiento general: En él se lleva a cabo ejercicios que pueden ser comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad a realizar. Se efectuará mediante ejercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.



- Calentamiento específico; es realizado en función de la disciplina. Los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte (Weineck, 1994), se debe tener en cuenta lo que vamos a realizar en la parte principal, incidiendo sobre los grupos musculares y articulaciones más utilizadas en el deporte o actividad a realizar.

## 5. FASES DEL CALENTAMIENTO:

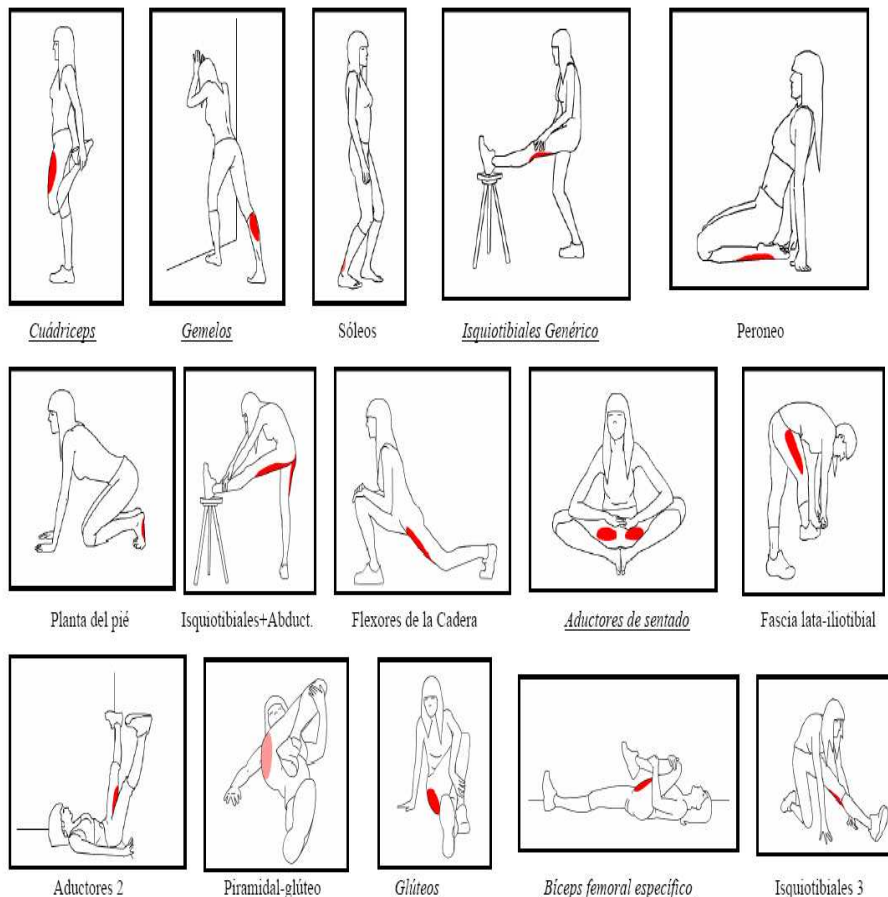
-Fase de activación: fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.



-Fase de movilidad articular: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.



- Fase de estiramiento muscular: Busca la activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.



-Fase genérica: constituida por ejercicios que ejerciten los principales músculos para aumentar el tono muscular.



- Fase específica o de ajuste medio - ambiental: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad

físicodeportiva con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.

Cuadro explicativo:

Fases del calentamiento	Explicación	Ejercicios
-Fase de activación:	Ejercicios y/o juegos de carácter general que implican la globalización del organismo.	Carrera continua, con variaciones en el desplazamiento, juegos de desplazamientos (gato y el ratón, stop, la cadena...)
-Fase de movilidad articular:	Ejercicios y/o juegos de carácter estático o dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.	Movilidad de las articulaciones en parado de abajo-arriba o viceversa. Movilidad articular desplazándose.
-Fase de estiramiento muscular:	Ejercicios y/o juegos de carácter estático o dinámico dirigidos a la preparación de los grupos musculares principales.	Estiramientos de los músculos estáticamente, o en movimiento y siguiendo siempre un orden.
-Fase genérica:	Ejercicios y/o juegos que impliquen el movimiento de los principales grupos musculares	Salto, abdominales, lumbares, control corporal.
-Fase específica o de ajuste medio - ambiental	Ejercicios y/o juegos de la actividad que se va a realizar a continuación.	Depende del deporte o actividad a realizar: Ej.: Voleibol; realizaremos juegos y ejercicios de adaptación al balón individual, en pareja...

## 6. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO

El contenido del calentamiento siempre, está acorde con:

- El deporte que se entrene
- La parte principal de la sesión
- Los factores climatológicos (humedad, temperatura)

Realizar siempre un calentamiento general y después un calentamiento específico.

Se puede considerar el siguiente orden:

- Trabajo de carrera.
- Trabajo de movilidad articular (incidiendo en las articulaciones más utilizadas en el deporte a realizar).
- Trabajo de estiramientos de los músculos generales que intervienen en la actividad a realizar.
- Ejercicios genéricos a utilizar

Ej. En habilidades gimnásticas abdominales, flexiones, saltos... En

bádminton trabajo con desplazamientos

- Trabajo específico de la actividad, realizando gestos técnicos ya ejecutados con anterioridad para mejorar la coordinación y rapidez.

# FLEXIBILIDAD

## 1. CONCEPTO

Es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posturas diversas.

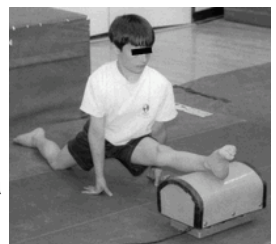
Está basada en tres factores:

- **Elasticidad muscular** - Es la capacidad que tienen los músculos de elongarse y volver a su estado de reposo anterior.
- **Extensibilidad**.- Es la capacidad de los músculos, tendones y ligamentos de elongarse hasta unos determinados límites sin producirse lesiones.
- **Movilidad articular**.- Los topes óseos, la disposición de algunos ligamentos y la tensión de músculos y tendones, marcan los límites de movilidad de las articulaciones con capacidad de movimiento que influyen en el movimiento humano.

## 2. FACTORES QUE INFLUYEN

La flexibilidad, como nombre genérico de la capacidad física básica para facilitar la movilidad articular, puede variar muchísimo de unas personas a otras. Las razones son diversas y dependen de diferentes factores. Enumeraremos algunos:

- Los propios **ligamentos** de las articulaciones, según sean duros o laxos.
- **La herencia**. Existen unos individuos más flexibles que otros por su constitución.
- La **actividad física** que realicen. El ejercicio físico específico puede incrementar en gran medida la flexibilidad de una persona. Algunas prácticas físicas, de mucha fuerza y poca amplitud en el movimiento pueden reducir la flexibilidad.



- **Sexo.** Las mujeres suelen tener más flexibilidad.
- **La edad.** Los niños tienen más flexibilidad que los adultos. El periodo de la pubertad, con un desfase entre el crecimiento de huesos y de músculos, disminuye la capacidad de la flexibilidad.
- **La temperatura del musculo.** El frio ambiente la disminuye y el calentamiento a través del ejercicios físico la favorece.

**Tabla de ejercicios de flexibilidad:**

