

TEMA 1:
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO Y
CONTROL POSTURAL



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:

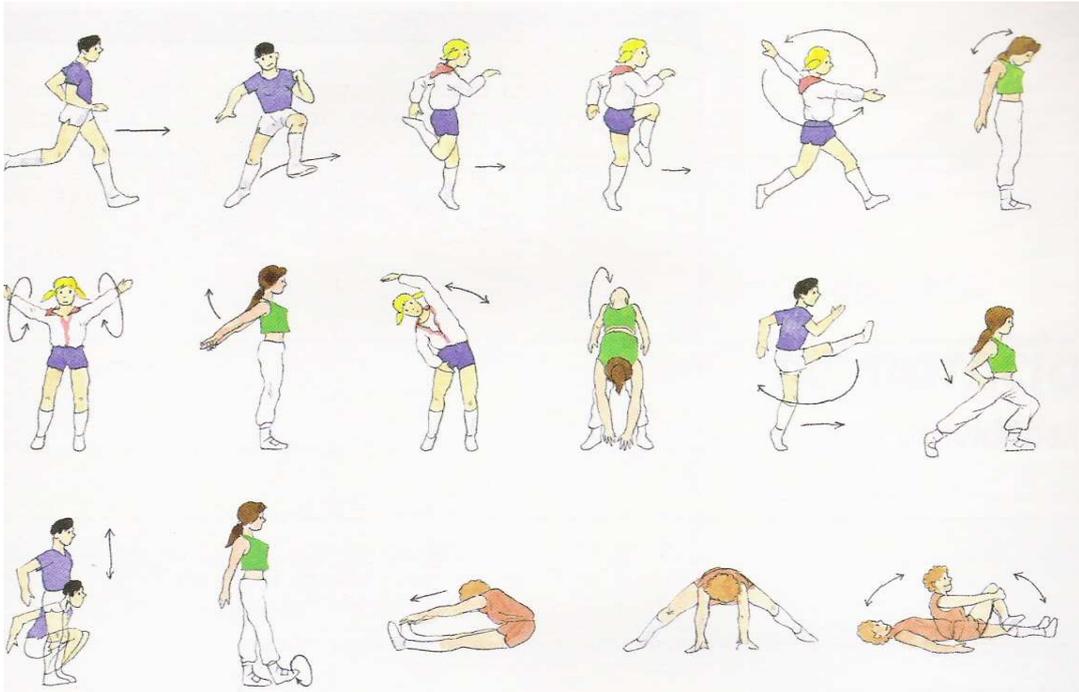
- Ayudar a la prevención de lesiones
- Mejorar el rendimiento de la actividad a realizar: prepara al deportista física, fisiológicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

3. EFECTOS Y 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:

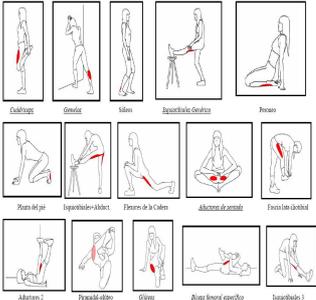
- Calentamiento general: En él se lleva a cabo ejercicios que pueden ser comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad a realizar. Se efectuará mediante ejercicios que actúan sobre grandes grupos musculares.



- 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:

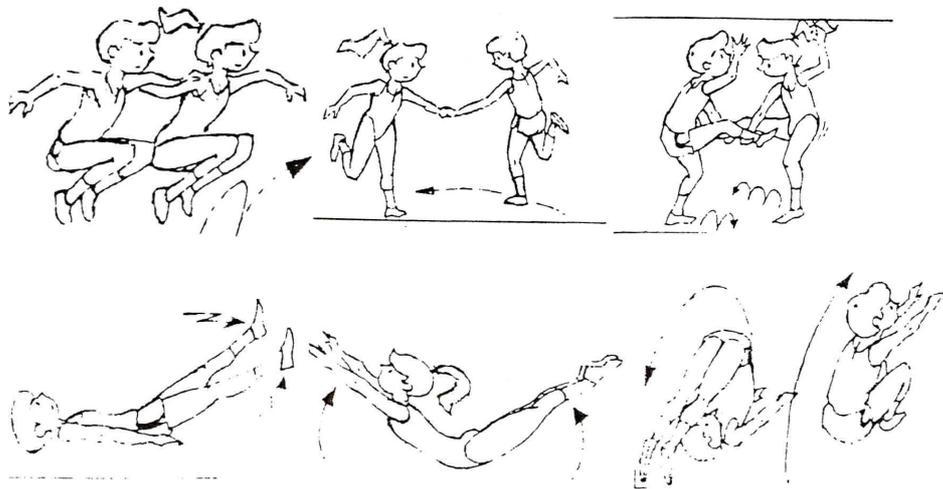
Cuadro explicativo:

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. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO

Para que un calentamiento sea eficaz deben seguirse algunas pautas o principios que garanticen el adecuado desarrollo del mismo.

- Tendrá un carácter de *progresividad*, esto es, deberá aumentarse progresivamente la intensidad de esfuerzo, pero sin ser excesivo; no debe producir una fatiga que condicione el trabajo posterior.
- Contemplaran una misma línea de trabajo sin cambios bruscos en la actividad que desconcentren o exijan al organismo una actividad física excesivamente diversa; tendrá, por tanto, *uniformidad*.
- Respetando la uniformidad de los ejercicios, deberá ser, a su vez, lo suficientemente variado y completo para cubrir todas las exigencias que la persona practicante va a necesitar en la posterior sesión de trabajo físico; tendrá, por tal motivo, *diversidad*.



7. APLICACIÓN PRÁCTICA

El calentamiento a través de ejercicios físicos debe realizarse siempre que se efectúe una actividad deportiva con la suficiente intensidad o exigencia que demande del propio organismo esfuerzos que se salgan de la actividad habitual y cotidiana.

Se realizara calentamiento al principio de una clase de Educación física, de un entrenamiento deportivo o de una competición.

Deberá ser sistemático, respondiendo a un esquema de ejercicios preestablecido, para asegurarnos que se cubre toda la gama necesaria de cualidades físicas que se van a necesitar.

La duración del calentamiento será de 15 a 1 hora. Un calentamiento de duración inferior no asegura una preparación orgánica adecuada ni permite desarrollar la variedad mínima de ejercicios precisos.

8. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE HABILIDADES

GIMNÁSTICAS:

Trabajo de carrera y saltos: carrera en distintas direcciones, saltos alternos y variados, ejecutados con ritmo.

Movilidad articular: tobillos, rodillas, cadera, Hombros... siempre siguiendo un orden de abajo- arriba o de arriba – abajo.

Trabajo general: En tierra inclinada- Subir y bajar caderas, abrir y cerrar piernas, vela y ballestes, ondulación de la columna... Realizando diferentes combinaciones.

Trabajo específico: En espalderas- Puentes, equilibrios , repulsiones de manos... Y Control postural- Ejercicios de bloqueo de tronco, equilibrios...

9. EJERCICIOS DE CONTROL POSTURAL:

TRONCO:

1. De pie: una mano en el estómago y la otra en la zona lumbar, movilidad de la columna.

2. De pie: mete estomago, pecho, colocar los brazos arriba en prolongación del tronco apretar piernas y colocarnos en puntas de pie y mantener la posición (postura fundamental).

3. Correr adquiriendo y abandonando la postura anterior

4. Tumbado boca arriba, barbilla al pecho y piernas ligeramente elevadas: corregir lordosis lumbar.

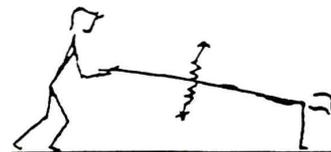
5. Desde sentados: apretar fuertemente las piernas, una contra la otra. Después elevar las caderas con el cuerpo recto apretar glúteos.

6. Boca abajo mantener la posición de puente facial (tierra inclinada) con la columna recta.

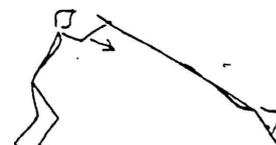
7. Pasar de la posición anterior a puente dorsal (boca arriba) manteniendo la posición correcta en cada momento.



8. Por parejas: Uno en tierra inclinada, el otro coge por los tobillos y le vibra



9. Por parejas: uno en tierra inclinada, el otro le coge por los tobillos y le empuja hacia delante, el que se encuentra en la posición hacia atrás.



10. Por parejas. Uno tierra inclinada y el otro le sube hasta equilibrio y ahí le controla piernas, glúteos, zona lumbar, hombros y cabeza

