

EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

En cursos anteriores habéis visto cómo realizar calentamientos generales. Es decir, las implicaciones de la transición del organismo de reposo a un trabajo de más intensidad y sus efectos sobre nuestro cuerpo. En este curso desarrollamos el calentamiento específico, básico para cada especialidad o disciplina deportiva.

1.- RECORDATORIO DEL CALENTAMIENTO GENERAL.

Es la actividad que dispone al organismo para el auténtico trabajo; estimulando el aparato cardiorrespiratorio; incrementando la temperatura corporal; mejorando la coordinación del sistema nervioso central y periférico, así como la preparación psicológica al esfuerzo.

Los objetivos del calentamiento son básicamente:

A) ACONDICIONAR EL SISTEMA RESPIRATORIO:

- Se abren el mayor número de alvéolos pulmonares
- Mayor aporte de O₂ a los capilares sanguíneos.

B) ACONDICIONAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR:

- El calentamiento aumenta la frecuencia cardíaca, lo que provoca una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo.
- Se abren mayor número de capilares en los músculos
- Hay por tanto un mayor aporte de O₂ y otros productos necesarios para su buen funcionamiento.
- Se facilita la eliminación de productos de deshecho que dificultan el trabajo muscular.

C) ACONDICIONAR EL SISTEMA LOCOMOTOR: (MÚSCULOS Y ARTICULACIONES)

- Con el calentamiento se preparan para soportar la intensidad de trabajo por medio de contracciones y elongaciones

MÚSCULOS - Aumenta la flexibilidad y elasticidad del músculo.

- Aumenta la temperatura muscular aumenta de 34° en reposo a unos 40°.
- Se mejoran el movimiento y la coordinación
- Se previenen lesiones (desgarros, tirones o contracturas)
- Se preparan para movimientos de mayor velocidad y en los que haya que soportar mayor resistencia

ARTICULACIONES - El no calentar articulaciones (ligamentos, cápsulas articulares..) provoca con frecuencia distensiones y esguinces largos de recuperar.

Las partes básicas de un calentamiento general son:

I. PARTE INICIAL O GENERAL: dirigida a grandes grupos musculares: ejercicios generales (carreras suaves, trotes, flexiones, torsiones, elevaciones, movimientos generales de brazos, piernas, etc.)

II. PARTE DE ESTIRAMIENTOS: dirigida a grupos musculares específicos (cuádriceps, bíceps, tríceps, etc.)

III. PARTE DE MOVILIDAD ARTICULAR: dirigida a las articulaciones, con el objeto de “lubricar” las “bisagras”.

IV. PARTE DE POTENCIACIÓN: ejercicios realizados a gran intensidad, pero de duración corta (*skipping*, multisaltos, movimientos explosivos, sprints, etc.)

2. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

2.1. Definición:

Reproduce los movimientos y los gestos técnicos que se producirán en la actividad o en la competición. Su objetivo es acostumbrar a los músculos que intervendrán directamente en los movimientos específicos, mejorando los encadenamientos técnicos y centrar la atención en el movimiento de competición.

2.2. Partes básicas de un calentamiento específico.

Lógicamente dependerá de las características de cada especialidad deportiva o actividad física.

Generalmente se distinguen 3 partes:

- 1º Parte inicial o general

- Activación general (carrera continua)
- Movilidad articular general
- Estiramientos generales

2º Parte específica

- Desplazamientos propios de la especialidad
- Movilidad articular específica de la actividad
- Estiramientos específicos
- Ejercicios físicos específicos de más intensidad

3º Parte técnica

- Ejercicios técnicos con el material correspondiente

2.3. Normas básicas para realizar un calentamiento específico:

- Debe ser una actividad gradual (de menos a más)
 - De baja a mediana intensidad
 - Pulsaciones de 120-140 p/m hasta 160 p/m (trabajo aeróbico y anaeróbico)
 - Puede incluir sobrecargas ligeras (con material de la actividad deportiva)
 - En los ejercicios específicos se pueden realizar por ejemplo, en balonmano, ejercicios de pases, a baja intensidad, desplazamientos laterales con balón, bote del balón, rueda de lanzamientos a portería, ...
- También se pueden realizar algunos juegos. Por ejemplo: la muralla con pelota, etc.

3. ACTIVIDAD A REALIZAR.

Por parejas, elaborar un calentamiento específico. Normas de presentación:

- a) Calentamiento específico de un deporte de los que se pueden realizar en el Instituto (balonmano, baloncesto, fútbol-sala, voleibol, jockey, rugby...).
- b) Hay que respetar las partes del mismo (inicial, estiramientos, movilidad, potenciación).
- c) Debe poder llevarse a cabo en clase.
- c) Duración: 15 minutos.
- d) Indicar el material que necesitáis (dentro del que hay disponible en el departamento de educación física).
- e) En el apartado de estiramientos, movilidad articular, incluir junto a la descripción de los ejercicios fotos o dibujos (a ser posible con vosotros como modelos; se valorará positivamente).
- f) Se puede entregar en formato word o power point (VERSIÓN 97-2003) en papel o a través del correo (oscaralda@gmail.com).
- g) Se llevará a cabo en una sesión de clase, debiendo los alumnos preparar previamente el material que necesiten.
- h) Se valorará la estructura del calentamiento, las innovaciones o creatividad y la dirección de la sesión.
- i) Respetad los plazos de entrega que se establezcan.

NORMAS DE PRESENTACIÓN:

- Encuadernado.
- Portada, a dos colores como máximo, incluyendo:
 - Título del trabajo (El Calentamiento Específico: *nombre del deporte*).
 - Nombre y apellidos de los autores.
 - Curso y grupo.
 - Educación Física.
 - Fecha.
- A mano o a ordenador. En cualquier caso, escrito correctamente.
- No se corregirán trabajos copiados de internet. Podéis buscar ejercicios, juegos, pero no "fusiléis" trabajos.