

ACTIVIDAD FÍSICA I

EL CALENTAMIENTO

PRINCIPIOS DEL CALENTAMIENTO

Prof. Felipe Alejandro González Hernández



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



ABSTRACT

We all know the importance of warming to improve physical performance during a hard workout or strenuous competition, but in most cases we realize how little importance of proper heating, efficient and enables the use of all physical qualities the student.

There is a proper technique with its phases is done methodically, gradually that is applicable to all people, what we get is adapted to the individual characteristics of each student. How could we improve our physical activities if we could practice regularly and properly following a warm-up routine according to our needs.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



RESUMEN

Todos sabemos de la importancia del calentamiento para mejorar el desempeño físico durante un entrenamiento fuerte o una competición extenuante, pero en la mayoría de los casos nos damos cuenta la poca importancia de realizar un correcto calentamiento, eficaz y que posibilite el uso de todas cualidades físicas del alumno.

Existe una técnica correcta con sus fases que se realiza de forma metódica, progresiva que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características individuales de cada estudiante. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras actividades físicas si lográsemos practicar con constancia de forma adecuada y siguiendo una rutina de calentamiento de acuerdo a nuestras necesidades.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Escuela Preparatoria Número Cuatro



CALENTAMIENTO

CONCEPTO DE CALENTAMIENTO:

Se define como el conjunto de ejercicios, de carácter primero general y después específico, que se efectúan antes (previamente), a toda actividad física con el fin de activar todos los órganos y crear una buena disposición para un rendimiento máximo.



OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

el calentamiento tiene dos objetivos

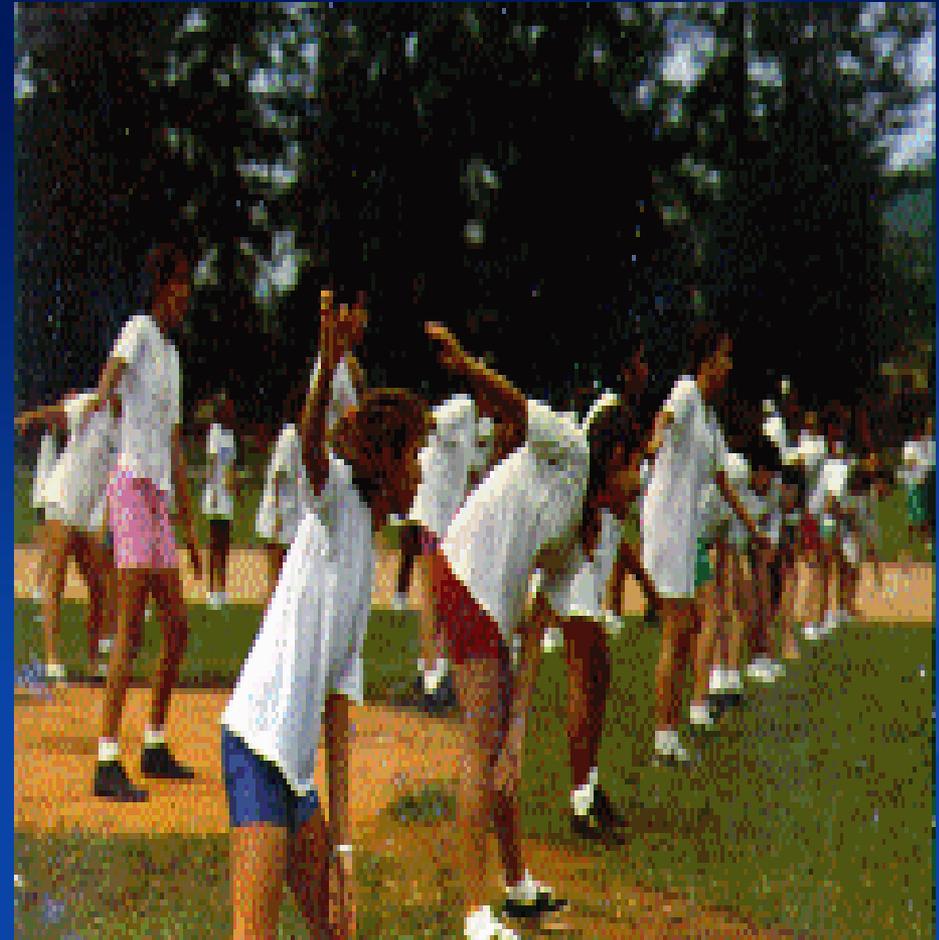
Fundamentalmente :

- Ayudar a prevenir lesiones.
- preparar al alumno, fisiológica , psicológica y físicamente para iniciar una actividad que requiere un esfuerzo fuera de lo normal.



EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Sobre la contracción muscular, el calentamiento y el estiramiento de los músculos, incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones o desgarros musculares. Aumenta la temperatura de los músculos, se reduce la viscosidad intramuscular y, aumenta la velocidad de contracción, la relajación y su fuerza de contracción.



EFECTOS FISIOLÓGICOS

el calentamiento también prepara el sistema cardiorrespiratorio (corazón y pulmones) y neuromuscular (nervioso y muscular). Primero se aceleran los latidos del corazón causando una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo, después aumenta la transpiración y se favorece la vascularización periférica por la dilatación de los capilares (ramificaciones de las arterias).



PREVIENE ACCIDENTES:

Existe una predisposición mayor a todo tipo de lesiones cuando se inicia una actividad física sin calentamiento



CLASES DE CALENTAMIENTO

Existen dos clases de calentamiento:

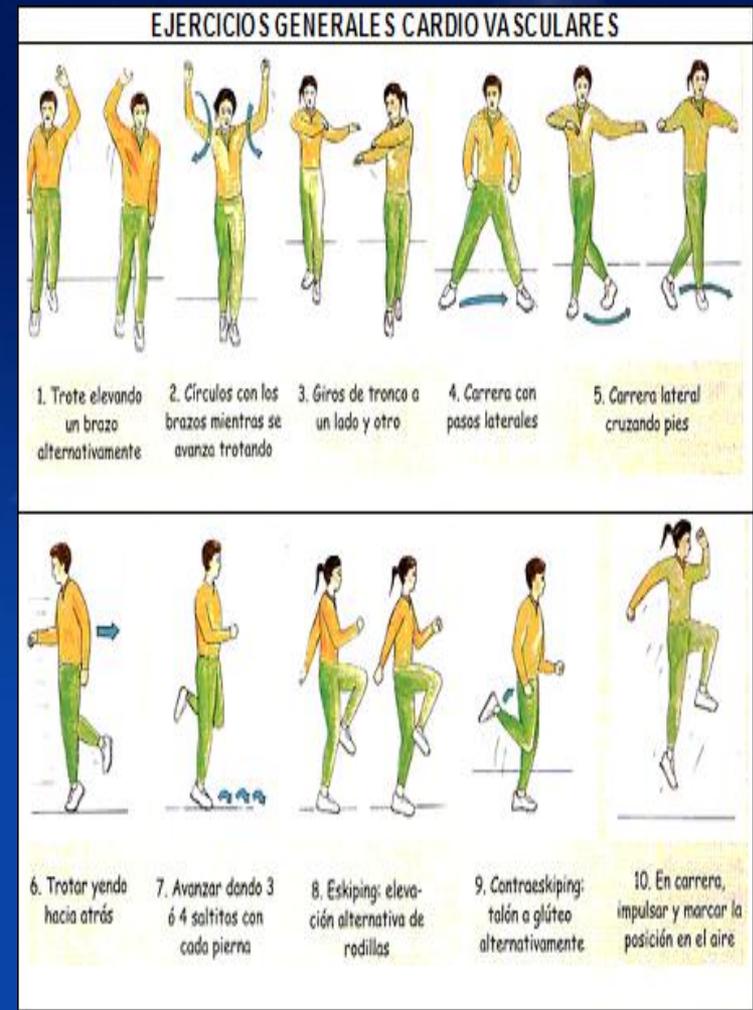
1.- *General .*

2.- *Específico.*



EL CALENTAMIENTO GENERAL:

Es el que se realiza con ejercicios de tipo inespecífico utilizándose los de gimnasia individual para las articulaciones, desplazamientos cortos, flexo elasticidad y carrera.



EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Es el que se realiza siempre después del general y consiste en efectuar ejercicios adecuados de la actividad que se va a desarrollar después (por ejemplo en el baloncesto, después del calentamiento general se realizarían entradas a canasta, tiros desde varias distancias, etc.)



FASES QUE COMPONEN EL CALENTAMIENTO

1ª Fase : Ejercicios de movilidad. Esta es la parte que ocupa menos tiempo. Alrededor de 2 minutos. En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones de todo el cuerpo.



FASES QUE COMPONEN EL CALENTAMIENTO

- **2ª Fase : Ejercicios que suban las pulsaciones: Esta parte es más larga, y no debería ser inferior a 5 minutos. En esta parte lo que pretendemos es que aumenten las pulsaciones, con lo que aumenta la cantidad de sangre que llega al músculo y así consigue estar preparado para actividades más intensas, y para estirarse mejor.**



FASES QUE COMPONEN EL CALENTAMIENTO:

3ª Fase : Ejercicios de estiramientos. Esta parte será algo mas corta que la anterior. En esta parte lo que pretendemos es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas.



FASES QUE COMPONEN EL CALENTAMIENTO

- **4ª Fase : Ejercicios de intensidad es decir carreras cortas, realizadas de forma progresiva siempre de menos a más y de 4 a 6 repeticiones.**



CUANTO DEBEMOS CALENTAR

el calentamiento debe ser individualizado ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro no, existen factores que influyen como pueden ser:

- La edad.
- la hora del día.
- La temperatura ambiente.
- El grado de preparación de cada uno.
- El deporte que realicemos



¿CUÁNTO DURA UN CALENTAMIENTO ÓPTIMO?

- **No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 15' y 50' en función de todos los factores anteriores.**



¿A QUE INTENSIDAD DEBO CALENTAR?

- **Oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los**
- **Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma progresiva, empezar muy suave**
- **para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo**



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



REFERENCIAS:

<http://typaf.blogspot.com/2009/02/video-el-calentamiento-en-el-aula-de.html>

<http://www.ejerciciosyentrenamiento.com/calentamiento.html#intensidad>

<http://search.sweetim.com/search.asp?q=teoria-del-calentamiento.html&ln=es&src=1010&sf=0>

1000 ejercicios y juegos de calentamiento
AUTOR/ES: Brugger - Schmid - Bucher
ISBN: 9788425509162
AÑO: 2002



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro

