

TEMA 2 (A): EL CALENTAMIENTO

1. ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento es el conjunto de ejercicios, ordenados, y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, **evitando lesiones**.

Imagínate que tu equipo está jugando un partido de gran importancia y tú debes salir en un momento decisivo. Si sales sin calentar, tu cuerpo no está preparado para rendir al máximo y durante unos minutos no podrás estar al nivel requerido, además, tendrás más riesgos de lesiones.

2. EL CALENTAMIENTO: ADAPTACIÓN AL EJERCICIO



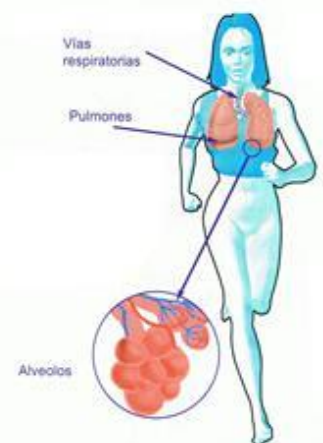
A lo largo de nuestras clases de Educación Física vamos a experimentar como el ejercicio físico va a producir una serie de adaptaciones (cambios) en nuestro organismo.

Cuando realizamos el calentamiento las partes de nuestro cuerpo implicadas en esa actividad son: el corazón, los pulmones, los músculos y las articulaciones.

¿QUÉ PASA EN NUESTRO ORGANISMO?

a) Sistema cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos): al aumentar los latidos del corazón se produce un mayor transporte de sangre cuyo objetivo es llevar oxígeno a los músculos para que estos puedan moverse eficazmente.

b) Sistema respiratorio: se acelera la respiración, con lo que los pulmones aportan más oxígeno a la sangre.



c) Sistema motor (músculos, huesos y articulaciones)



Músculos: en los músculos aumenta la temperatura, por lo que también la velocidad de contracción. Se mejora los movimientos y la elasticidad del músculo, así se reduce el riesgo de lesiones.

Articulaciones: en las articulaciones también aumenta la temperatura. Esto permite movimientos más

flexibles y disminuye también el riesgo de lesión

d) **La temperatura corporal aumenta:** todo lo anterior supone **un aumento de la temperatura**, es por lo que a esta fase de adaptación del organismo al ejercicio físico le llamamos calentamiento.

f) Efectos psicológicos del calentamiento

También con el calentamiento nos preparamos psicológicamente para la actividad posterior:

- **Aumenta nuestra disposición para movernos** al sentirnos más sueltos y ágiles.
- **Aumenta nuestra motivación** por querer hacer ejercicios físicos, juegos o competiciones.
- **Mejora nuestra capacidad de concentración** en lo que hacemos, por lo que los movimientos serán más precisos y útiles.

CALENTAR ANTES DE PRACTICAR DEPORTE ES UN HÁBITO PARA
TODA LA VIDA

3. LAS PARTES DEL CALENTAMIENTO

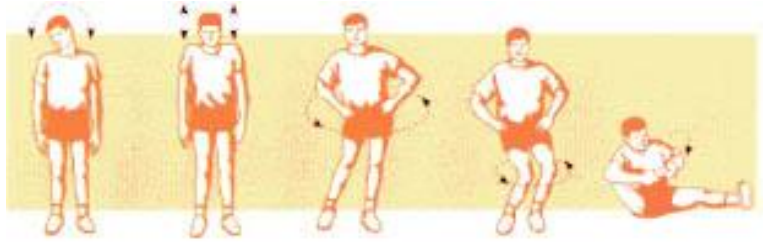
El **calentamiento tiene dos partes**: una general, en la que se prepara al organismo para cualquier actividad, y una específica, en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de actividad concreta que se vaya a desarrollar. A su vez, cada una de estas partes consta de distintos tipos de ejercicios.

3.1. Calentamiento general

El **calentamiento general** está destinado a la preparación de todo el **organismo**. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio, los músculos y las articulaciones. Consta de varios tipos de ejercicios:

a) Movilización de articular

- Objetivo: movilizar y aumentar el riego sanguíneo en articulaciones y músculos.



- Tipos de ejercicios: suaves y progresivos, no deben producir cansancio. Rotaciones y movimientos en todos los ejes de las distintas articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, columna, hombros, cuello, muñeca).

b) Desplazamientos/carrera variada



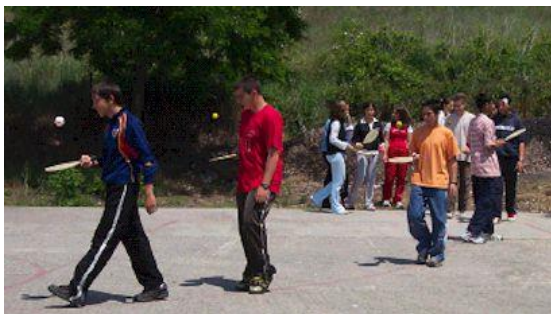
- Objetivo: activar el sistema cardiovascular y respiratorio, así como el sistema motor.
- Tipos de ejercicio: carreras variando los tipos de desplazamiento (carrera suave, carrera suave hacia atrás, carrera lateral a ambos lados, carrera levantando los talones, carrera levantando rodillas, andar con puntillas, andar con talones...etc.)

d) Estiramientos

- Objetivo: mejorar la elasticidad y coordinación de la musculatura.
- Tipos de ejercicio: ejercicios de estiramiento para los distintos grupos musculares. Adoptaremos una posición mantenida entre 10 y 30 segundos, sin hacer rebotes y sin llegar a sentir dolor.



3.2. Calentamiento específico



Después de preparar el organismo de forma general, debemos realizar un calentamiento específico. Este calentamiento incidirá sobre todo en los grupos musculares que se vayan a ejercitar mayormente durante la actividad principal de la sesión.

- Objetivo: aumentar la concentración y prepararnos para la actividad específica.



- **Tipos de ejercicio:** en función de la actividad posterior. Por ejemplo si se tratase de un deporte como baloncesto, pases, lanzamientos, desplazamientos...etc., los cuales deben realizarse en el campo de juego y con el material que se vaya utilizar (canastas, balones de baloncesto...etc.).

4. **LA VUELTA A LA CALMA**



Es la parte de la sesión **pensada para relajar el organismo** después de la actividad.

Se realiza a través de ejercicios suaves que van devolviendo al cuerpo a la normalidad. Estos ejercicios pueden ser juegos realizados a menor intensidad, con carreras

suaves o marchas y **sobre todo con ejercicios de estiramiento y relajación.**

TEMA 2 (B): EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. **QUÉ ES LA CÓNDICIÓN FÍSICA**

Nuestro cuerpo es una "maquina biológica" capaz de realizar multitud de actividades. Pero cada cuerpo es diferente a los demás y así encontramos corredores muy veloces, levantadores de pesas muy fuertes, gimnastas muy ágiles y coordinados.

Al conjunto de características que tiene nuestro cuerpo para reaccionar ante el ejercicio lo llamamos condición física.

1.1. Ventajas de tener una buena condición física.

- Nos cansamos menos al hacer cualquier ejercicio
- Nuestros músculos serán más resistentes, fuertes y flexibles
- Tendremos menos lesiones, menos enfermedades y más facilidad para relajarnos y eliminar tensiones.

1.2. ¿De qué depende tener una buena condición física?

A continuación veremos de qué **factores** depende que tengamos una condición física determinada y si estos son modificables o no.

a) Factores no modificables

- **Los genes.** Cada uno posee unas características heredadas de sus padres y madres a través de los genes, a ellos se debe que haya personas con una mejor condición física que otras, aunque realicen las mismas actividades.



- **La edad.** El estado del organismo mejora de forma natural hasta los 25-30 años. Después se mantiene hasta los 35 aproximadamente y, a partir de entonces, se empieza a perder facultades paulatinamente



- **El sexo.** El hecho de ser hombre o mujer condiciona también la capacidad de responder ante el esfuerzo. Generalmente, una chica es más flexible que un chico, y este a su vez es más fuerte. Esto se debe principalmente a las hormonas propias de cada sexo.



b) Factores modificables

- **El entrenamiento.** Por medio de la práctica sistemática de ejercicios se puede mejorar las capacidades físicas
- **Los hábitos de salud.** Por regla general, una persona que no fuma, descansa adecuadamente, lleva una dieta equilibrada, realiza ejercicio saludable con un calentamiento adecuado y lleva a la práctica los hábitos higiénicos de cuidado corporal, posee una condición física



bastante mejor que la de otras cuyos hábitos sean radicalmente contrarios.

2. ¿ES POSIBLE MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA?

Siempre es posible mejorar nuestra condición física, de hecho, uno de los principales objetivos de esta unidad es ayudarte a conseguirlo.

Sobre tres de los factores expuestos en la página anterior no podemos intervenir: genes, edad y sexo; sin embargo, sí podemos hacerlo en los otros dos restantes: el entrenamiento y unos adecuados hábitos de salud.

Puedes mejorar tu condición física por medio del **ENTRENAMIENTO** y de unos **ADECUADOS HÁBITOS DE SALUD**.

2.1. Los hábitos de salud

Entendemos por adecuados hábitos de salud o **hábitos saludables** aquellas conductas que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana y que influyen positivamente sobre nuestro organismo y, en general, sobre nuestro bienestar físico y mental.

HÁBITOS DE SALUD QUE AYUDAN A MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA
UNA DIETA EQUILIBRADA
REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO ANTES DEL EJERCICIO FÍSICO
DORMIR LAS HORAS NECESARIAS Y DESCANSAR SIEMPRE QUE LOS NECESITES
EVITAR SUSTANCIAS QUE PUEDAN DAÑAR AL ORGANISMO: TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS...ETC.

UTILIZAR LA VESTIMENTA ADECUADA (ESPECIALMENTE CALZADO) PARA REALIZAR EJERCICIO
TENER UNA CORRECTA HIGIENE CORPORAL PARA EVITAR INFECCIONES
MANTENER POSTURAS CORRECTAS AL SENTARSE, AL CAMINAR, AL DORMIR Y AL REALIZAR EJERCICIOS

2.2. El entrenamiento

Como acabamos de ver, mantener un estilo de vida saludable repercute positivamente en tu condición física; pero tan solo a través del entrenamiento podemos conseguir que esta mejore.

El entrenamiento es el conjunto de ejercicios que realizamos de forma ordenada y adaptada a nuestras características con el fin de conseguir objetivos. Al conjunto de ejercicios de entrenamiento que llevamos a cabo para mejorar nuestra condición física le llamamos acondicionamiento físico o preparación física.

La condición física mejora ejercitando cada uno de los aspectos que la integran: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad o ADM. A estos cuatro factores que componen la condición física les llamamos

CAPACIDADES FÍSICAS

En la medida que seas capaz de mejorar tu resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, poseerás una mejor condición física.

BENEFICIOS DE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA
PERMITE RENDIR ADECUADAMENTE EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA
AYUDA A EVITAR LESIONES

MEJORA LA IMAGEN Y EL EQUILIBRIO PERSONAL
CONTRIBUYE A MANTENER UN PESO ADECUADO
MEJORA EL SUEÑO
DISMINUYE LA TENSION PSÍQUICA Y PERMITE MAYOR RENDIMIENTO INTELECTUAL
AYUDA A MANTENER UNA BUENA SALUD, PREVINIENDO ENFERMEDADES
EVITA EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO PROVOCADO POR EL SEDENTARISMO

1. CAPACIDADES FISICAS Y SU ENTRENAMIENTO

A los componentes de la condición física se les denomina **CAPACIDADES FISICAS** y son la **fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad**. Mejorándolas, también mejorará nuestra condición física.

La **fuerza** es la capacidad que nos permite mantener, vencer u oponernos a una carga. Los músculos y su posibilidad de contracción son los implicados en esta capacidad. Las personas fuertes poseen una musculatura muy desarrollada. Son fuertes los lanzadores de jabalina, peso y disco; los luchadores de sumo, los halterófilos.



La **velocidad** es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Las partes del cuerpo relacionadas con esta capacidad son los músculos y sistema nervioso. Para mejorar la velocidad será necesario mejorar tu fuerza y coordinación. Los corredores de 100 m son muy veloces.

La **resistencia** es la capacidad de soportar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un tiempo prolongado. Los órganos y sistemas del cuerpo implicados en la resistencia son el corazón, los pulmones y el sistema cardiorrespiratorio. Son resistentes los corredores de largas distancias (5000m, 10.000 m, maratón...), los ciclistas, los esquiadores de fondo, o aquellos que juegan a deportes de equipo como fútbol, baloncesto, balonmano.



La **flexibilidad** es la capacidad que nos permite realizar movimientos de mayor amplitud. Tener una buena flexibilidad depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular. Los bailarines y los gimnastas son personas muy flexibles.

Lo ideal es que consigamos desarrollar todas las capacidades físicas y, aunque siempre potenciaremos unas más que otras, no debemos dejar ninguna sin entrenar. Hay mucha gente que no suele trabajar la flexibilidad y si está se pierde, es más fácil que se produzcan lesiones, especialmente si se trabaja mucha fuerza y/o velocidad