

EL CALENTAMIENTO: preparación que se lleva a cabo **AL INICIO** de la **PRÁCTICA DEPORTIVA** para poder realizar ésta en las mejores condiciones

- CLASE DE E.F.
- ENTRENAMIENTO
- COMPETICIÓN
- ...

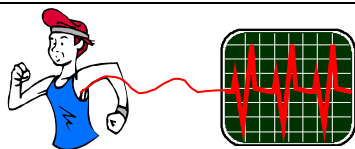
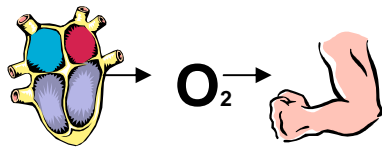
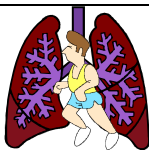
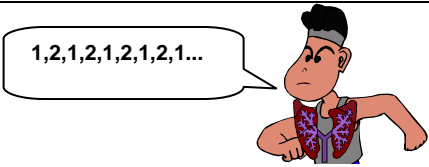




¿QUÉ PRETENDE UN CALENTAMIENTO BIEN REALIZADO?



- PREPARAR AL DEPORTISTA PARA UN RENDIMIENTO ÓPTIMO
- DISMINUIR EL RIESGO DE SUFRIR UNA LESIÓN



EFFECTOS PROVOCADOS POR EL CALENTAMIENTO

CORAZÓN Y APARATO CIRCULATORIO	EL CORAZÓN LATE MÁS RÁPIDO Y POTENTE (AUMENTA LA FRECUENCIA CARDIACA)	
	AUMENTA LA CIRCULACIÓN SANGUINEA (MÁS OXÍGENO A LOS MÚSCULOS)	
APARATO RESPIRATORIO	SE RESPIRA MÁS RÁPIDO Y PROFUNDO (LOS PULMONES CAPTAN MAS AIRE (OXÍGENO) DEL EXTERIOR)	
	SE FIJA EL RITMO RESPIRATORIO	
MUSCULATURA	AUMENTA LA TEMPERATURA MUSCULAR (LOS MÚSCULOS SE MOVERÁN CON MÁS FACILIDAD)	
SISTEMA NERVIOSO	SE ACTUA DE FORMA MÁS RÁPIDA Y COORDINADA	

EL CALENTAMIENTO II







FASES	GENERAL O PRIMERA	INTERVIENEN TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES Y PARTES DEL CUERPO POSIBLES	
	ESPECÍFICA O SEGUNDA	INTERVIENEN LOS GRUPOS MUSCULARES Y PARTES DEL CUERPO QUE MÁS VAN A INTERVENIR EN LAS ACTIVIDADES POSTERIORES	

TIPOS	SEGÚN EL LUGAR DONDE SE REALIZAN LOS EJERCICIOS	ESTÁTICO	LOS EJERCICIOS SE REALIZAN EN EL MISMO SITIO
		DINÁMICO	LOS EJERCICIOS SE REALIZAN ACOMPAÑADOS DE CARRERA
	SEGÚN LA ACTIVIDAD POSTERIOR	ENTRENAMIENTO	ES UNA PARTE MÁS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
		COMPETICIÓN	ANTES DE LA COMPETICIÓN (PRUEBA, PARTIDO...)
		OCIO	ANTES DE LA ACTIVIDAD A REALIZAR
		CLASE	ANTES DE LA FASE PRINCIPAL DE LA CLASE DE E.F.
	SEGÚN EL TIPO DE TAREAS REALIZADAS	ACTIVO	REALIZADO CON EJERCICIOS, JUEGOS...
		PASIVO	NO SE REALIZAN EJERCICIOS. p.e.: EL MASAJE

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO	EDAD	LOS ADULTOS NECESITAN REALIZAR CALENTAMIENTOS MÁS LARGOS
	NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA	CUANTO MÁS ENTRENADO ESTÉ EL INDIVIDUO MÁS ESPECÍFICO SERÁ EL CALENTAMIENTO
	TEMPERATURA	CON TEMPERATURAS BAJAS, CALENTAMIENTOS MÁS LARGOS
	HORA	POR LA MAÑANA LOS CALENTAMIENTOS DEBERÁN SER MÁS LARGOS

EL CALENTAMIENTO III

COMO DEBE REALIZARSE EL CALENTAMIENTO

SUAVE Y PROGRESIVO: evitará que provoque fatiga	→	
SE TRABAJARÁN LA MAYOR PARTE DE GRUPOS MUSCULARES Y ARTICULARES	→	
SE REALIZARÁN POCAS REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	→	5 
LOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN EN UN ORDEN DETERMINADO	→	...tronco, brazos, piernas. 
LOS EJERCICIOS DEBERÁN SER CONOCIDOS	→	
ENTRE EL CALENTAMIENTO Y LA ACTIVIDAD POSTERIOR NO DEBERÁ PASAR DEMASIADO TIEMPO	→	5' - 7' 

TIPOS DE EJERCICIOS Y ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN EL CALENTAMIENTO (fase general o primera)

DESPLAZAMIENTOS			
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	TRONCO		
	BRAZOS		
	PIERNAS		
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS (generalmente)		
EJERCICIOS DE MAYOR INTENSIDAD	JUEGOS, SALTOS, CAMBIOS DE RITMO,...		

EL CALENTAMIENTO IV

EJEMPLO DE EJERCICIOS APROPIADOS PARA EL CALENTAMIENTO

DESPLAZAMIENTOS

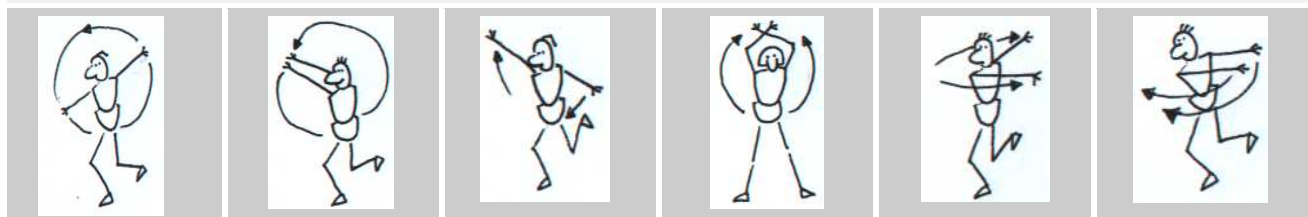
TROTE MUY SUAVE	TROTE EN ZIGZAG	TROTE HACIA ATRÁS	TROTE CON VUELTA 180°	TROTE CON VUELTA 360°	TROTE LATERAL
-----------------	-----------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	---------------

MOVILIDAD ARTICULAR

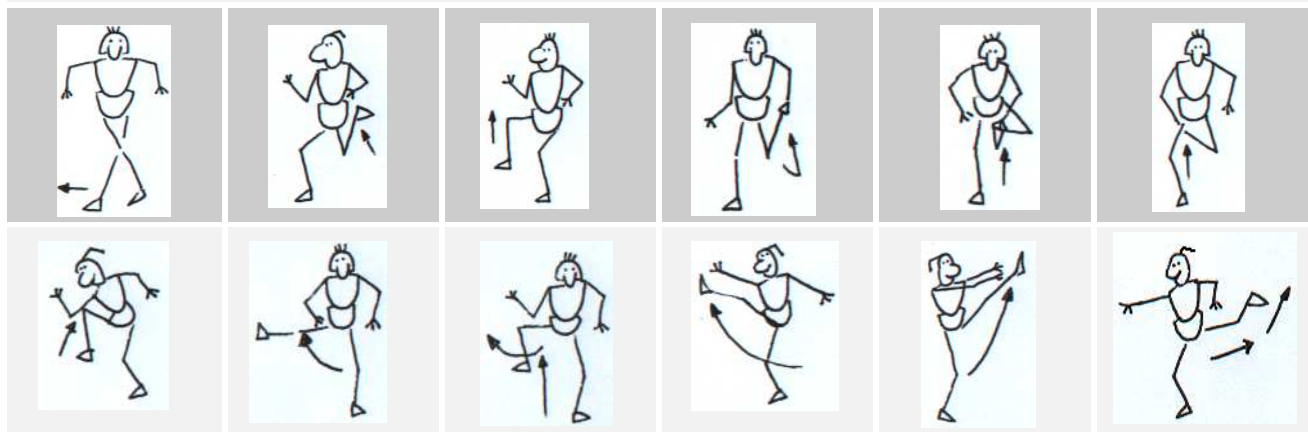
TRONCO



BRAZOS



PIERNAS



FLEXIBILIDAD: ESTIRAMIENTOS

