EL CALENTAMIENTO

Definición.-

Conjunto de actividades en forma de ejercicios físicos que se realizan de forma previa a toda actividad física que requiera un esfuerzo superior al "normal".

Objetivo.-

Preparar al organismo desde el punto de vista cardio-vascular para una actividad distinta a la habitual. Sin olvidar que al realizar estiramientos la elasticidad se incrementa y disminuye el riesgo de lesiones.

Efectos del calentamiento.-

- Efectos Fisiológicos:
  - Aumento del pulso, preparando al organismo para la demanda energética necesaria durante el ejercicio.
  - Aumento de la frecuencia respiratoria, que lleva una mayor oxigenación.
  - Aumento de la temperatura corporal.
  - Los vasos sanguíneos (venas y arterias) se dilatan permitiendo que la sangre circule mejor.
- Efectos Psicológicos:
  - Disminuye la tensión y la ansiedad previa a la competición.
  - Aumenta la actividad mental ante la competición.
- Efectos a nivel Neuromuscular: Consigue una mayor coordinación en los gestos realizados antes de la competición facilitando la realización posterior de un gesto técnico.
- Prevención de lesiones: Se consigue disminuir en gran medida las lesiones como consecuencia de una disminución de la viscosidad en la fibra muscular.

A la hora de llevar a cabo un calentamiento no debemos olvidar una serie de principios básicos como son:

- Progresivo.- El calentamiento tendrá que realizarse de menos a más tanto en intensidad como en dificultad de los ejercicios.
- Prolongado.- No debe ser inferior a 10 minutos.
- Variado.- Empleando diferentes ejercicios para evitar la monotonía.

Tipos de Calentamiento.-

Calentamiento General.- Aquel en el que se realizan ejercicios dirigidos a la globalidad del organismo. Debe adaptarse a las necesidades personales sin olvidar calentar primero aquellos grupos musculares lesionados recientemente.

Calentamiento Específico.- Viene precedido del calentamiento general y prepara de forma más concreta para un esfuerzo más intenso a un grupo muscular que intervendrá más exhaustivamente en la realización de una tarea. Diferenciamos en este calentamiento dos fases:

+ Ejercicios sin material dirigidos a los grupos musculares que intervienen en la práctica deportiva.

+ Ejercicios específicos, con material y cercanos a la práctica real del deporte.

Fases del calentamiento.

1ª parte: Carrera suave inicial.

2ª parte: Desplazamientos Variados. Carrera lateral, cruzando piernas……

3º parte: Movilidad Articular. Movilizamos tobillos, rodillas, cadera….. siguiendo un orden de abajo a arriba o al revés..

4ª parte: Estiramientos. De los principales grupos musculares como los que hemos visto en clase, donde lo más importante es que los realizaremos al final del calentamiento, para evitar lesiones y terminar de preparar al organismo para la actividad siguiente. (Recuerda

también que se estira al final de la sesión de Educación Física, del partido o de cualquier actividad física que se realice, para ayudar a la recuperación muscular).
5ª parte: Calentamiento Específico, donde nos centraremos en aquellos elementos propios de la actividad posterior a realizar.

LA CONDICIÓN FÍSICA

Para practicar cualquier tipo de actividad física o deportiva necesitamos de unas habilidades o destrezas básicas además de un soporte físico que nos permitan realizar con mayor eficiencia dicha actividad. De nada serviría tener muy buena puntería con un balón de balonmano, si no tenemos la fuerza necesaria para lanzar desde la distancia que permite el reglamento.

Este soporte físico viene dado por lo que llamamos CONDICIÓN FÍSICA, que es el resultado del trabajo y desarrollo de todas las cualidades físicas básicas (FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD).

1. Cualidades físicas básicas.(C.F.B.)

Son aquellas que permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad física: desplazarse rápidamente, soportar esfuerzo durante un cierto tiempo, movilizar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, etc. Las cualidades o capacidades físicas básicas son cuatro:

- **RESISTENCIA**: es una capacidad física que le permite a una persona realizar y soportar un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible. Por ejemplo: correr durante varios minutos sin que aparezca la fatiga, montar en bicicleta durante 20 minutos o más o nadar durante 10 minutos o más…

Se clasifica en :
Resistencia Aeróbica.- Esfuerzos de larga duración a baja intensidad.
Resistencia Anaeróbica.- Esfuerzos de baja duración a alta intensidad.
Si queremos controlar nuestro esfuerzo debemos aprender a tomarnos las pulsaciones bien en la arteria carótida, situada al lado del cuello, o en la arteria radial, situada en la muñeca. Las pulsaciones deben medirse en 1 minuto, pero también podemos tomarlas en:
+ 30 segundos y multiplicar x2
+ 15 segundos y multiplicar x4
+ 10 segundos y multiplicar x6
+ 6 segundos y multiplicar x10

Los SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO para el desarrollo de la resistencia que hemos visto en clase se dividen en:

Métodos Continuos.- No existen pausas durante el entrenamiento. Se basan en la realización de un esfuerzo prolongado durante un amplio espacio de tiempo con una intensidad media o baja.

- **Carrera Continua**.- El ritmo de carrera tiene que ser suave y uniforme.
- **Fartlek**.- Es una carrera en la que se producen cambios de ritmo durante su ejecución.

Métodos Fraccionados.- Existen pausas durante el esfuerzo. Se divide el esfuerzo para trabajar a intensidades más altas y se alterna con recuperaciones entre las repeticiones.

- **Interval Training**.- Distancias entre 100 y 400mt a intensidades del 60-90%. Pausa entre repeticiones para bajar las pulsaciones.

- **Circuito.**- Consiste en realizar una serie de ejercicios (estaciones) durante un tiempo determinado. Se trabaja otras cualidades (fuerza, velocidad…) además de la resistencia.

- **FLEXIBILIDAD**: es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura. Depende de la movilidad articular (capacidad de movimiento de la articulación) y la elasticidad muscular (capacidad del músculo para estirarse): Estiramientos.
- **FUERZA**: es la capacidad de oponerse o vencer una resistencia a través de la contracción de nuestros músculos: levantar grandes pesos, transportar a un compañero.

- **VELOCIDAD**: es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en el menor tiempo posible: sprint de 30 metros.

DIETA SALUDABLE Y PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La **dieta** es el conjunto de alimentos que se le proporcionan a un organismo en un día. Según la edad, el sexo, la actividad física realizada, se necesitará más o menos cantidad de energía y de nutrientes.

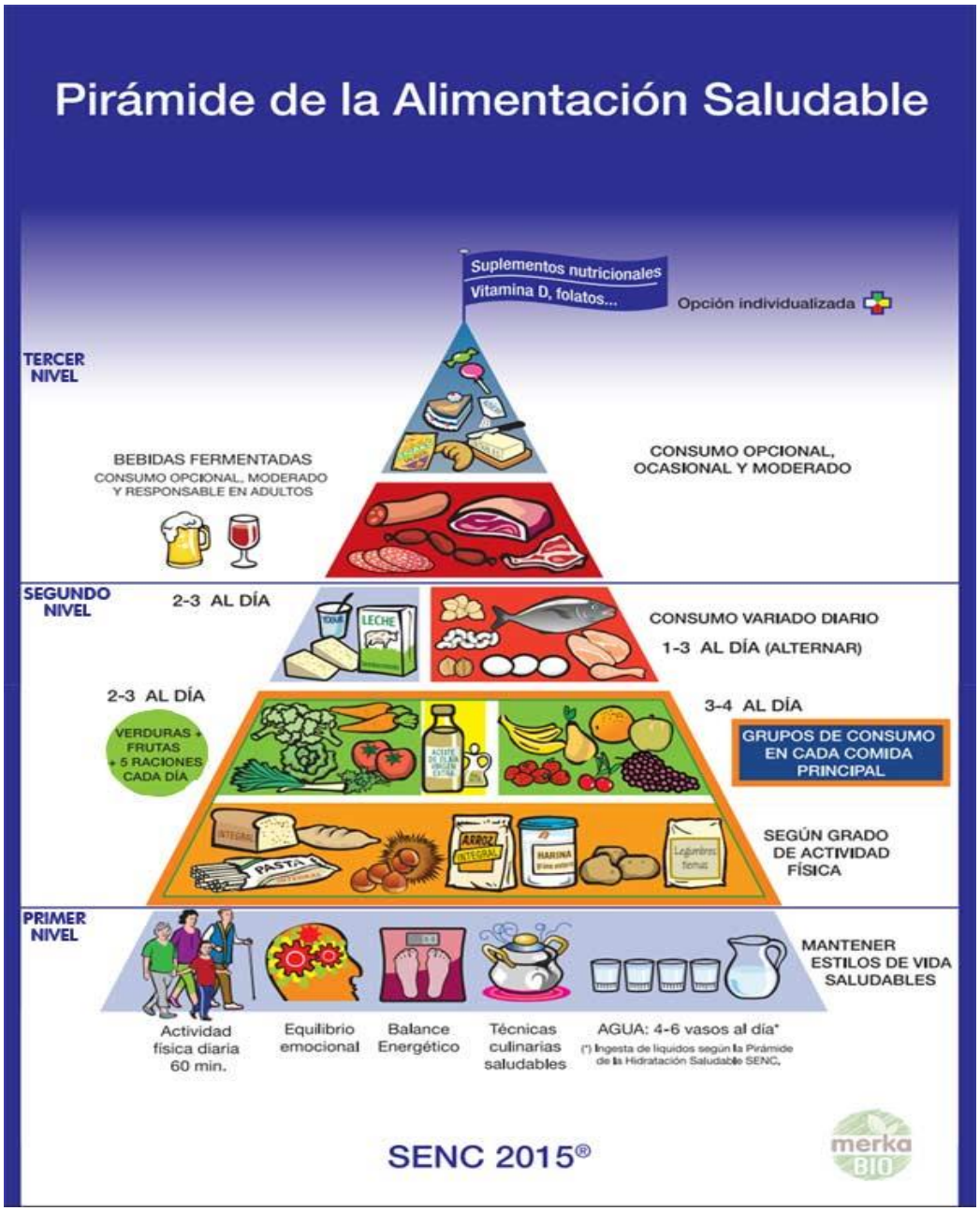
Una dieta saludable tiene que ser:

+ **Completa.-** Aporta alimentos de todos los grupos de nutrientes necesarios para el organismo.

+ **Equilibrada.**- Contiene los nutrientes en las proporciones adecuadas. Según la OMS (organización Mundial de la Salud) una dieta equilibrada es aquella que aporta energía procedente en un **55-60% glúcidos, 30-35% lípidos y un 10-15% proteínas.**

Una dieta saludable está basada en estos criterios:

- Tiene que incluir alimentos variados, de todos los grupos y en las proporciones recomendadas en la pirámide de los alimentos.
- Beber entre uno y dos litros de agua al día para estar bien hidratado y eliminar correctamente desechos y toxinas, pero evitando las bebidas azucaradas y refrescos.
- Consumir sal moderadamente para prevenir la hipertensión arterial.
- Tomar alimentos ricos en fibra y poco refinados para evitar el exceso de calorías consumidas y favorecer el tránsito intestinal.
- Consumir frutas y verduras frescas diariamente (5 al día) para obtener vitaminas, sales minerales y fibra.
- Consumir aceites vegetales, principalmente de oliva, y pescados, por su contiendo en grasas insaturadas, más sanas que las saturadas.
- Evitar el consumo de embutidos y hamburguesas por su alto contenido en grasas saturadas, aumentando el de carnes blancas como el pollo y disminuir el consumo de dulces y bollería por su alto contenido en glúcidos y grasas.
- Comer 5 veces al día, pero de forma no muy abundante y **nunca omitir el desayuno**.
- El **desayuno tiene que ser completo**, con leche, cereales y fruta, para tomar la energía necesaria al comienzo de la actividad diaria.
- Las cenas tienen que ser ligeras, para poder recuperar energía pero sin perjudicar el descanso.
- Tenemos que realizar ejercicio físico moderado al menos tres veces por semana y un descanso diario de 8 horas.

La **PIRÁMIDE NUTRICIONAL**, también conocida como *pirámide alimenticia o pirámide alimentaria*, es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir de forma cotidiana.

Lo que propone la pirámide es la distribución para consumo del tipo o grupo de alimentos que la componen en proporciones parecidas a la de las capas o escalones.