



GUÍA DE TRABAJO N°1

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADO:10º Periodo: 1

EL CALENTAMIENTO. NECESIDAD EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

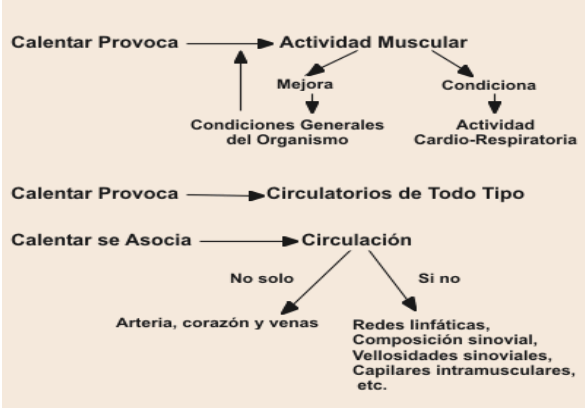
Calentar es un término de uso muy habitual en todo el lenguaje vinculado con la actividad física. No se concibe una clase de Educación Física, una sesión de entrenamiento, la competición deportiva, etc., sin un buen calentamiento previo.

El calentamiento puede ser estimado de forma diferente para las disciplinas deportivas, de acuerdo a los objetos de cada una de ellas, así como las particularidades de los movimientos y acciones tanto, durante la práctica deportiva como cuando se toma parte de una a clase de Educación Física y porque no cuando estamos trabajando las clases de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica (promoción de salud).

En todos estos casos el organismo humano tiene iguales integrantes, pero puede no responder de modo semejante en sus segmentos funcionales. Es por ello que dentro de las especialidades deportivas, la competición, las clases de Educación Física, etc., según sus objetivos, el organismo humano presentará muchas respuestas comunes, y otras nada similar a sus variadas formas de manifestación.

Durante el calentamiento debemos recordar al prepararlo que las adaptaciones sensoro-motoras que cada actividad física lleva consigo no corresponde a iguales sexos, edades ciclos de conocimientos y desarrollo, maduración sexual y condiciones intelectuales.

El Calentamiento previo a cualquier clase ya sea de Educación Física o de Entrenamiento Deportivo, etc., tienen sus bases mas concretas en el proceso circulatorio, termorreguladores, en crear las condiciones de intercambio gaseoso, respiración verdadera a niveles celulares, al tiempo que garantiza la eliminación de los productos no asimilables o dañinos del organismo.



Consejo Útil

Recordemos que pueden ser muy variadas o diferentes las formas de movimiento a que sometemos al sistema humano, en particular los pies y los brazos: en flotación, en el nado sincronizado, en natación, en las carreras de velocidad o resistencia, en una fuerte jugada en el béisbol, fútbol, voleibol o durante la realización de ejercicios físicos en la clase de Educación Física, etc.

De aquí que debemos tener presente la necesidad de atender la preparación biológica del calentamiento, al calentamiento en sí. Todo el tiempo y esfuerzo que le dediquemos será poco, si deseamos la respuesta más efectiva del desarrollo integral y armónico del organismo humano, con el objetivo no solo de llegar al estrellato deportivo, sino de alcanzarlo con una mayor capacidad, potencialidad y eficiencia orgánica.

No nos equivocamos cuando expresamos: Que el entrenamiento hace posible el conocimiento y dominio de la técnica y la táctica de una disciplina deportiva, que la Educación Física contribuye al desarrollo integral y armónico por medio del ejercicio físico, pero las capacidades, el consumo energético y la capacidad del rendimiento serán indivisibles del CALENTAMIENTO.

EL CALENTAMIENTO:

Es la disposición óptima de los atletas para enfrentar las tareas en el entrenamiento o ante un juego, ya que prepara al organismo para responder a las grandes exigencias, evitar lesiones y garantiza la eficacia de los estímulos.

Tareas Principales del Calentamiento

- Relajamiento.- comprende relación muscular y reposición de la elasticidad de estos.
- Calentamiento y Pre Carga.- Comprende el aumento sistólico y del minuto cardíaco del corazón, movilización de los depósitos sanguíneos, apertura de los capilares, fortalecimiento de la ventilación pulmonar y elevación de la temperatura corporal.
- Se lleva a cabo la elevación motora de la técnica y la táctica individual y logro de una capacidad óptima de rendimiento.
- Preparación Psicológica.- Reposición de un estado de excitación para las tareas principales, adapta al atleta a las condiciones exteriores, a adquirir la sensación de seguridad y alcance de la disposición óptima de rendimiento

Calentamiento General

Preparar al organismo para una gran disposición de rendimiento. Puede realizarse con balón y sin él, deben utilizarse todos los medios de la Gimnasia Básica los que se ejecutan con poca intensidad al principio, elevando paulatinamente la exigencia de la ejecución de estos. Generalmente el sudor en los jugadores es una buena señal de que se ha logrado el objetivo.

Calentamiento Específico

Preparar al jugador para la primera tarea en el entrenamiento o para las actividades o acciones específicas del juego antes de este y regularmente se realiza con el balón, aunque algunas veces hay que incluir desplazamientos defensivos en el mismo.

Contenido del Calentamiento antes del Juego (no es estándar)

- Ejercicios para las articulaciones de las rodillas, los tobillos y caderas.
- Carrera alrededor del aro del adversario con velocidad mínima, realizando la carrera con apoyo en la parte delantera del pie.
- Ejercicios para los músculos de los hombros, balanceo de brazos, dándole a estos movimientos circulares, adicionando ejercicios para las muñecas.
- Carrera normal y carrera con sprint corto elevando las piernas al máximo, carrera tocando los glúteos con los talones, varias carreras rápidas y otras variantes.
- Ejercicios gimnásticos: Flexiones y rotaciones del tronco (tratamiento de la columna vertebral) rotación de caderas, asaltos al frente y laterales, etc. Saltos despegando en una y ambas piernas.
- Carrera a velocidad media alrededor del área de calentamiento, terminando con desplazamientos defensivos, sobre todo con deslizamientos.

CONSIDERACIONES METODOLOGICAS

El contenido del calentamiento SIEMPRE, está acorde con:

- el deporte que se entrene
- la parte principal de la sesión
- los factores del clima (humedad, temperatura)

Realizar SIEMPRE un Calentamiento General y después un Calentamiento Especial.

Iniciar el Calentamiento liberando SIEMPRE la función de apoyo

Después considerar el siguiente orden:

1. Trote
2. Estiramiento
3. Péndulos
4. Flexiones/extensiones
5. Torsiones
6. Círculos

