

EL CALENTAMIENTO

QUÉ ES

Es la preparación que se lleva a cabo antes de la práctica de actividad física para realizarla en las mejores condiciones.

OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL CALENTAMIENTO

- Mejorar el rendimiento de la actividad física que vamos a realizar.
- Disminuir el riesgo de sufrir algún tipo de lesión.

QUE EFECTOS PROVOCA EN EL ORGANISMO

- Aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria con el objetivo de llevar más oxígeno y nutrientes a los músculos.
- Incrementar la temperatura corporal para que la musculatura se mueva con mayor facilidad.

PAUTAS PARA SU REALIZACIÓN

- Deber ser suave y progresivo.
- Debe tener una duración mínima de 6-7 minutos.
- Intentaremos movilizar la mayor parte de los grupos musculares y articulares posibles.
- No debe pasar excesivo tiempo entre el calentamiento y la actividad física que vamos a realizar.
- Debe tener dos partes. Una, en la cual llevaremos a cabo ejercicios generales y, una segunda, denominada específica en la cual plantearemos actividades enfocadas al deporte o actividad que vayamos a realizar posteriormente.

LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es un estado que permite hacer un trabajo diario con energía, eficacia y sin notar cansancio. Una buena condición física permite gozar de salud además de prevenir muchas enfermedades y lesiones.

La condición física es la suma de cada una de los componentes/cualidades que la conforman. Estas son las siguientes:

CUALIDADES FÍSICAS: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

CUALIDADES PSICOMOTRICES (guardan una mayor relación con el aparato neuromuscular): coordinación, equilibrio y agilidad.

Explicaremos brevemente cada una de ellas, haciendo un mayor hincapié en las cualidades físicas.

RESISTENCIA

Cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo (jugar, practicar deporte, trabajar...) durante el mayor tiempo posible.

Podemos distinguir dos tipos de resistencia:

Resistencia Anaeróbica: la actividad realizada es tan intensa que el oxígeno que aporta nuestro organismo es insuficiente y es necesario recurrir a otras vías energéticas. Son esfuerzos de elevada intensidad y corta duración (p.ej: atletismo 50m.).

Resistencia Aeróbica: la actividad realizada permite un aporte energético (oxígeno) a nuestro organismo. Son esfuerzos suaves y moderados así como prolongados en el tiempo (p.ej: atletismo 10.000m.).

El aparato cardiovascular y respiratorio aseguran el aporte de sangre y oxígeno respectivamente a nuestro organismo. Por eso durante el ejercicio físico:

- Aumenta la frecuencia respiratoria para captar y aportar al cuerpo la mayor cantidad posible de oxígeno.
- El corazón aumenta su frecuencia cardíaca (número de latidos por minuto) para bombear más sangre.

Distinguimos tres tipos de frecuencia cardíaca (FC):

Frecuencia Cardíaca Basal (FCB): es aquella que tomamos cuando nos levantamos de la cama por las mañanas y, antes de ir al baño. Por regla general, es menor que la FCR (frecuencia cardíaca de reposo), ya que el organismo realiza una actividad menor cuando está durmiendo.

Frecuencia Cardíaca de Reposo (FCR): aquella que se pone de manifiesto sin llevar a cabo ningún tipo de esfuerzo físico.

Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM): es la que alcanzamos en actividades de máximo esfuerzo. Ésta se calcula por medio de la siguiente fórmula.

$$\text{FCM} = 220 - \text{Edad}$$

Así si una persona con 13 años, tendrá una FCM de 207 pul/min.

Los lugares para llevar a cabo la toma de la FC son los siguientes:

- Canal del pulso (muñeca).
- Arteria carótida (cuello).
- Arteria femoral (ingle).
- Directamente en el corazón (lado izquierdo del pecho).

Una vez que hemos localizado la FC, para obtener los latidos por minuto, podemos utilizar las siguientes fórmulas:

- Durante 60''
- Durante 15'' · 4
- Durante 10'' · 6

Comprobar la FC/min. durante el ejercicio permite regular la intensidad y averiguar si éste se practica en condiciones aeróbicas ó anaeróbicas. Por eso tomando como referencia la FCM podemos conocer la intensidad de nuestro esfuerzo y a que FC nos podemos encontrar.

FUERZA

Es la cualidad física que nos permite crear una tensión muscular con el fin de vencer una oposición o una sobrecarga (levantar objetos, empujar, retorcer...). Podemos distinguir tres tipos de fuerza:

Fuerza Máxima: tensión que deben crear nuestros músculos para superar una sobrecarga muy grande. (p. ej: halterofilia)

Fuerza Explosiva (potencia): cuando superamos una sobrecarga pequeña (incluso nuestro propio peso corporal) aplicando una velocidad de movimiento elevada (p. ej: lanzamiento de un penalti).

Fuerza Resistencia: es la capacidad de crear tensión para superar un trabajo durante un tiempo prolongado (p. ej: ciclismo, remo, caminar...)

VELOCIDAD

Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápido posible. Diferenciamos los siguientes tipos:

Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento a un estímulo (auditivo, táctil, oloroso, visual...)

Velocidad gestual: capacidad de realizar un ademán lo más rápido posible.

FLEXIBILIDAD

Es la cualidad que permite llevar a cabo movimientos en toda su amplitud con una o varias articulaciones del cuerpo. Implica dos aspectos uno, la amplitud de la articulación y, el otro, la elasticidad de los músculos (capacidad que tiene una musculatura de estirarse y recuperar la longitud inicial)

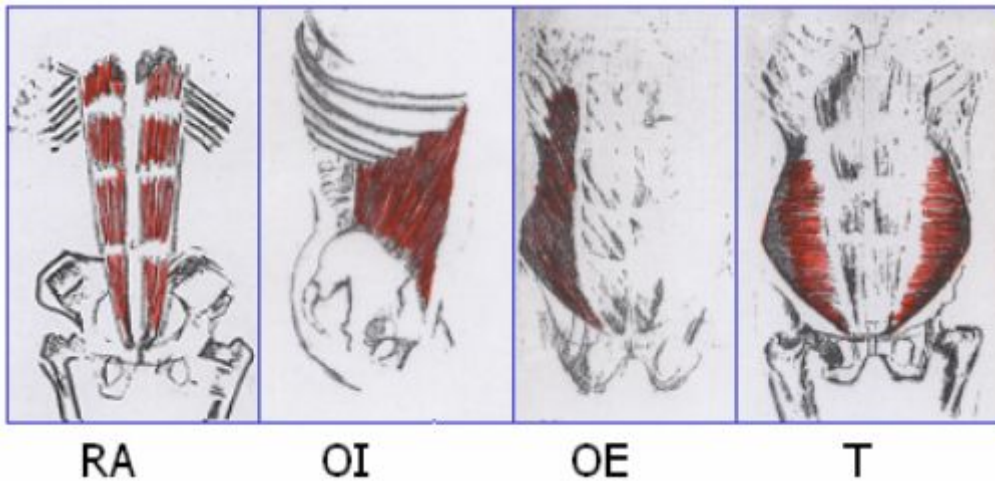
COORDINACIÓN

Cualidad que consiste en llevar a cabo varios movimientos simultáneamente de forma organizada y consciente.

EQUILIBRIO

Capacidad que consiste en la adaptación constante de nuestro cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, frente a la gravedad ó a otras externas, por medio de tensiones musculares.

CONOCE TUS ABDOMINALES Y APRENDE A EJECUTARLOS CORRECTAMENTE



RA: RECTO ANTERIOR (se divide en superior e inferior)

OI: OBLICUO INTERNO

OE: OBLICUO EXTERNO

T: TRANSVERSO

ASPECTOS BÁSICOS PARA LA EJECUCIÓN DE LOS ABDOMINALES

- No enganches los pies.
- La zona lumbar debe estar en contacto con el suelo.
- Mantén la mirada hacia el techo.
- Controla la respiración: Coge aire al bajar y suéltalo al subir.
- No enganchar las manos en el cuello.

