

## O QUECEMENTO

Antes de realizar calquera traballo e por extensión antes de realizar calquera actividade física, deberá facerse un correcto quecemento.

### 1.- DEFINICIÓN:

Podemos definilo, como a posta en marcha do organismo para efectuar un traballo de maior intensidade. Precisando un pouco máis, diremos que é o conxunto de actividades e/ou exercicios, de carácter xeral primeiro e logo específico, que se realizan antes de comezar calquera actividade física, onde a esixencia do esforzo sexa superior á habitual, co obxecto de preparar o organismo para que este poida acadar o máximo rendemento.

### 2.- OBXECTIVOS:

- a) A nivel preventivo, o quecemento **evitará lesións.**
- b) A nivel fisiolóxico o quecemento pon en acción os sistemas cardiovascular e respiratorio co obxecto de que aseguren por un lado o perfecto subministro enerxético, e por outro que sirva de recollida dos produtos de lixo propios do metabolismo. Ademais alerta ao músculo para que as súas capacidades de contracción e relaxación estean á máxima dispoñibilidade.
- c) A nivel psicomotor, é importante que o sistema nervioso estea tamén en disposición de favorecer unha máxima coordinación psicomotora.
- d) Por último, o quecemento tamén debe buscar, a nivel psicolóxico, unha máxima concentración no traballo que se vai realizar, superando os clásicos estados de ansiedade propios das actividades físicas de competición.

Estes tres últimos apartados poden resumirse nunha **mellora do rendemento** na actividade para a cal se está a realizar o quecemento.

### 3.- EFECTOS DO QUECEMENTO NO ORGANISMO:

- **Aumento da temperatura interna do músculo**, favorecendo os obxectivos de tipo fisiolóxico (aumento da velocidade e forza da contracción muscular).
- **Incremento da frecuencia cardíaca e respiratoria.**
- **Mellora da circulación periférica e apertura de capilares.** Todo isto garante un perfecto subministro enerxético en todas as zona corporais.
- **Situación de alerta do sistema nervioso central e periférico.**

### 4.- PRINCIPIOS DO QUECEMENTO:

Cada quecemento ten que estar deseñado en función do tipo de traballo que vamos realizar e non será igual a preparación para correr unha competición de 100 metros lisos, que para efectuar unha clase de badminton. Non obstante, todos os quecementos cumprirán uns principios básicos que son o marco de referencia para a súa constitución. Estes principios son:

- **ORDE:** Todo quecemento terá unha estrutura prevista con antelación, á que deberá axustarse o practicante, co obxecto de non esquecer ningunha parte do traballo. Por exemplo, pode determinar que os exercicios ximnásticos incluídos no quecemento se fagan sempre comezando polos pés e rematando polos brazos.

- **PROGRESIÓN:** Buscarase no quecemento un incremento paulatino da intensidade, tanto a nivel de cada exercicio, como na totalidade do traballo.
- **FLUIDEZ:** Un quecemento ten que ter continuidade, unha ampla gama de exercicios sen pausas repetidas, lograrán esta característica.
- **ESPECIFICIDADE:** Cada quecemento terá as particularidades propias da actividade de referencia que se estea a realizar, tanto no referente á intensidade, como á maior atención a determinadas rexións corporais.
- **TOTALIDADE:** Sen estar en contra do principio anterior, todo quecemento tratará o organismo coma un todo, de xeito que aínda que preste especial atención nun exercicio ás rexións implicadas, atenderase a todo o organismo co resto do quecemento.

## 5.- DESENVOLVEMENTO DO QUECEMENTO:

Aínda que como xe se dixo, cada quecemento ten que atender ás características da actividade que o provoca, sí que poderíamos presentar o esquema dun quecemento xeral, que constaría das seguintes partes:

- **CARREIRA:** É un traballo xeral que afecta a todo o organismo e que compromete principalmente o sistema cardio-respiratorio, poñendo en marcha os mecanismos metabólicos. É un traballo que pode facerse moi variado, con diferentes pasos de carreira (adiante, atrás, lateral, etc.) e que durará normalmente entre 3 e 10 minutos.
- **EXERCICIOS XIMNÁSTICOS:** Atendendo primeiro a niveis articulares (**exercicios de mobilidade articular**) para comprometer posteriormente de xeito máis directo ás masas musculares (**exercicios de estiramento**). Os exercicios irán sempre en progresión de menos a máis intensos, e comezar con exercicios analíticos, ou que atendan só a unha rexión corporal terminando por globais, e dicir, que atendan á maior parte do corpo.
- **ABDOMINAIS E LUMBARES:** É unha terceira fase na que, exercicios destinados a estas zonas aseguranos a súa participación, xa que, sendo o tronco unha rexión fundamental que participa dunha ou doutra maneira en casi calquera exercitación física, con frecuencia é olvidada de xeito específico nos exercicios ximnásticos do quecemento.
- **“SPRINTS”:** Por último, e para buscar cunha acción global a participación máis alta en intensidade, plantéxanse accións de carreira, que ben poderían ser tres ou catro “sprints” progresivos duns 20 ou 30 metros, ou un xogo que provoque o mesmo efecto (*pilla-pilla*, etc.).

A duración total do quecemento é moi variable, dependendo da actividade para a que quecemos, pero poderíamos xeneralizar dicindo que necesitaremos de 20 a 40 minutos en persoas adestradas e de 10 a 20 minutos en non adestradas.

É tamen importante que non transcurra moito tempo entre o quecemento e a actividade física á que vai dirixido, xa que pasados uns minutos os efectos do quecemento van desaparecendo.