1º E.S.O.

O QUECEMENTO

***Palabras clave*:**

Quecemento, mobilidade articular, actividade cardíaca, respiración, actividade muscular.

CONTIDOS TEÓRICOS:

1. Quecemento. Definición.
2. Finalidade do quecemento.
3. Beneficios do quecemento.
4. ¿Que pasa cando quecemos?.
5. Tipos de quecemento.
6. Estrutura básica do quecemento.

1. QUECEMENTO. DEFINICIÓN.

O quecemento deportivo é un conxunto de exercicios de tódolos músculos e articulacións ordenados dun modo gradual e progresiva, coa finalidade de preparalo organismo para un mellor rendemento físico e para tentar evitar posibles lesións deportivas.

2. FINALIDADE DO QUECEMENTO.

O quecemento consiste en realizar unha serie de tarefas que provocan un aumento da temperatura corporal e da eficiencia muscular. A súa intensidade incrementarase gradualmente, é dicir, ao principio quéntase con exercicios de baixa intensidade e logo con exercicios de alta intensidade, para non forzar ao corpo e ir preparándoo ós poucos.

A finalidade do quecemento é conseguir que o noso corpo alcance un nivel de funcionamento adecuado de forma paulatina. Dese modo ao iniciar unha actividade poderemos render ao máximo e ademais previr posibles lesións.

3. BENEFICIOS DO QUECEMENTO.

Entre os beneficios xerais do quecemento atópanse:

- Mellora as posibilidades orgánicas de tipo fisiolóxico e físico.
- Mellora o movemento corporal ao afectar á coordinación e o equilibrio.
- Mellora a actividade cardíaca e a respiración.
- Mellora a actuación na actividade.
- Prevén lesións ó protexer os músculos e as articulacións.

Sobre o organismo:

- Aumento da temperatura corporal, que nun adulto, pode subir por encima dos 38,5 ºc.
- Aumento do rego sanguíneo e da irrigación dos músculos, o que proporciona maior aporte de osíxeno e evacuación do dióxido de carbono.
- Aumento da actividade pulmonar e mellora na utilización do osíxeno.
- Aumento da velocidade de contracción muscular.

4. ¿QUE PASA CANDO QUECEMOS?

O ritmo do corazón e a respiración aumenta. Iso seguramente é o principal signo de que o corpo se está adaptando ó esforzo progresivo ó que se ve sometido. Por outro lado, os músculos comezan a funcionar de xeito máis eficiente xa que chegan a eles máis nutrientes é osíxeno. As contraccións musculares vólvense máis fluídas e eficientes. Do mesmo xeito, o funcionamento das articulacións vese tamén favorecido polo mesmo motivo: o movemento provoca un aumento da lubricación o que favorece unha maior mobilidade articular.

Pero non so temos unha mellora orgánica cando realizamos un quecemento. As nosas habilidades coordinativas e técnicas tamén melloran. Isto sucede porque, o cerebro tamén se ve afectado deste proceso e unha das consecuencias é que o individuo se centra mellor nas tarefas que está realizando e que posteriormente vai a realizar. Isto chámase

focalizació n da atención.

Unha vez rematado o quecemento, si está ben realizado, estaremos en condicións de afrontar os retos deportivos que teñamos en fronte, nas mellores condicións que o noso nivel de rendemento nos permita.

5. TIPOS DE QUECEMENTO.

Con carácter xeral pódese falar de:

Quecemento xeral: É o que prepara o corpo, cunha intensidade baixa, para realizar unha actividade física determinada. Non está orientado a ningunha modalidade ou actividade concreta.

Quecemento específico: É o tipo de quecemento dirixido á práctica dalgún deporte e que se ocupa dalgunha ou algunhas partes do corpo especificamente. En moitos deportes unha parte do tempo emprégase en realizar actividades de quecemento coa pelota ou con algún material.

6. ESTRUCTURA BASICA DO QUECEMENTO

Aínda que non existe unha única forma de abordar un quecemento, podemos distinguir unha serie de "pasos" que hai que respectar cando deseñamos os exercicios de quecemento.

1. **Mobilidade articular:** trátase de quecer os distintos segmentos corporais. Utilízanse movementos das principais articulacións seguindo unha orde lóxica, ben ascendente ou descendente (nocellos, xeonllos, cadeira, etc).
2. **Desprazamentos:** dirixido a provocar que os músculos cheguen a unha mínima temperatura para poder realizar outras tarefas máis esixentes. Utilízanse diversos exercicios onde o desprazamento é o elemento principal: carreira continua, pasillos, oleadas,...

3. **Xogos de activación:** a través da proposta de xogos que permitan unha participación global e de máis alta intensidade das diferentes estruturas corporais.
4. **Estiramentos:** manterse nunha posición de 6 a 12 segundos sen chegar a ningún tipo de dor. Para evitar a lesión, non se deben facer rebotes nin movementos bruscos.
5. **Quecemento específico:** segundo o tipo de actividade ou deporte para o que esteamos quentando, haberá que dedicar unha parte do quecemento a facer xestos que se parezan ós da actividade ou deporte en cuestión.