

# TEMA 1

## CALENTAMIENTO, CONDICIÓN FÍSICA Y CAPACIDADES

### RELACIONADAS CON LAS SALUD III.

#### CALENTAMIENTO

#### 1.- DEFINICIÓN (¿qué es?).

El calentamiento es una parte de la clase de Educación Física, del entrenamiento, o de la competición de cualquier deporte que se realiza antes de cualquiera de estos, con la intención de preparar el cuerpo para posterior ejercicio.



#### 2.- OBJETIVOS (¿Para qué sirve?).

Realizamos el calentamiento porque nos permite alcanzar tres objetivos básicos:

- Disminuir el riesgo de lesiones en la posterior actividad (- lesiones).
- Aumentar el rendimiento en la posterior actividad (mejores resultados).
- Prepararnos mentalmente para la siguiente actividad (+ concentración).

Los tres objetivos se consiguen mediante el calentamiento gracias a una serie de cambios que se producen en el cuerpo al realizarlo, como el aumento de la frecuencia cardiaca, la respiratoria, la mejora de la coordinación inter e intramuscular...

#### 3.- TIPOS DE CALENTAMIENTO.

Podemos clasificar el calentamiento en función de diferentes criterios, aunque la clasificación más útil es la que lo hace en función del tipo de actividades que se realizan durante su realización; de este modo hablamos de:

- Calentamiento general: en el se realizan ejercicios generales movilizandando todas las partes del cuerpo de diferentes modos, y con diversos ejercicios, sin hacer especial hincapié en ninguna. Es el que realizamos en clases normalmente y se suele realizar en los diferentes deportes antes del calentamiento específico.
- Calentamiento específico: en la mayoría de deportes tras el calentamiento general se hacen movimientos o ejercicios propios del deporte para calentar mejor las partes del cuerpo más importantes en dicho deporte; es el calentamiento específico. De este modo en voleibol antes de jugar un partido se dan toques de dedos, se remata... en baloncesto se hacen lanzamientos a canasta, entradas..., en fútbol pases cortos, largos, tiros...

#### 4.- PARTES DE UN CALENTAMIENTO.

Normalmente se habla de unas partes necesarias para realizar un buen calentamiento general, aunque no tienen ni por que hacerse todas, ni en este orden

-Fase 1: Puesta en acción (mediante carrera lenta durante unos minutos...)

-Fase 2: Movilidad articular (principales articulaciones del cuerpo: tobillos, rodillas, caderas, hombros...)

-Fase 3: Ejercicios de media intensidad (saltos, carrera hacia atrás, carrera lateral...)

-Fase 4: Estiramientos (de los principales músculos del cuerpo: cuádriceps, gemelos, isquiotibiales, pectorales, músculos de la espalda...).

#### 5.-CRITERIOS A TENER EN CUENTA PARA REALIZAR UN CALENTAMIENTO.

Cuando tengas que realizar de forma autónoma tu solo, has de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Edad: a mayor edad debes calentar más tiempo.
- Nivel de entrenamiento: a menor nivel de entrenamiento menor calentamiento.
- Temperatura exterior: a menor temperatura mayor calentamiento.
- Tipo de deporte: debemos calentar mejor los músculos que más importancia tienen en el deporte a realizar
- Duración: se situará entorno a  $1/3$  o  $1/4$  de la duración de la posterior actividad.

## CONDICIÓN FÍSICA

### 1.- DEFINICIÓN

La condición física es el estado en que se encuentra nuestro cuerpo para afrontar con mayor o menor éxito una actividad física, no sólo deportiva (baloncesto, voleibol, atletismo, judo...) sino también de la vida cotidiana como puede ser subir escaleras sin fatigarse, mover una bombona de butano, saltar un muro, mover un mueble...

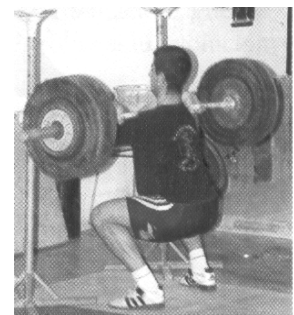
Debemos mantener una buena condición física para afrontar los requerimientos de la vida diaria, de los deportes que practiquemos y por supuesto para tener una buena salud; mejorar la condición física supone desarrollar las capacidades físicas básicas: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.

### 2.- CAPACIDADES FÍSICAS QUE CONFORMAN LA CONDICIÓN FÍSICA.

Ya comentamos antes cuales eran las capacidades fundamentales que van a determinar nuestra condición física; comentaremos algo más de cada una de ellas:

-Fuerza: capacidad física básica que nos permite oponernos o superar una resistencia externa mediante la acción de nuestros músculos. **En el deporte se manifiesta de diferentes formas:**

-fuerza máxima: Capacidad para realizar una contracción muscular ante una



resistencia máxima. Fuerza límite de cada músculo (halterofilia).

-fuerza resistencia: capacidad para mantener una contracción muscular en el tiempo (ciclismo, piragüismo,...)

-fuerza velocidad: máxima fuerza aplicada en un periodo pequeño de tiempo y ante una resistencia baja (remate en voleibol, tiro a puerta en balonmano, lanzamiento de jabalina en atletismo...)

Es una capacidad decisiva en casi todos los deportes (halterofilia, judo, baloncesto, balonmano...), y necesaria en un grado mínimo para mejorar nuestra calidad de vida.

**Para el desarrollo de la fuerza contamos con diferentes métodos:**

- Entrenamiento con autocargas (peso del propio cuerpo): planchas, abdominales, lumbares, barras, sentadilla, saltos...
- Entrenamiento en circuito o *circuit-training*: varias estaciones en las cuales se trabaja grupos musculares diferentes alternando trabajo-descanso de una a otra estación. Cada estación debe suponer una cierta carga sobre algún grupo muscular.
- Entrenamiento con pesas (normalmente en gimnasios): con mancuernas, *press* de banca, poleas de diferentes tipos, barras, etc.; nos sólo se realiza para mejorar nuestro aspecto físico, sino también como terapia para reforzar zonas musculares debilitadas, rehabilitación tras lesiones...

-Velocidad: capacidad física básica que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible.

**Según el tipo de deporte la dividimos en:**

-velocidad de reacción: capacidad para reaccionar con gran rapidez ante una señal (parada portero de balonmano, salida de tacos en atletismo...)

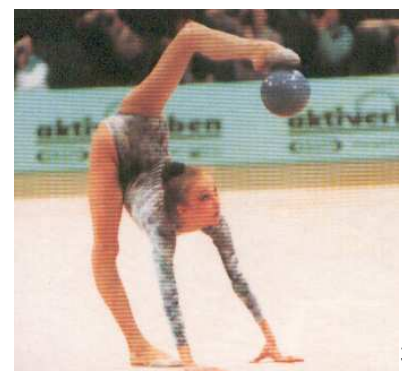
-velocidad de desplazamiento: capacidad de moverse de un punto a otro del espacio en el mínimo tiempo (carrera de 100 metros, contraataque en baloncesto...)

-velocidad gestual: capacidad de mover una parte del cuerpo con gran rapidez (remate de voleibol, lanzamiento de jabalina).

Es una capacidad física básica que tiene mucha más relación con el rendimiento en diferentes deportes (la rapidez de movimiento es primordial para ser efectivo), que con el ámbito de la salud; a diferencia de otras capacidades, no ser rápido no es perjudicial para mi salud. Es a su vez la capacidad sobre la que menos podemos incidir para mejorarla al venir muy marcada *genéticamente (herencia)* por el tipo de fibras musculares que poseamos, la velocidad de transmisión de órdenes de nuestras fibras nerviosas, la amplitud de nuestra zancada...

-Flexibilidad: capacidad física básica que nos permite realizar movimientos de gran amplitud en torno a una articulación.

La flexibilidad se desarrolla mediante estiramientos; estos pueden ser de dos tipos:



- **Dinámicos:** mediante rebotes, giros consecutivos...(no muy aconsejable por posibles problemas de roturas musculares).
- **Estáticos:** los que solemos hacer en clase; se trata de llegar a una posición forzada, donde el músculo este estirado y mantener dicha posición al menos 15 segundos.

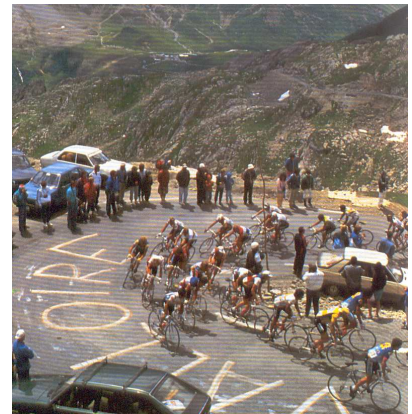
Es una capacidad básica tanto en el rendimiento deportivo (gimnasia, judo...) como necesaria para evitar lesiones, así como para tener una buena calidad de vida.

La característica básica que las diferencia de las otras tres es que decrece a partir de nuestro nacimiento, es decir cada vez somos menos flexibles; la única forma de compensar esto es trabajándola de forma habitual; es una capacidad "agradecida" en el sentido que se nota con cierta rapidez la mejoría cuando se trabaja.

-**Resistencia:** capacidad física básica que nos permite mantener una actividad física en el tiempo retrasando la aparición de la fatiga. **Tipos de resistencia corporal:**

-resistencia aeróbica: con presencia de oxígeno en los músculos implicados. Ejercicios de larga duración que permiten la llegada del oxígeno a los músculos que están actuando.

-resistencia anaeróbica: sin presencia de oxígeno. Ejercicios de corta duración que no permiten trabajar a los músculos trabajar con oxígeno.



**Para el desarrollo de la resistencia contamos con diferentes métodos:**

- carrera continua: correr durante un tiempo a un mismo ritmo.
- Juegos de larga duración: como algunos de los que se hacen en clase.
- Entrenamiento en circuito: con estaciones de larga duración.
- Otros: interval training, fartleack...