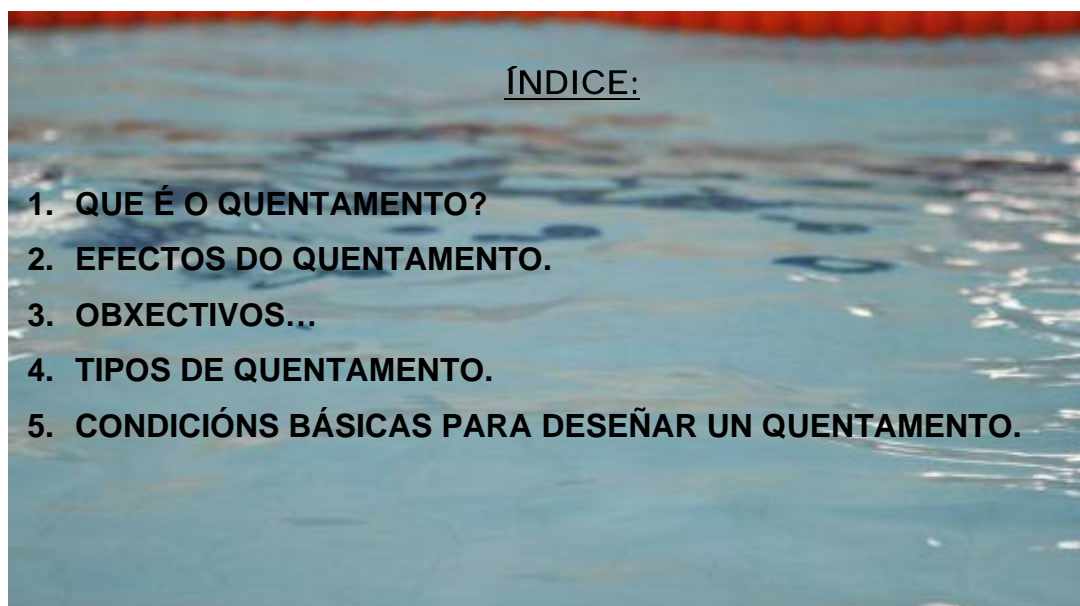


SECCIÓN 02 DOCUMENTO DESCARGABLE

O QUENTAMENTO

O Quentamento está sempre presente ao comezo da práctica de calquera actividade física e polo tanto é de grande importancia entender a súa función e realizalo correctamente.

Nesta unidade didáctica coñecerás para que serve un quentamento e as partes ou as fases nas que se divide, así como os tipos de actividades que debes realizar en cada unha delas, de maneira que ao finalizar este tema sexas capaz de deseñar diferentes quentamentos dependendo da actividade física que vaías realizar.



1. QUE É O QUENTAMENTO?

Poderíamos definir o quentamento como o conxunto de exercicios que se realizan antes de levar a cabo unha actividade física, permitíndonos realizala nas mellores condicións posibles.

Esta actividade física da que falamos pode ser dende un partido cuns amigos, un adestramento, unha competición ou mesmo un traballo que requira un esforzo físico importante.

Toda actividade física intensa debería de comezar cun bo quentamento.

2. EFECTOS DO QUENTAMENTO:

Que sucede no noso corpo durante o quentamento?



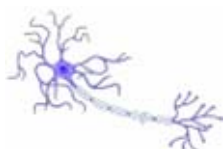
+ Aumento da temperatura: A nosa musculatura necesita dunha temperatura por enriba do habitual para poder contraerse de forma eficaz e con menor risco de lesión.



+ Aumento da frecuencia cardíaca (pulsacións): bombeando máis cantidade de sangue por minuto, e levando aos músculos máis nutrientes e osíxeno.



+ Aumento da frecuencia respiratoria: Consequindo captar máis cantidade de aire e polo tanto maior cantidade de osíxeno.



+ Aumento da actividade do sistema nervioso: Consequindo entre outras cousas aumentar a nosa capacidade de reacción ante diferentes estímulos e mellorar a coordinación existente entre os músculos que están a traballar.



Os nosos tecidos (pel, músculos, etc...) teñen unhas substancias (coláxeno e elastina...) que son as que lles proporcionan elasticidade e flexibilidade.

Estas substancias son moi abundantes cando somos pequenos, por iso os nenos adoitan ser moi flexibles e rara vez sofren algunha rotura, pero cos anos ambas as dúas vanse perdendo, o cal fai que os nosos músculos e os ósos perdan elasticidade e se volvan máis propensos a romper ante un estiramento (no caso dos músculos) ou ante un golpe (no caso dos ósos).

A medida que nos facemos maiores o noso corpo perde elasticidade, as estruturas fanse máis ríxidas, e polo tanto podemos lesionarnos con maior facilidade. A isto hai que engadirlle que cos anos, o noso corpo tende a adaptarse peor aos esforzos físicos, o cal tamén aumenta o noso rego a padecer unha lesión, ademais de todos é sabido que o noso rendemento físico será sempre inferior no caso de non realizar ese previo quentamento.

3. OBXECTIVOS:

Os **obxectivos** que perseguimos coa realización do quentamento son:

▪ Reducir o risco de lesión durante a práctica de actividade física.

O risco de lesión diminúe considerablemente se se realiza un bo quentamento antes de comezar o exercicio.

Nas actividades físicas que esixen altos niveis de esforzo dende o comezo é doado lesionarse se non se quenta correctamente.



Escordadura de nocello

▪ Conseguir un alto/bo rendemento dende o comezo da actividade.

En numerosas prácticas deportivas é imprescindible comezar a actividade ao 100% de rendemento sobre todo en competicións de probas de curta duración. As carreiras de 100 metros lisos en atletismo e as de 50 metros de natación son exemplos claros nos que o quentamento ten que buscar que o deportista comece a proba ao seu máximo rendemento.



Carreiras curtas en atletismo

▪ Prepararnos psicoloxicamente para a realización dun esforzo ou a execución dunha habilidade.

Durante o quentamento o deportista debe mentalizarse do exercicio que vai realizar xa sexa porque require un esforzo físico considerable (Halterofilia) ou porque ten que executar unha habilidade complexa (Saltos de trampolín).

4. TIPOS DE QUENTAMENTO:

4.1. QUENTAMENTO XERAL:

É un conxunto de **exercicios "xenéricos"** que serven para iniciar o quentamento de calquera actividade física ou deportiva.

Nel traballárase a **totalidade do corpo** sen poñer máis atención nalgunha parte en concreto.

Está dividido nas seguintes **partes** que se realizan por esta orde:

- A) Posta en acción
- B) Movementos articulares
- C) Estiramientos
- D) Exercicios de forza



| | | |
|------------------------------------|--|---|
| <p>POSTA EN ACCIÓN</p> | <p>Activamos o noso organismo elevando a súa <u>temperatura</u> e a súa <u>frecuencia cardíaca</u>.</p> <p>Para iso utilizamos exercicios e xogos con desprazamentos variados.</p> |  <p>Carreira continua</p> |
| <p>MOBILIDADE ARTICULAR</p> | <p>Movemos todas as nosas articulacións de forma ordenada dende os nocellos ao colo ou viceversa, buscando suavemente a <u>máxima amplitude en cada movemento</u></p> |  <p>Movemento de circundución de cadeira</p> |
| <p>ESTIRAMENTOS</p> | <p>Realizaremos exercicios de estiramentos dos principais grupos musculares, de forma ordenada, suave, progresiva e dedicando 15 segundos como mínimo a cada un deles.</p> |  <p>Estiramento de Cuadríceps</p> |
| <p>EXERCICIOS DE FORZA</p> | <p>Realizaremos algún exercicio de forza para <u>preparar a musculatura</u>. Pódese aproveitar esta fase tamén para ir conseguindo unha <u>mellora</u> progresiva da nosa condición física a nivel muscular.</p> |  <p>Traballo de forza xeral</p> |

4.2. Quentamento específico:

Conxunto de exercicios relacionados directamente coa práctica dunha actividade física concreta. Estes exercicios están relacionados coa **técnica deportiva** e coas **habilidades específicas** que require cada deporte ou actividade física.

Como exemplo de quentamento específico podemos citar o "peloteo" que se fai antes de comezar un partido de tenis ou os lanzamentos a canastra antes de xogar ao baloncesto.

Con estes exercicios conseguimos iniciar a actividade posterior cun alto nivel de rendemento.

Este quentamento sempre se realiza **despois dun quentamento xeral**, pasando a traballar co material específico do deporte ou actividade que desenvolveremos posteriormente (o balón, a raqueta,...) e poñendo en práctica algúns dos seus aspectos técnicos básicos, así por exemplo en baloncesto realizaremos exercicios de:

- Manexo e condución de balón.
- Pases entre compañeiros
- Tiros a canastra dende diferentes zonas... etc

Nalgúns deportes ademais hai xogadores que realizan un quentamento específico diferente ao dos seus compañeiros dependendo do posto que ocupan no equipo, o caso máis claro é o dos porteiros.

Se vas ver un acontecemento deportivo e chegas media hora antes do comezo poderás ver os deportistas realizar todos estes exercicios de quentamento. Ten en conta que un deportista profesional pode chegar a facer un quentamento mesmo de 40 minutos de duración!

Exemplos de exercicios propios de quentamentos específicos en distintos deportes:



Tiro a canastra en
baloncesto



Saque en tenis



Toque de dedos
en voleibol



5. CONDICIÓN BÁSICAS PARA DESEÑAR UN QUENTAMENTO:

Para que un quentamento se considere eficiente deberanse seguir as seguintes regras:

- ❑ **Duración mínima de 15 minutos.** Canto maior sexa o nivel do deportista, maior será tamén o seu tempo de quentamento.
- ❑ **Intensidade progresiva** sen chegar nunca á fatiga muscular ou do sistema nervioso.
- ❑ De actividades xenéricas a exercicios específicos.
- ❑ **Correcta execución** de cada un dos exercicios propostos.
- ❑ **Progresión** en ritmo e en intensidade.
- ❑ **Respiración normal** durante os exercicios.
- ❑ **Non realizar pausas totais** entre exercicios, pois descendería a nosa frecuencia cardíaca.
- ❑ **Os efectos** do quentamento desaparecen aos **10 minutos** de inactividade, é por iso que non se pode perder tempo entre o final do quentamento e o comezo da actividade.
- ❑ A frecuencia cardíaca idónea durante o quentamento será entre **130 -150 pulsacións** por minuto.