

O QUECEMENTO

Podemos definir o quecemento como a posta en acción do organismo para efectuar un posterior esforzo de maior intensidade, en óptimas condicións.

Todo isto lévanos a sinalar os dous obxectivos básicos do quecemento:

- Preparar ó individuo física, fisiolóxica e psicolóxicamente para un posterior esforzo.
- Evitar o risco de lesións.

Acondicionamento do organismo durante o quecemento

No quecemento preténdese acondicionar os catro sistemas que máis directamente inciden sobre a actividade físico deportiva:

- Acondicionamento do sistema respiratorio: no quecemento vanse abrindo progresivamente un maior número de alveolos pulmonares, posibilitando así un maior aporte de osíxeno ós capilares sanguíneos e unha mellor eliminación do CO₂, co que permitiremos a realización de maiores esforzos físicos.
- Acondicionamento do sistema cardiovascular: mediante o aumento da frecuencia cardíaca, producindo unha maior afluencia de sangue por todo o corpo; e aumentan o número de capilares abertos nos músculos de forma progresiva, co cal apórtaselles unha maior cantidade de osíxeno e de outros produtos metabólicos necesarios para un bo funcionamento, e se lle facilita o transporte e eliminación de outros produtos de desfeito que dificultarían o traballo dos músculos.
- Acondicionamento do sistema locomotor: incidiremos sobre os músculos e articulacións.
 - o Sobre os músculos: estamos preparando ó músculo para soportar o traballo a realizar do exercicio posterior. Un músculo que se contraeu e se estirou varias veces, contraerase con maior velocidade, potencia e eficacia que outro non quentado previamente. Os músculos fríos contráense de forma lenta e incompleta.
 - o Sobre as articulacións: os movementos articulares realizados progresivamente e sen cargas que os dificulten, acondicionan os ligamentos e as cápsulas articulares preparándoas para posteriores movementos de maior velocidade.
- Acondicionamento do sistema nervioso: pretendemos “despertar” o sistema nervioso mellorando a nosa atención e favorecendo así os procesos de percepción e análise de movementos, mellorando a nosa capacidade de reacción.

Factores a ter en conta no quecemento

- Duración: un deportista ben entrenado pode soportar quecementos de 30-40 minutos, mentras que ese mesmo quecemento para un deportista non entrenado, porvocaríalle fatiga. Nas sesión de Educación Física nos vemos obrigados a reducir ó quecemento a 5 minutos. Nembargantes, un bo quecemento non durará menos de 15 minutos.

- Intensidade e progresión: ó comenzar o quecemento a intensidade debe ser baixa, e irémola aumentando de forma suave para evitar un cansancio prematuro. A intensidade idónea no quecemento é a que nos permite unha frecuencia cardíaca de 130-150 pulsacións.
- Repeticións: debemos evitar as repeticións excesivas nun mesmo exercicio pois poderíamos provocar fatiga nos músculos que están actuando. En liñas xerais de 5 a 10 repeticións por exercicio son suficientes. É preferible realizar poucas repeticións dun variado e amplo número de exercicios.
- Pausas: nun quecemento nunca faremos pausas totais entre exercicios, pois baixaría a frecuencia cardíaca e o aporte de sangue os músculos, baixando a súa temperatura.

Consideracións a ter en conta na realización do quecemento

Se deberán seguir as seguintes regras:

1. Comenzar por unha carreira continua.
2. Mobilizar os diferentes segmentos corporais para activar todo o organismo.
3. Alternar os grupos musculares que traballan nos diferentes exercicios para non provocar fatiga.
4. Alternar a intensidade dos exercicios para non provocar fatiga.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Lee o seguinte documento e fíxate nos exercicios que forman parte da fase de activación e da fase de adaptación:

<http://www.slideshare.net/javief/el-calentamiento>

Repasa o seguinte slideshare e describe tres exercicios de estiramientos para os brazos, tres para os pectorais, tres para o cuádriceps e tres para o bíceps femoral.

<http://www.slideshare.net/WILLYFDEZ/estiramientos-6592864>