

U.D. 2.2.3: EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

El curso pasado trabajamos el calentamiento general, es decir, las implicaciones de la transición del organismo de reposo a un trabajo de más intensidad y sus efectos sobre nuestro cuerpo. En este curso, desarrollaremos el calentamiento específico, básico para cada especialidad o disciplina deportiva.

1. - Recordatorio del calentamiento general.



Es la actividad que dispone al organismo para el auténtico trabajo; estimulando el aparato cardio-respiratorio; incrementando la temperatura muscular; mejorando la coordinación del sistema nervioso central y periférico, así como, la preparación psicológica al esfuerzo.

* Las partes básicas de un calentamiento general son:

- 1ª.- Activación general mediante carrera continua.
- 2ª.- Movilidad articular general.
- 3ª.- Ejercicios físicos generales de más intensidad.
- 4ª.- Ejercicios físicos específicos de la actividad física a realizar.
- 5ª.- Estiramientos generales o específicos.

2. - El Calentamiento Específico.

2.1.- Definición.

El calentamiento específico reproduce los movimientos y los gestos técnicos que se producirán en la actividad o en la competición. Su objetivo es acostumbrar a los músculos que intervendrán directamente en los movimientos específicos, mejorando los encadenamientos técnicos y centrar la atención del deportista en el movimiento de competición.

2.2.- Partes básicas de un calentamiento específico.

Como su denominación indica es muy difícil buscar un calentamiento típicamente específico para todas las disciplinas deportivas o modalidades. Diremos que todo calentamiento puede ser modificado o alterado en función de muchas variantes, pero siempre buscando los objetivos fundamentales de cualquier puesta en marcha de nuestro organismo.

Generalmente se distinguen tres partes básicas:

- la primera, un calentamiento general;
- la segunda, un calentamiento físico específico;
- y una tercera, donde intervienen o se realizan gestos técnicos implicados en la actividad.

1r. Parte general: 5'/10' minutos

- 1.- Activación general (carreras continuas)
- 2.- Movilidad articular general.
- 3.- Ejercicios físicos general de más intensidad.

2n. Parte específica: 10'/15' minutos

- 4.- Activación específica mediante desplazamientos propios de la disciplina.
- 5.- Movilidad articular de los segmentos corporales implicados directamente.
- 6.- Ejercicios físicos específicos de más intensidad.

3r. Parte técnica: 10'/15' minutos

- 7.- Ejercicios técnicos generales con el material correspondiente.
- 8.- Ejercicios técnicos específicos de la parte táctica a desarrollar.
- 9.- Estiramientos específicos.

Total tiempo: 25"/40' minutos

2.3.- Normas básicas para realizar un calentamiento específico.

Las Normas básicas son:

- Ha de ser una actividad gradual (de menos a más);
- De baja a mediana intensidad;
- No es necesario que sea estrictamente aeróbica (120 -140 p/m hasta 160 p/m);
- Puede incluir sobrecargas ligeras (material implicado en la actividad deportiva);
- Con una duración de 25' a 40' minutos y,
- Ha de incluir ejercicios de movilización articular y flexibilidad (al final y a veces al principio de una sesión de calentamiento).



Actividad a realizar. U.D. 2.2.3

Nombres:..... Curso:..... Grupo:.....

Nombres:..... Curso:..... Grupo:.....

Nombres:..... Curso:..... Grupo:.....

Con un compañero, es decir por parejas, haréis un calentamiento específico.

Las normas serán estas:

- 1.- calentamiento específico de una disciplina o actividad que desarrollaremos este trimestre (concretar con el profesor).
 - 2.- Ha de desarrollarse gráficamente (por escrito) y prácticamente, es decir que vosotros dirigiréis el calentamiento en una sesión de clase.
 - 3.- Entre 10' y 15' minutos.
 - 4.- Material disponible en el departamento de educación física o polideportivo.
- (Se valora la estructura del calentamiento, las innovaciones o creatividad y la dirección de la sesión).