

# EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO

## INTRODUCCIÓN.

Antes de empezar una actividad deportiva hay que hacer determinados ejercicios relacionados con ella.

## 1.¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO?

Es el conjunto de actividades que sirven para preparar al organismo previamente a la aplicación de cargas más exigentes con el propósito de poner en marcha sus sistemas funcionales y predisponer así para el logro de un rendimiento más elevado.

## 2. PARA QUE SIRVE EL CALENTAMIENTO.

- Incrementa la temperatura corporal y muscular.
- Prevención de lesiones musculares.
- Eleva los parámetros fisiológicos: tales como la Frecuencia cardiaca y respiratoria.
- Facilita la coordinación muscular.
- Predispone a un rendimiento mayor.
- Favorece la atención.
- Aumenta la motivación y autoconfianza.

## 3. PARTES DEL CALENTAMIENTO: GENERAL Y ESPECÍFICO.

El calentamiento general consiste en la realización de un conjunto de ejercicios, mediante los cuales se prepara al organismo para cualquier práctica deportiva. Pero, cuando vayamos a practicar un deporte o actividad concreta, hay que hacer otros ejercicios que estén relacionados con la modalidad que se va a practicar. Son los que constituyen el calentamiento específico.

#### 4. ¿QUÉ DEBEMOS CONOCER PARA SU REALIZACIÓN EN CADA MODALIDAD DEPORTIVA?

- Conocer los **las articulaciones** y **grupos musculares** que más intervienen en ese deporte para realizar ejercicios dirigidos ellos.
- Conocer las **capacidades físicas** que tienen mayor importancia para ese deporte y practicar ejercicios destinados a su mejora.
- Plantear ejercicios en los que intervenga **el móvil** con el que se desarrolla el juego, en el caso de que se utilice un móvil. Por ejemplo en baloncesto, balonmano, bádminton, etc.
- Conocer las **técnicas específicas** y plantear propuestas de ejercicios dirigidos a su mejora.

#### 5. FASES DEL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

##### **FASE I (calentamiento general):**

Calentamiento general (carrera continua, movilidad articular, algún ejercicio de fuerza y algo explosivo).

##### **FASE II (calentamiento específico):**

Ejercicios que tienen como objetivo la mejora de la técnica específica de dicha modalidad. Con estos ejercicios se está en condiciones de abordar situaciones reales de juego o de seguir perfeccionando los aspectos técnicos.

## **REALIZA EL SIGUIENTE EJERCICIO:**

Debes explicar y dibujar los ejercicios que se realizan en un calentamiento específico del deporte que tú elijas. Puedes explicar un calentamiento que hayamos hecho en clase o uno inventado por ti. Todos los ejercicios y juegos deben estar explicados y acompañados de un dibujo que aclare la explicación.

<b>FASE I: CALENTAMIENTO GENERAL DEL DEPORTE ELEGIDO</b>
--

1.- Algo de Carrera continua:

2.- Movilidad articular (3 mínimo):

### 3.- Ejercicios de fuerza.

- 

- 

### 4.- Ejercicios explosivos.

- 

- 

FASE II: CALENTAMIENTO ESPECIFICO
-----------------------------------

Tareas propias del deporte elegido:

- 

- 

- 

-