Bloque 1. Condición Física y salud

Criterio de evaluación 1 y 2

1. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

Concepto:

El calentamiento es un conjunto de actividades y ejercicios físicos que se ejecutan con el objetivo de preparar nuestro organismo para un esfuerzo físico más intenso, poder alcanzar el máximo rendimiento y evitar lesiones.

Suarez Rivera (1999) lo define como: "el conjunto de ejercicios físicos, actividades y/o juegos que llevamos a cabo antes de la práctica deportiva y con el que perseguimos mejorar nuestro rendimiento y evitar lesiones".

Permite preparar **físicamente** (sistemas del cuerpo: muscular, articular, respiratorio, cardiovascular y nervioso) y **psicológicamente** para poder realizar ejercicios intensos con la máxima eficacia y sin riesgo de lesión.

Objetivos o finalidades:

- Preparar al sujeto física, fisiológica (mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso) y psicológicamente para un posterior esfuerzo.
- Evitar riesgos de lesiones.

Fundamentos del calentamiento:

1. **Fundamentos Fisiológicos**
   - Incremento de la temperatura corporal y muscular, lo que facilita la actividad enzimática y eleva el metabolismo.
   - Disminuye la viscosidad intramuscular favoreciendo la velocidad de contracción y relajación muscular posibilitando mayor velocidad y fuerza contráctil y refleja.
   - Elevación de los parámetros fisiológicos (frecuencia cardiaca y respiratoria, volumen minuto sanguíneo), lo que favorece el aporte energético y de oxígeno.
   - Prevención de lesiones musculares al mejorar la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.

2. **Fundamentos psicológicos**:
   - ♣ Predispone psicológicamente para el esfuerzo posterior por el aumento del grado de concentración, motivación y de autoconfianza (entrenamiento mental). Así como favorece la atención y la percepción visual.

3. **Fundamentos nerviosos.**
   - ♣ Facilita la coordinación neuromuscular entre los músculos agonistas antagonistas y la capacidad de relajación de estos últimos.
   - ♣ La velocidad de procesamiento de la información por parte del sistema nervioso y la sensibilidad de los receptores propioceptivos y kinestésicos mejora por el aumento de la temperatura.
   - ♣ Permite un recordatorio kinestésico temporal de los movimientos a realizar con una mejora del ritmo y coordinación de los gestos específicos necesarios en el deporte.

Factores externos que condicionan el calentamiento.

A la hora de realizar cualquier tipo de calentamiento debemos tener en cuenta los siguientes factores de influencia:

- ♣ Respecto a la edad del sujeto: los niños y jóvenes necesitan calentar menos tiempo dada su mayor calidad muscular (poseen menor tono y mayor elasticidad muscular); pero el calentamiento puede tener la misma duración, sirviendo como fase de aprendizaje y mejora de tareas técnicas.

- ♣ Temperatura exterior: es recomendable calentar más intensamente en épocas de temperaturas frías (invierno), dado que se necesitan niveles de activación más altos para conseguir los mismos efectos que en momentos de climatología más favorable (verano).

Clases o tipos de calentamiento:

a) **Calentamiento General**: Es aquel calentamiento orientado y válido para cualquier-tipo de actividad físico-deportiva en base a los ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas del organismo y a los grupos musculares más importantes del sujeto.

b) **Calentamiento Específico:** Este tipo de calentamiento viene precedido del calentamiento general y tiene como misión preparar de forma más específica para un esfuerzo más intenso, a los sistemas y músculos implicados en una modalidad deportiva o en una sesión de clase concreta.

En el **calentamiento específico**, se emplean ejercicios técnicos que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar.

Por lo tanto el calentamiento específico se subdivide en dos partes o fases:

1º Ejercicios de manos libres, dirigidos fundamentalmente a los grupos musculares que intervendrán en la práctica deportiva.

2º Ejercicios específicos que se acerquen a la práctica real del deporte en cuestión. Con su realización se tratará de conseguir un mayor perfeccionamiento y coordinación de los aspectos técnicos.

Para la realización de un calentamiento específico, se precisa de unos conocimientos más amplios que para la realización del calentamiento general, pudiéndose resumir estos conocimientos en:

- ✓ Conocer las **cualidades físicas** que intervienen con mayor requerimiento en la actividad deportiva a realizar.
- ✓ Conocer los **grupos musculares** que intervienen.
- ✓ Conocer los **ejercicios** que faciliten el alcanzar el objetivo deseado y se relacionen con el deporte a practicar.
- ✓ Conocimientos de las **técnicas apropiadas y los ejercicios** apropiados para su mejora.

2. ***PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.***

Definimos principio (base o fundamento sobre el que se apoya una materia o área de conocimiento) de entrenamiento como un "conjunto de premisas que rigen para conseguir los objetivos o el mejor estado de forma" o "leyes genéricas que rigen sistemáticamente el proceso de desarrollo de la condición física

Los principios de entrenamiento son una base general de orientación en los que se fundamenta una materia o área de conocimiento. Según **Navarro 1991**, "… son unas máximas o leyes de validez muy genéricas por las que se rige sistemáticamente el proceso de desarrollo de la condición física, garantizando su correcta aplicación".

Los principios de entrenamiento tienen como funciones principales:

- Ordenar sistemáticamente los pasos y fases del proceso de **adaptación**.
- Determinar las líneas directrices de los métodos de entrenamiento.

Estos principios se basan en las ***leyes de adaptación*** (adaptación del organismo al esfuerzo: ver fotocopia adjunta: *ley del umbral; síndrome general de adaptación; principio de supercompensación*).

Clasificación:

I. Principios de esfuerzo: dicen cómo tiene que ser el estímulo (ejercicio) a aplicar para que produzca adaptación y afirmar que está entrenando.

a) **Unidad funcional**: El organismo responde como un todo ante el ejercicio (estímulo) y si se ve afectado un sistema (Ej. respiratorio) también se afectan los demás.

b) **Multilateralidad**: Ejercicios generales/multilaterales afectarán a todos los sistemas y por tanto serán mejores para el desarrollo general de la CF.

c) **Progresión**: Se refiere al aumento gradual y creciente de la intensidad y el volumen.

c.1. Incremento paulatino del esfuerzo: Volumen (Ej. Correr más tiempo y menos intensidad)

c.2. Sobrecarga: Intensidad (Para mejorar llega un punto que hay que ↑ la intensidad).

d) **Variedad**: Variar bien la carga de trabajo (t´; repetición; Kg) o el medio/forma de hacerlo (diferentes ejercicios, natación, pesas, etc.) para evitar el estancamiento/monotonía.

II. Principios de ciclización: tratan de organizar temporalmente el entrenamiento y rigen la evolución de la adaptación en el tiempo. Basados en la ley de supercompensación.

e) **Continuidad:** Los estímulos hay aplicarlos en el momento oportuno ya que si no, no serán efectivos (demasiado pronto: sobre-entrenamiento; o tarde: no entrena lo suficiente).

f) **Reversibilidad:** La ausencia de estímulo provoca la pérdida de la adaptación conseguida (Los beneficios conseguidos en 3 semanas de realizar ejercicio físico se pierden en 1 semana de sedentarismo).

III. Principios de especialización: buscan la adaptación unilateral del deportista con fin de lograr un buen desarrollo de la CF.

g) **Especificidad**: La mejora de la CF es mayor cuando se realiza un trabajo específico a la actividad o al deporte elegido.

h) **Individualidad**: El entrenamiento se debe adaptar a las capacidades/características del atleta/alumno teniendo en cuenta: tiempo de recuperación, nivel de CF, características psicológicas.

i) **Transferencia**: Hace referencia a la influencia que un ejercicio/actividad tiene en otro parecido. Puede ser positiva, negativa o neutra (Ej. balón prisionero y balonmano = transferencia positiva).