



CALENTAMIENTO

AFIRMACIONES: EL CALENTAMIENTO	V/F
Entendemos por calentamiento al conjunto de ejercicios físicos y preparatorios que se realizan antes de iniciar una actividad física de carácter más intenso.	
El calentamiento es necesario siempre que vayamos a realizar una actividad de cualquier intensidad.	
El calentamiento es la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin lesiones y obteniendo el máximo rendimiento	
Con el calentamiento preparamos al individuo física y fisiológicamente para un posterior esfuerzo de mayor intensidad	
Factores que influyen en la realización del calentamiento. La edad: cuanto más joven más tiempo de calentamiento se necesitará.	
Con el calentamiento aumenta la temperatura corporal, mejora el riego sanguíneo, la coordinación neuromuscular y disminuye la eficacia cardíaca.	
Con el calentamiento obtenemos un mayor rendimiento en la actividad posterior.	
Factores que influyen en la realización del calentamiento. La temperatura ambiente: cuanto más alta sea la temperatura, más tiempo dedicaremos a calentar.	
Factores que influyen en la realización del calentamiento. La condición física: a mejor condición física menos tiempo de calentamiento necesitaremos.	
Con el calentamiento son los siguientes preparamos al individuo psicológicamente (mayor concentración).	
Factores que influyen en la realización del calentamiento. Tipo de actividad física posterior: en general, cuanto más intenso sea el ejercicio posterior, más debe durar el calentamiento.	
Factores que influyen en la realización del calentamiento. Lesiones: si hemos sufrido alguna lesión con anterioridad debemos tener cuidado y trabajar menos la zona lesionada.	
Por medio del calentamiento vamos a conseguir que todos nuestros sistemas (cardíaco, respiratorio, muscular, nervioso, etc.) comiencen a trabajar de forma progresiva, sin brusquedades.	
Con el calentamiento aumenta la frecuencia cardíaca por encima de los valores normales y se envía más sangre a las células musculares.	
Con el calentamiento se incrementa la frecuencia respiratoria para abastecer la mayor demanda de oxígeno derivada del aumento de la intensidad de la actividad.	
Con el calentamiento los músculos van a ir disminuyendo su temperatura para favorecer la contracción muscular.	
Con el calentamiento buscamos evitar y prevenir el riesgo de lesiones a nivel muscular y articular que se pueden producir por esfuerzos bruscos y violentos.	
Debemos realizar un calentamiento si vamos a realizar una actividad física de media o alta intensidad, sea cual sea la época del año y la amplitud del lugar será necesario calentar en mayor o menor medida	
El sistema nervioso va adaptándose al esfuerzo de más intensidad, permitiendo al individuo una mayor concentración y preparándolo psicológicamente para la práctica deportiva.	
La duración del calentamiento depende de varios factores, sobre todo del tipo de actividad que vayas a realizar y de tu condición física.	
El calentamiento de los deportistas de alto nivel suele durar entre 30-45 minutos, mientras que el de las clases de Educación Física será de un calentamiento de intensidad de unos 10-15 minutos.	
En el calentamiento deben intervenir los grupos musculares que vayamos a trabajar después y movilizar todas las partes del cuerpo para conseguir una mayor soltura y velocidad de movimientos	
La frecuencia cardíaca estará entre las 90-100 pulsaciones/minuto al inicio del calentamiento y las 120-140 durante el trabajo más intenso del mismo.	
Se deben incluir ejercicios variados para que el calentamiento sea motivante, atractivo y despierte el interés.	
El calentamiento general, incluye ejercicios sin relación ni parecido con la actividad posterior. El calentamiento específico, está dirigido a una preparación más concreta.	
El calentamiento general está destinado a la preparación de todo el organismo. Activa de forma suave, progresiva y global el sistema cardiorrespiratorio y los músculos.	
El calentamiento específico se realiza siempre antes del general. Se deben trabajar de forma específica las zonas del cuerpo, músculos o articulaciones en las que se vaya a exigir un trabajo más intenso.	
Como norma general, no se debería sobrepasar el 70 % de la frecuencia cardíaca máxima (220 – la edad).	
Si el calentamiento se convierte en una práctica rutinaria y monótona se perderá la predisposición y entrega al trabajo y no se producirán los efectos deseados del calentamiento	
En el calentamiento general deberemos diferenciar tres fases distintas : 1. Movilidad Articular. 2. Desplazamientos: caminar, carrera continua, skipping, desplazamientos laterales, etc. 3. Intensidad: sprints progresivos, abdominales, sentadillas, juegos de persecución, etc.	