

QUECEMENTO MODERNO DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS CON SOPORTE MUSICAL



Cando o aerobic puxose de moda se puxo moi pouca atención no Quecemento, tanto por parte dos alumnos como dos profesores que querían ir “directamente o grano” e isto ocasionou moitas lesións innecesarias. Os profesionais do Fitness deronse conta e deron a voz de alarma decindo “hay que estirar”.

Esto nos levou a plantexar a necesidade de comenzo a sesión de xeito mais despacio, realizando 10 minutos de exercicios de estiramientos estáticos e así se mellora a seguridade o preparar mellor o sistema musculo-esqueletico, pero polo contrario, os alumnos resultalle moi aburrido e incluso molesto traballar tanto tempo a flexibilidade e se pon de manifestó que o finalizar os estiramientos os alumnos non estan preparados ni física ni mentalmente para o exercicio.

O quecemento moderno debe ser dinámico e estimulante, prestando maior atención en “quecer”, pasando a ser moi relevante a “movilidade articular e elongación muscular a través de métodos de traballo dinámicos” e non a flexibilidade, que pasa a ser desenvolva na fase final da sesión “o relax” con estiramientos mais estáticos.



Obxectivo:

Formar parte da fase inicial de calquera tipo de actividade física. O seu obxectivo é o aumento progresivo da frecuencia cardiaca, a temperatura corporal facilitando o aporte suficiente de sangue os músculos e mellora da capacidade respiratoria. Con isto conseguimos preparar o corpo para:

- Afrontar os cambios fisiolóxicos necesarios para retrasar a aparición da fatiga,
- Aumentar a coordinación neuromuscular
- Diminuir o riesgo de lesión.

Ademáis, o utilizarse movementos sinxelos sin demasiada complejidade permite a atención e concentración dos alumnos, así como a predisposición psicolóxica para o esforzo posterior.



Duración

A duración do quecemento non debe ser superior a **10 minutos**, aínda que hay que ter en conta a temperatura ambiente e a da sala (a máis frío máis longo será o quecemento).

Si programamos clases cuxa parte principal é tonificación (Circuitos e Intervalo) así, como se son alumnos con menos condición física, o alargarse a **15 minutos**.



Partes do quecemento moderno

En calquera quecemento temos que ter en conta unha estratexia previamente establecida e que nos leve a conseguir de xeito máis eficaz os obxectivos perseguidos, esta estratexia pasa por tres fases

- Movementos globais:** Utilízanse movementos xerais de todo o corpo, rítmicos e continuados para ir aumentando a temperatura corporal e o ritmo no sistema respiratorio. Nunca utilizaremos movementos de alto impacto xa que noso organismo non está preparado para este tipo de esforzo físico, tampouco utilizaremos xiros xa que a articulación da rodilla e pe tampouco están preparados para este tipo de movementos.
- Movementos específicos:** O obxectivo é aumentar o fluxo sanguíneo os músculos concretos e solo o faremos cuando se ha preparado unha clase de tonificación ou

mixta. Polo tanto, se é unha clase de HI-Lo ou Step no é necesario facer esta fase.

- c) **Fase de movemento articular dinámico:** O obxectivo é incrementar a mobilidade articular e a elongación dos músculos, tendóns e ligamentos. Esta fase non debe de ser larga xa que o obxectivo do quecemento (subida de FC) non se produciría, por isto é suficiente con 10 segundos en cada posición (máis ou menos entre 8 y 16 tempos)



A CONTINUACIÓN ENUMERAMOS ALGÚNS DOS ERROS MÁIS HABITUAIS.

- O quecemento comenza antes e non despois do inicio da música.
- É importante dar a benvinda os alumnos, presentarse diciendo bos días, boas tardes, presentarse se é a tua primeira clase ou si hay algún alumno novo e incluso ter algunha charla para conocerlos.
- Expoñer o tipo de traballo que se vai a realizar ese día e si é necesario comentarlo por enriba.
- Indicaremos o primer movemento que utilizaremos o comenza a clase.
- Recordamos que o quecemento pode ser un bo momento para ensaiar algún patrón de brazos ou pernas que logo se vai a utilizar na coreografía

La velocidade da música

Aindaque a velocidade nos quecementos modernos ha aumentado nos últimos tempos de 135 a 140 bpm, hay que ter presente que ademais de ser animada e motivante, non ten que ser excesivamente rápida para evitar a fatiga prematura nos alumnos e unha mala execución dos exercicios.

Impacto

Hay que evitar os movementos aéreos xa que está demostrado que aumenta o risco de lesión. Se utilizarán unha vez estén os tecidos dos pes e da parte inferior da perna correctamente quentes.

Movimientos de brazos

Realizaranse movementos suaves preferiblemente antes que os mais duros e rápidos. No se levantarán os brazos reiteradamente por encima da cabeza xa que provocaría o aumento excesivo da FC (frecuencia cardiaca).

Erros de alineación

Levar unha boa posición corporal nos inicios “un bo exemplo é a mellor garantía de que os alumnos o fagan ben”.

Complejidade

O quecemento o temos que adaptar o grupo con o que nos atopamos, Debemos de conseguir equilibrio entre o psicolóxicamente motivante e excesivamente complexo, se utilizamos combinacións demasiado elaboradas e que requiren moita coordinación, os compañeiros en vez de motivarse se frustrarán creándolles ansiedade, así mesmo, físicamente non aumentarán a temperatura corporal xa que non collen a coreografía e se paran constantemente.

Xiros no quecemento

Non se pondrán xiros de 360º xa que os tobillos e articulacións da rodilla non están preparados para este tipo de movementos pudiendo ocasionar algunha lesión.

Movementos contraindicados

Evitaremos a toda costa a hiper extensión do cuello, flexión de columna cara a diante ou lateral sin apoio de mans sobre pernas, así como os saltos en calquera fase do mesmo.

Falta de variedade

A variedade podesse conseguir de diferentes formas, cambiando os exercicios iniciais do queceamento, o orden dos mesmos, transicións fluidas e diferentes, etc.

Referencias

1. https://www.youtube.com/watch?time_continue=136&v=JFPDS7QcsFO
2. <https://www.youtube.com/watch?v=CgiRBLVMIOM>