

O QUECEMENTO

QUÉ É O QUECEMENTO?

É unha actividade física previa a outra de maior intensidade, que facilita a adaptación do organismo as exixencias que require o traballo posterior. Inclúe diferentes actividades de preparación coa finalidade de acadar niveis físicos, fisiolóxicos e psicolóxicos óptimos para levar a cabo o esforzo posterior.

QUÉ OBXECTIVOS PERSEGUE?

- Mellora-lo rendemento da actividade que imos realizar: O quecemento nos permite ter mellores resultados na práctica deportiva.
- Diminuí-lo risco de sufrir unha lesión: A práctica deportiva é unha actividade moi exixente. Se o músculo está frío podería rachar.
- Preparar psicolóxicamente para o esforzo posterior: motivando a realizar un esforzo intenso.
- Favorece-la recuperación: Facer un bo quecemento reduce a dor muscular tardía (maniotas) que se producen despois da práctica deportiva intensa.

QUÉ EFECTOS PROVOCA NO ORGANISMO?

- Incrementa a función do aparato circulatorio: Aumenta a frecuencia cardíaca. O corazón late máis rápido e potente co que chega máis sangue aos músculos levando maior cantidade de oxíxeno e nutrientes.
- Incrementa a función do aparato respiratorio: Aumenta a frecuencia respiratoria. Co que capta máis cantidade de osíxeno do exterior para logo ser transportado polo sangue.
- Incrementa a temperatura corporal: co que a musculatura móvese con maior facilidade.
- Prepara psicolóxicamente para actividade posterior: favorece a atención e a concentración para a parte principal ou a competición.

PARTES DO QUECEMENTO:

• **QUECEMENTO XERAL**: formado por exercicios que non teñen porque ter unha relación directa co que imos facer na parte principal:

- Posta en acción:
 - Carreira continua: trote durante uns 5 minutos para comezar a “despertar a musculatura”.

- Exercicios xerais: Onde se mobilizan os principais grupos musculares mediante progresión (skiping, saltos, carreiras...) ou con xogos.
- Mobilidade articular: das principais articulacións seguindo un orde (de abaixo a arriba ou de arriba a abaixo)
- Estiramentos dinámicos: Dos principais grupos musculares. Preferentemente seguindo un orde tal e coma falabamos na mobilidade articular.

NOTA: Finalizados os anteriores pódense tamén realizar exercicios de forza(pranchas, abdominais, sentadillas,...) co obxectivo de preparar o ton muscular.

• **QUECEMENTO ESPECÍFICO**: Dirixido a unha preparación máis concreta incluíndo exercicios similares os da parte principal.

- Exercicios específicos: Relacionados coa actividade posterior (balonmán, fútbol, baloncesto, atletismo...)

CÓMO DEBE REALIZARSE? (PAUTAS)

- Debe ser suave e progresivo para evita-la aparición da fatiga (cansancio).
- Cunha duración entorno os 10 minutos.
- Intentaremos mobilizar a maior parte dos grupos musculares e articulacións.
- Evitar que pase moito tempo dende o final do quecemento e o principio da práctica deportiva para que non nos enfriemos.

COMO SABER SE REALIZAMOS BEN UN QUECEMENTO:

- Mirar se estou suando: esto indica que o meu corpo entrou en calor.
- Frecuencia cardíaca entorno as 140 pulsación/minuto: significa que meu sistema cardiovascular está activado.
- Preguntarse se se traballaron tódolos grupos musculares.
- Considerar se o número de exercicios foron suficientes e se a duración e intensidade foron as axeitadas.