

ANEXO 1.3- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

DEFINICIÓN: *conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo (Álvarez del Villar, 1983)*

PRINCIPALES FUNCIONES

- Prevenir lesiones.
- Preparar al organismo para realizar una actividad más intensa.
- Mejorar el rendimiento

EFFECTOS

- A nivel circulatorio → incremento del volumen de sangre por min que llega a los músculos//Incremento FC.
- A nivel respiratorio → incrementa frecuencia respiratoria y volumen aire movilizado.
- A nivel muscular → incrementa la rapidez de contracción y disminuye tiempo de reacción//incrementa fuerza de contracción y elasticidad.
- A nivel nervioso → incrementa transmisión de estímulos nerviosos, por lo que la coordinación se ve incrementada.
- A nivel psicológico → disminuye ansiedad//refuerza motivación.

FASES DEL CALENTAMIENTO

- FASE 1 → Activación con ejercicios de flexibilidad y movilidad articular de baja intensidad y no localizados (5 min.)
- FASE 2 → Actividad cardiovascular (10 min.)
- FASE 3 → Ejercicios de flexibilidad global (10 min.)
- FASE 4 → Ejercicios de flexibilidad específica (5 min.)
- FASE 5 → Ejercicios de aplicación al deporte que se trate (5 min.)