

Trabajo práctico N°2

1-Aquí les dejo información sobre entrada en calor que tienes que tener por escrito en la carpeta.

La noción de entrada en calor se utiliza en el ámbito del deporte para nombrar a los movimientos corporales que se deben llevar a cabo antes de realizar una actividad física intensa, con el objetivo es prever la aparición de lesiones además de preparar física, fisiológica y psicológicamente a la persona que los realiza.

La entrada en calor, también llamada calentamiento, consta de distintos ejercicios que deben desarrollarse de manera ordenada y gradual. Esto permite que el organismo se prepare para un esfuerzo más intenso.

Gracias a la entrada en calor se optimiza el rendimiento físico, en cambio la persona que no calienta los músculos antes de practicar un deporte aumenta la posibilidad de sufrir una contracción o un desgarro muscular.

Hay dos tipos de entrada en calor:

1 Entrada en calor general:

En el calentamiento general se realizan ejercicios de todo tipo, desplazamientos, movimientos articulares, ejercicios de coordinación, carreras, saltos, etc. siempre intentando calentar el mayor número de músculos posible. Esta parte será similar para todas las actividades físicas y/o deportes que vamos a realizar, servirá para todos los calentamientos.

1. Movilidad articular: se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vamos a utilizar en la actividad posterior (sobre todo si nos encontramos en primeras horas de la mañana).
2. Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones: se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos.
3. Ejercicios de estiramientos: se realizarán ejercicios de elongación. Son importantes los ejercicios de estiramientos ya que actúan aumentando la circulación de sangre en el grupo muscular que se están estirando, preparando al músculo y a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que lo someteremos durante la actividad física, logrando un nivel de flexibilidad y amplitud articular correcto de cara a un buen y efectivo trabajo (entiéndase por trabajo, deporte, movimiento).

Así mismo, podemos eliminar ciertos dolores y sobrecargas musculares, manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos, etc.).

Hay que recordar que un músculo que no se estira, si se contrae (como es común durante la práctica de la actividad física), va a tender al acortamiento, a encogerse. Esto sería un motivo más que suficiente para dedicar un tiempo a los estiramientos, pues las tensiones musculares son una fuente inagotable de problemas.

Además, es sabido por todos la gran labor preventiva de los estiramientos si se realizan antes de la actividad deportiva, pues prepara, no solo las estructuras músculo -tendinosas, articulares, sino también los circuitos neuromusculares tan importantes en nuestros movimientos.

Sintetizando los motivos por los cuales tenemos que estirar son:

- *Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- *Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.
- *Aumentar la posibilidad de movimiento.
- *Prevenir daños, como la tirantez muscular. (Un músculo preparado resiste la tensión mejor que uno que no se ha preparado previamente).
- *Facilitar la actividad explosiva.
- *Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- *Mejorar y agilizar la circulación.
- *Se reducen los índices de lesiones
- *Se logra una mayor amplitud de movimiento, lo que significa una mayor movilidad articular y permite una gama más variada de gestos motores.
- *Se logra una mayor economía de esfuerzos por una facilitación de la recuperación en la fase de relajación y por una menor resistencia interna.
- *Contribuye en la relación recuperación y fatiga por esfuerzo

La elongación se hace de menor a mayor en intensidad y en un sólo movimiento con suave desplazamiento, una vez que llegó hasta donde músculo dijo basta (punto máximo de estiramiento) se relajará manteniendo la posición y respirando profundamente, sin balanceos.

Se realiza antes y después de realizar actividad física o practicar su deporte y/o en cualquier momento del día que lo necesitemos, ya que ayuda a disminuir las tensiones nerviosas.

Pautas para un correcto relajamiento:

- a- Haremos ese estiramiento de forma suave, relajada, consciente y no violenta.
- b- Jamás haremos "rebotes" ni movimientos bruscos.

c- La sensación debe ser agradable, notando una ligera tensión, pero nunca dolor.

d- El estiramiento es proporcional el tiempo de estiramiento... estiramientos de 10 o 15 segundos, repitiendo cada ejercicio 3 veces, producen el efecto deseado.

e- Tener en cuenta la individualidad de cada uno para los estiramientos. Con la práctica se irá mejorando el conocimiento del propio cuerpo y esquema corporal.

f- Practicar los estiramientos con regularidad, es la única forma de apreciar los resultados.

4. Ejercicio generales: con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación. Con tal de conseguir esto se harán progresiones, cambios de ritmo, de dirección, skipping y todos aquellos ejercicios de la segunda parte realizados con una mayor intensidad.

2 Entrada en calor específica:

Después de una primera parte de entrada en calor general, se realizan movimientos propios de un deporte o actividad determinada. Está dirigida a aquellos músculos que más vamos a utilizar y/ o gestos técnicos del deporte que vamos a realizar.

Por ejemplo: si la entrada en calor se realiza para un partido posterior de básquet, en esta parte se incluirán ejercicios propios tales como: rueda de pases, lanzamientos, pique de la pelota, etc.

2-Cómo vimos la entrada en calor contribuye al cuidado de nuestro cuerpo, para esto es importante adquirir ciertos conocimientos, para esto vas a realizar los siguientes puntos:

- ¿Qué es un músculo? Definición y nombra tres músculos importantes de la cara, del brazo, del tronco parte anterior y posterior y por último de la pierna también parte anterior y posterior.
- El cuerpo humano está formado por 206 huesos. Contestar, ¿qué son los huesos y para qué sirven? ¿Qué tipos de huesos hay (una ayudita son 5 tipos)? Dar tres ejemplos de cada tipo.
- ¿Qué es un ligamento y un tendón? Explicar la función de cada uno.
- Las lesiones deportivas más comunes son: esquinche, desgarro muscular, tendinitis, calambres musculares y fracturas. Explica cada una de ellas.

Se tiene en cuenta la dedicación al realizar el trabajo, esto incluye el desarrollo de las respuestas y las faltas de ortografía.

Enviar al mail: virginiajaim@yahoo.com