

L'ESCALFAMENT

Índex

1Concepte.....	1
2Classificació.....	1
3Efectes.....	2
4Normes.....	2
5Fases.....	2
6Tornada a la calma.....	3

1 Concepte

L'escalfament consisteix a fer una sèrie d'exercicis que provoquen un augment de la temperatura muscular. D'aquesta manera, el múscul pot treballar amb més velocitat i eficàcia.

Aquests exercicis s'han de fer abans d'iniciar qualsevol activitat física un poc intensa. Per exemple:

- A les classes de gimnàstica de manteniment
- A les classes d'educació física
- Als entrenaments i als partits de qualsevol modalitat esportiva
- A les classes d'aeròbic, etc.

Un bon escalfament ens permet arribar al màxim rendiment físic i, a més, ajuda a evitar possibles lesions.

Podríem comparar un escalfament amb barrejar sucre i llet. Tots sabeu que es més fàcil barrejar sucre amb llet calenta que freda. Imagina que participes en una competició de barrejar llet amb sucre. Seria il·lògic que abans de començar aquesta competició no escalfis la llet si las regles de la competició t'ho permetessin. Amb l'escalfament ens trobem a la mateixa situació. Seria il·lògic no escalfar abans de començar una competició o qualsevol activitat física un poc intensa.

2 Classificació

No sempre podem fer el mateix tipus d'escalfament. Hem de tenir en compte quina activitat física o esportiva volem practicar després, per tal que els exercicis d'escalfament s'hi adaptin. Per exemple, l'escalfament per a una classe d'educació física de velocitat no és igual que el d'una classe d'handbol o el d'un entrenament de rugbi.

En línies generals, podem parlar de tres tipus d'escalfament:

Escalfament general

Quan s'ha de portar a terme una activitat en què intervé la major part de la musculatura del cos, cal fer un escalfament general.

Escalfament específic

L'escalfament que es fa abans de començar una activitat esportiva concreta s'anomena escalfament específic. Normalment es fa després de l'anterior per preparar aquelles parts del cos més relacionades amb l'activitat que hem de realitzar.

Escalfament preventiu

A més d'aquests escalfaments, hi ha persones que han de fer un escalfament preventiu amb massatges, banys de calor o fregues de pomada en algun múscul que han estat lesionats, etc.

3 Efectes

Si féssim un passeig per l'interior del nostre cos, podríem veure què passa quan es fa un escalfament.

Cor

- Augmenten les pulsacions
- Augmenta la quantitat de sang en circulació

Pulmons

- Augmenta el nombre de respiracions

Musculatura

- Augmenta la temperatura muscular
- Augmenta la flexibilitat del múscul

L'escalfament també sol provocar un augment de la motivació, predisposa a fer la classe o l'entrenament amb més ganes i ajuda a evitar lesions.

4 Normes

Fer un escalfament no és gaire difícil. De ben segur que tu pots preparar algun per a la teva classe, però sempre ha de tenir les característiques següents:

- Una duració de 10 a 20 minuts
- Un ritme progressiu (de menys intensitat a més)
- S'ha de adaptar a l'esport o a l'activitat que s'ha de fer després
- No deixar passar molt de temps entre l'escalfament i l'activitat posterior
- Realitzar exercicis coneguts i poc complicats

5 Fases

També has de tenir en compte que sempre cal seguir un ordre a l'hora de fer els exercicis:

1. Ens posem en acció

Es tracta de fer activitats de desplaçament similars a l'activitat que hem de realitzar. Per exemple, una corredora de fons es posarà en acció corrent suaument, un ciclista ho farà desplaçant-se en bici, etc. Amb aquesta fase s'aconsegueix augmentar les pulsacions i el nombre de respiracions.

A les classes d'educació física aquesta part normalment consistirà en córrer suaument o bé un joc no molt intens

2. Estirar el músculs

Principalment aquells que s'utilitzaran a l'activitat posterior. Amb aquesta fase aconseguim estirar els músculs i els tendons per tal de facilitar els moviments tècnics.

3. Mobilització de les articulacions

Fem exercicis per moure totes les articulacions. Es tracta de fer exercicis per cada part del cos. Es pot seguir un ordre (del cap fins els peus, o al revés) però no ens hem d'oblidar cap part. Juntament amb les fases anteriors serveix per assolir l'efecte d'augment de la temperatura dels músculs.

4. Exercicis del teu esport

En aquesta part realitzarem accions similars a l'esport que hagi de practicar tot seguit. Així, el corredor de velocitat realitzarà sprints curts, la jugadora de bàsquet realitzarà passades i llançaments a cistella, i el tennista dedicarà un temps a fer sacades, volees, etc.

5. Descans

Fem una petita pausa (2 a 5 minuts) abans de començar l'activitat (classe d'educació física, entrenament, partit, etc.) No ha de ser molt llarga per no perdre els efectes que hem assolit amb l'escalfament.

6 Tornada a la calma

Encara que no forma part de l'escalfament, podríem dir que és quasi tan important. Després de l'activitat que hàgim realitzat farem exercicis o tasques més suaus – de baixa intensitat – amb la intenció de fer tornar progressivament el cos a l'estat de repòs.

Treball a realitzar

El que hauràs de fer és el següent. **Elaboraràs un escalfament general** per tu mateix. Amb els exercicis que hem practicat, amb el que has practicat prèviament abans en altres esports i amb els exercicis que tens en els dibuixos, escriuràs i detallaràs un escalfament que mogui totes les parts del cos per activar tot l'organisme.

Has de posar el temps total de cada exercici i el nombre de repeticions que creus que és adequat. Aquest mateix escalfament el faràs fer a altres companys i tu també faràs l'escalfament que hagin dissenyat altres companys. Se t'avaluarà per la seriositat en què et prenguis aquesta activitat i per la qualitat de l'escalfament que dissenyis. La duració total de l'escalfament ha de tenir aproximadament uns 10 minuts.

ELABORA LA TEVA SESSIÓ

1. Cursa contínua.
2. Caminant, realitzar fons cap endavant.



3. Corrent; cada x temps, a un senyal, ajupir-se i tocar el terra amb les mans.



4. Corrent; cada x temps, a un senyal, saltar amunt estirant-se al màxim.



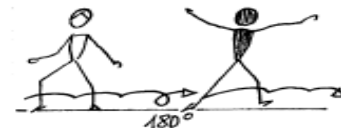
5. Corrent; cada x temps, a un senyal, tocar el terra amb les mans i saltar enlaire.



6. Corrent; cada x temps, a un senyal, saltar enlaire alçant els genolls junts el més amunt possible.



7. Pas lateral, cada tres passos canviar de costat girant 180°.



8. El mateix, però en una postura més ajupida.



9. Caminant, realitzar rotacions de braços estirats cap enrere.



10. El mateix, però amb rotacions de braços cap endavant.



11. El mateix que al 9, però corrent.

12. El mateix que al 10, però corrent.

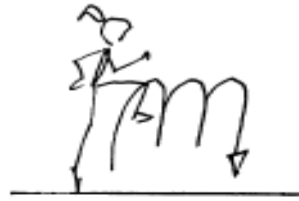
13. Oscil·lació horitzontal de braços per davant.
Nota: Es pot fer caminant o corrent.



14. Oscil·lació vertical de braços per davant.
Nota: Es pot fer aturats, caminant o corrent.



15. Skipping cap endavant.



16. El mateix, però cap enrere.



17. Exercicis per estirar les extremitats superiors: deltoide, tríceps, dorsal...



18. Exercicis per estirar les extremitats inferiors: isquiotibial, quàdriceps, bessons, abductors, adductors...

