

O QUECEMENTO

O quecemento é o conxunto de actividades previas ó entreno e/ou competición, que ten como fin preparar á persoa para o esforzo que vai realizar posteriormente.

Esta actividade debe converterse nunha especie de “rito” na que non se improvise nada, que aille ó deportista do mundo exterior permitindo a concentración do mesmo na actividade que vai realizar.

A realización do quecemento ten como **ventajas**:

- Posibilita que o corazón comence a latir máis deprisa enviando por tanto máis sangue ós músculos.
- Permite que os pulmóns capten máis osíxeno, o cal, é necesario para o exercicio.
- Aumenta a temperatura nos músculos facilitando así os seus movementos.

Por todo isto podemos concluir que os **obxectivos** básicos do quecemento son:

- Preparar o individuo física, fisiolóxica e psicolóxicamente para un esforzo posterior.
- Evitar o risco de lesións.

No momento da realización do quecemento, haberá que ter en conta as seguintes consideracións:

- Sempre debemos comezar o quecemento cunha carreira continua para preparar ó organismo e aumentar a temperatura corporal.
- Temos que mobilizar todas as partes do corpo.

Modelos de quecemento

Modelo 1

1. Carreira continua 3 minutos.
2. Carreira facendo skipping, 1 minuto.
3. Carreira levando os talóns ós glúteos, 1 minuto.
4. Movibilidade articular: circunduccións de ombros, cadeira, xeonllos e nocellos.
5. Exercicios de forza: 15 saltos verticais no sitio, 20 abdominais, 15 agrupamentos desde tendido supino.

Modelo 2

1. Carreira continua 3 minutos.
2. Carreira lateral 1 minuto.
3. Carreira tocando a parte interna dos pés, 1 minuto.
4. Andando, dar pasos profundos.
5. Tendido supino, facer a bicicleta coas pernas.
6. De pe, pés separados, tocar cunha man o pé contrario.
7. Tendido prono apoiando mans e pés, separar as mans.

ACTIVIDADE DE AMPLIACIÓN:

Lee o seguinte documento sobre o quecemento e contesta as preguntas finais. Nese momento fai unha captura da pantalla e envíalla ó profesor. Se contestas máis da metade correctamente, será avaliada positivamente.

<http://microcursos.inde.com/microcurso2/index.html>