

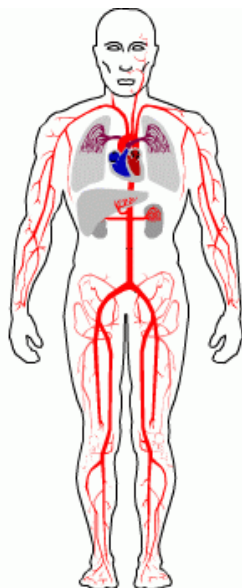
Institut Isaac Albéniz - Badalona	Departament d'Educació Física
<b>L'ESCALFAMENT</b>	
UD: L'escalfament	Bloc teòric 1r cicle

## 1.- Què és?

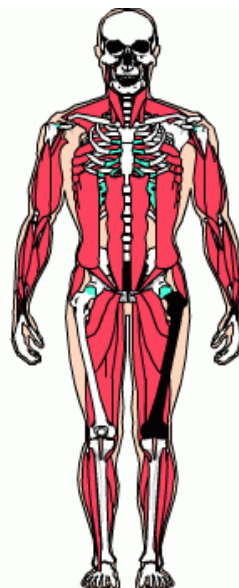
Consisteix en la mobilització gradual i progressiva de tots els músculs i articulacions per poder dur a terme, posteriorment, esforços intensos obtenint el màxim rendiment sense tenir lesions. És una activitat molt important i la seva importància està determinada per la intensitat de treball a realitzar (com més intensa és l'activitat més necessari és l'escalfament.)

## 2.- Efectes sobre l'organisme

<i>Sistema cardiovascular</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenta la freqüència cardíaca</li> <li>- Augmenta la quantitat de sang que circula pel nostre cos</li> </ul>
<i>Sistema cardiorespiratori</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenta la freqüència respiratòria</li> </ul>
<i>Sistema muscular</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenta la temperatura muscular</li> <li>- Augmenta la flexibilitat i elasticitat dels músculs</li> <li>- Disminueix el nombre de lesions</li> </ul>
<i>Preparació Psicològica</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenta la motivació i concentració</li> <li>- Ajuda a recordar els gestos tècnics</li> <li>- Millora la predisposició a fer la tasca</li> </ul>



El sistema **cardiovascular i respiratori** el desenvolupem mitjançant el treball de **RESISTÈNCIA**



El **sistema muscular** el desenvolupem mitjançant el treball de **FORÇA**

### 3.- Tipus d'escalfament

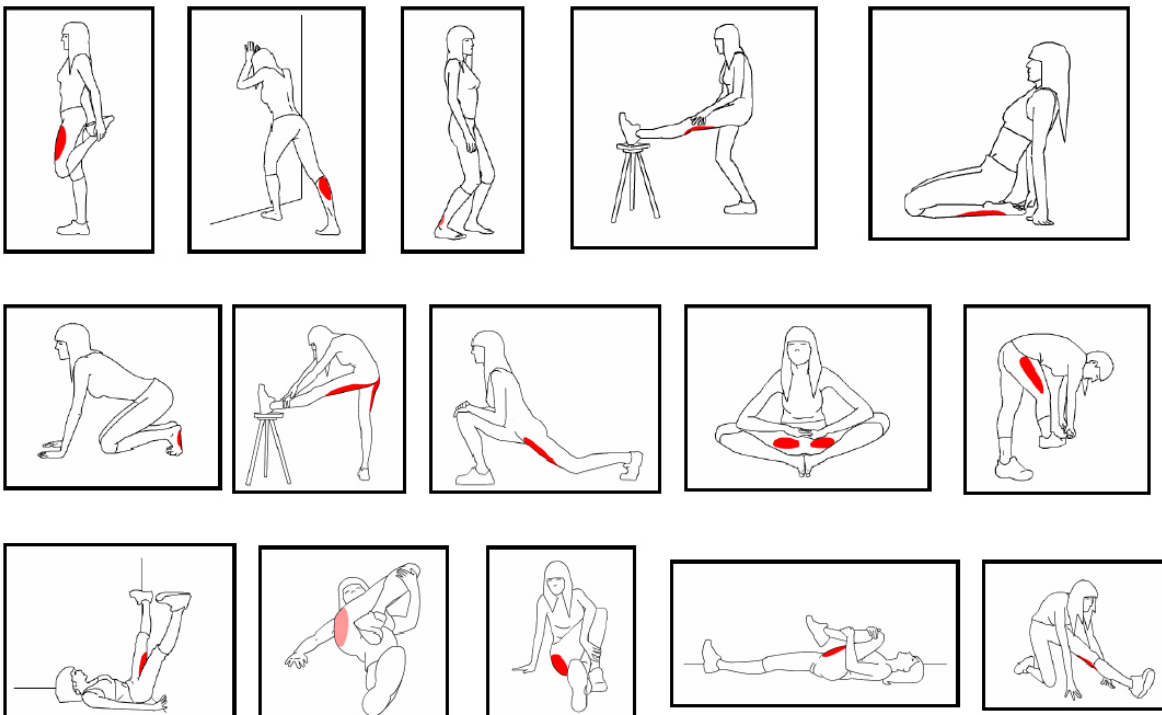
A grans trets, podem parlar de 2 tipus d'escalfament:

**GENERAL:** quan s'ha de portar a terme una activitat en què intervén la major part de la musculatura del cos. La carrera és l'exercici que millor respon aquest tipus d'escalfament



**ESPECÍFIC:** sèrie d'exercicis que es fa abans de començar una activitat esportiva. Reprodueix els moviments i gestos tècnics que es realitzaran en la part principal de la sessió. No escalfa igual un nedador que un maratonista.... Aquest tipus d'escalfament té com objectius:

- Acostumar a la musculatura al moviment que es realitza en competició o entrenament.
- Millorar l'encadenament tècnic dels moviments
- Ajudar a concentrar-se en els moviments de la competició



#### 4.- Característiques

**Durada:** Si és massa curt no serveix, i massa llarg provocaria un cansament perjudicial. Podem xifrar-lo al voltant dels 10-12 minuts a les classes d' EF i al voltant dels 15-20 minuts en un partit o competició.

**Intensitat i progressió:** Al principi anirem lents i anirem pujant de forma suau el ritme d'escalfament. Començarem per una carrera suau, mobilitzarem tots els grups musculars, alterant els grups musculars i acabarem amb petits esprints.




**Totalitat:** Han de participar tots els músculs i articulacions. Començarem per un escalfament general activant els grans grups musculars i fent estiraments de totes les articulacions i després farem un escalfament específic centrat en els gestos i habilitats concretes de l'esport que practicarem.

**Repeticions:** Evitarem moltes repeticions d'un mateix exercici. Entre 5 i 10 n'hi ha prou. També es pot determinar el temps que durarà cada tasca , 20-30 segons, per cada estirament.

**Altres com:** L'hora ( a primera hora del matí s'ha d'escalfar més que a la tarda quan el cos està més despert) les condicions meteorològiques ( en condicions de fred s'ha de dedicar més temps), nivell de condició física...

#### 4.- Fases de l'escalfament

Per realitzar un bon escalfament és necessari seguir un ordre a l'hora de fer els exercicis:

1. Cursa o jocs a ritme suau	
2. Exercicis de mobilitat articular	
3. Exercicis genèrics de força o específics	
4. Exercicis de flexibilitat dinàmica o estiraments	