

L'ESCALFAMENT

Definició:

“Conjunt d'exercicis que es porten a terme de manera prèvia a la pràctica esportiva, per millorar el rendiment i disminuir el risc de patir una lesió”.

Irving Baxter, guanyar el salt d'alçada dels J.O. de París 1900 amb 1,90 m, introduint l'escalfament.

Objectius:

1. Activar la funció de l'aparell respiratori.
2. Activar la funció del cor i de l'aparell circulatori (artèries, venes i capil·lars).
3. Augmentar la temperatura corporal.
4. Preparar les articulacions i els músculs.
5. Reduir el risc de lesions.

L'escalfament incideix en el sistema cardiovascular, l'aparell respiratori i l'aparell locomotor.

Parts:

1a Part: Exercicis generals

- Comuns, dinàmics, en desplaçament, de manera suau, movent totes les parts del cos.

2a Part: Exercicis flexibilitat (dinàmics)

- Estirar-nos, treball sobre músculs, tendons, articulacions.
- Esquena / Espatlla – extremitats superiors / Maluc – extremitats inferiors.

3a Part: Exercicis del teu esport

- Accions similars a l'esport.
- Exemples: Velocitat – esprints; Bàsquet – passades – llançaments; Tennis – sacades – volees.

Pautes escalfament:

- Suau i progressiu. No fatiga.
- Durada (es personal): 6-7' fins més 1 hora, en funció:
- Activitat esportiva: Esforços + curts i intensos requereixen un escalfament + llarg. A + velocitat + risc de lesió.
- Climatologia: Ambients freds, escalfament + llarg.
- Lesions prèvies: Escalfament + localitzat i + llarg.
- Mobilitzar la major part dels grups musculars i articulars del organisme.
- No deixar passar massa estona abans de començar, per evitar refredament.
- Preparació: Exercicis que l'esportista conegui, no dificultat afegida.