

# ESCALFAMENT



L'**escalfament** és una activitat molt important, quant més intensa és l'activitat a realitzar, més necessari és l'escalfament. L'escalfament constitueix la part inicial, el preludi de la competició, de l'entrenament i de classe.

## Què s'entén per escalfament?

### Definicions:

- "És un conjunt d'exercicis que es realitzen immediatament abans d'una activitat que proporciona al cos un període d'ajust del descans a l'exercici, és a dir, una adaptació des del repòs a un treball més intens".
- "Conjunt d'activitats o d'exercicis realitzats amb la finalitat de *preparar el nostre cos* (sistema muscular, articular i cardio-respiratori), i disposar-lo per a un rendiment posterior que es realitza prèviament a tota activitat física en la que la exigència siga superior a la normal".

## Per a què es realitza l'escalfament?

### Objectius:

L'escalfament té com a objectiu preparar l'individu per a un rendiment òptim (físicament, fisiològic i psicològic) per a l'activitat física i evitar o disminuir el risc de lesions.

## Efectes sobre l'organisme.

Si s'inicia l'activitat física mitjançant un escalfament, s'aconsegueix que tots els nostres sistemes (cardiocirculatori, respiratori, muscular i nerviós) comencen a treballar de forma progressiva, sense brusquedat.

Evita lesions els **síntomes que permeten apreciar la realització correcta de l'escalfament** són molt objectius i individuals. **Objectivament** es pot apreciar a través de la **sudoració i arribar de manera estable a unes 120 pulsacions/1minut** són els signes adequats.

## L'Escalfament General i Específic

### Tipus d'Escalfaments:

Segons el tipus d'activitat que es realitza:

### GENERAL

S'activen o s'escalfen tots els grans grups musculars i sistemes funcionals i que servirà per a qualsevol activitat física que anem a realitzar. Consisteix en exercicis generals de locomoció, de força, de mobilitat articular, etc., realitzats a una intensitat baixa.

### ESPECÍFIC

Realitzat després del general. Activació de grups musculars concrets per a l'activitat i sistemes funcionals per a les tècniques precises de l'activitat per a la qual es prepara. Són moviments pareguts al gest esportiu real desenvolupats a una intensitat menor.

### Requisits que ha de complir un Escalfament.

#### Característiques:

1. **Duració:** la durada pot ser molt variable, depèn de l'activitat que es realitza i del nivell de l'esportista. Com a norma general hi ha prou amb 10 a 15 minuts.
2. **Intensitat:** ha de ser progressiu i gradual, comença amb una intensitat baixa o mitjana i augmenta progressivament i que no provoqui fatiga.
3. **Requisits de mobilitat:** cal moure totes les articulacions del cos des del coll fins als turmells i peus. Cal seguir un ordre d'execució: no oblidar-se de qualsevol zona corporal i muscular. S'aconsella seguir una direcció, per exemple, de baix a dalt:
  - Començar pels turmells i pel coll.
  - De cada exercici en podem fer: - "7" repeticions.
  - Fer-ho durant "20" metres.
  - Fer-ho durant "7" segons.

“Els exercicis s’han d’executar de forma progressiva, és a dir, suau les primeres repeticions, forçant una mica més en cada repetició”.

## 1. Parts de l’Escalfament General i Específic:

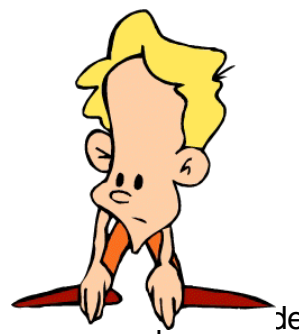
1.- Posada en marxa.

2.- Exercicis de mobilitat articular.

3.- Flexibilitat: estiraments.

4.- Exercicis generals o força (exercicis relacionats + de força).

5. - Exercicis Específics de l’esport/activitat a treballar



## Descripció de les parts de l’Escalfament General i Específic

### 1. Posada en marxa:

Carrera suau i exercicis de desplaçament i mobilitat que activaran el sistema cardiovascular. És un treball general que activarà tot l’organisme i principalment als sistemes cardio-respiratori. L’objectiu d’aquesta fase és augmentar la temperatura corporal, per això, cal córrer un mínim de 5 minuts. És un treball que es pot fer molt variat amb diferents passos de carrera (endavant, endarrera, lateral, canvis de direcció, salts, etc.), i que durarà entre un mínim de 6 minuts a 8’.

2. **Exercicis de mobilitat articular:** balanceigs, girs de les articulacions, rotacions, circunduccions, etc...

3.**Flexibilitat:** Estiraments dels principals grups musculars.

4. **Exercicis generals.** Exercicis dels principals grups musculars que incideixen sobre el sistema neuromuscular: bots, multisalts...

5. **Exercicis Específics de l’esport/activitat a treballar:**

El seu objectiu és acostumar als músculs que intervindran directament en els moviments específics, millorant els encadenaments tècnics i centrar l'atenció de l'esportista en el moviment de competició

Consisteix en exercicis que actuen sobre la musculatura concreta que s'utilitzarà en l'activitat esportiva. Són moviments pareguts al gest esportiu realitzats a un intensitat inferior.