

## EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

<b>Activación de la plena funcionalidad muscular.</b>	A través del aumento de la temperatura interna.	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación). Facilita el intercambio periférico de gases y acelera las reacciones bioquímicas, fuente de la producción energética del músculo. Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los rozamientos internos y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo. Aumenta las capacidades elásticas del individuo. Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
<b>Mejora las capacidades orgánicas fundamentales para algunas disciplinas.</b>	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio tenemos que:	Se alcanza el régimen cardio-respiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1 a 2 minutos) para que se alcance un régimen óptimo de funcionamiento.
<b>Estimulación de las cualidades nerviosas</b>	A través de la sollicitación del Sistema Nervioso Central y Periférico que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

### Normas generales para el calentamiento

#### El calentamiento debe ser:

- Estrictamente aeróbico.
- Gradual.
- Preferentemente con carga natural.
- De baja intensidad.

#### Puede tener:

- Fases anaeróbicas alactácidas\* (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 seg)

#### No debe tener:

- Excesiva duración.
- Fases anaeróbicas lácticas\* (esfuerzos intensos de duración superior a 6-7 seg)

#### Debe incluir:

- En la segunda parte, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

\* Anaeróbica alactácida: ausencia de oxígeno y ácido láctico.

\* Anaeróbica láctica: ausencia de oxígeno y presencia de ácido láctico.

## CALENTAMIENTO

\* Rotación de articulaciones.

\* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones.
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- Un minuto de caminata

### Actividades del Capítulo III

Contesta las siguientes preguntas:

1. Menciona los factores más importantes que intervienen en la flexibilidad:

---

---

2. Define flexibilidad:

---

---

3. Menciona dos ejercicios de flexibilidad:

---

---

4. Dos pruebas para medir flexibilidad:

---

---

5. Para ti, ¿qué es calentamiento?

---

---

6. Describe los efectos del calentamiento

---

---

7. Escribe los pasos que se deben seguir para efectuar un calentamiento:

---

---

#### Historia:

Muchas de las pruebas de pista y campo que hoy conocemos fueron, en su origen, habilidades necesarias para la supervivencia del hombre primitivo. Tenía que correr para perseguir a sus enemigos o escapar de ellos, y que atrapar animales que le proporcionaban alimento y vestido. No hay duda de que sus carreras tomaron la forma de pruebas de velocidad tanto como de larga distancia y hasta de carreras con obstáculos cuando debió saltar sobre grandes piedras y otros implementos a lo largo de sus recorridos.

A través de los siglos las actividades del hombre primitivo llegaron hasta Grecia donde, ejemplificando el culto al hombre musculoso, se glorificó a los jóvenes que podían correr más rápido, efectuar los lanzamientos más distantes, y saltar a mayor altura y distancia.

Ya en el año 1370 A.C. había en Grecia competiciones atléticas aisladas. Pero los primeros juegos organizados de los griegos tuvieron lugar en Olimpia, en el año 776 A.C. De allí en adelante, se realizaron regularmente cada cuatro veranos, hasta que en el año 394 de nuestra era fueron abolidos por el emperador romano Teodosio.

Todos los participantes en los Juegos Olímpicos debían reunir determinadas condiciones: tenían que ser griegos, no haber cometido nunca un delito, jurar que competirían lealmente, haberse entrenado durante 10 meses antes de los juegos, y haber permanecido en Olimpia durante el último mes.

Las pruebas incluían carreras, cuyas distancias dependían del largo del estadio. Este era de unos 200 metros. Los atletas también corrían dos veces esa distancia, y es posible que compitieron en recorridos de hasta 4,400 metros, los que competían en carreras cortas eran divididos en series en las que participaban hasta cuatro hombres, elegidos por sorteo. Los ganadores de las series competían en una carrera final, donde era calificado el ganador y los que le seguían. Esta es, exactamente, la forma en que

se disputan en la actualidad las carreras de velocidad. Cinco siglos antes de nuestra era, los corredores practicaban corriendo sobre arena profunda.

Además de las carreras, se competía en saltos y en lanzamientos de jabalina y el disco. Las pruebas de salto incluían el salto largo y el salto triple. Todos los competidores saltaban desde el mismo lugar, hacia un terreno más blando; la distancia se medía con una vara. En el año 656 A.C. Cronis de Esparta estableció la primera marca que se haya registrado: salto largo 7.04 metros.

El lanzamiento de la jabalina era uno de los deportes más populares y prácticos de Grecia. La habilidad para el lanzamiento se hacía necesaria en la guerra y en la caza. Las jabalinas empleadas en las competencias tenían de 2.45 a 3.05 metros de largo, pesos variables y puntas romas. Alrededor del mango se enrollaba una correa, con un lazo para los dedos. Esto triplicaba la distancia a lo que podía arrojarse la jabalina impartándole un movimiento rotatorio.

En los comienzos de las pruebas de lanzamiento de pesos se empleaban piedras y trozos burdos de metal, llamados *hateres*. Más tarde el objeto que se lanzaba tomó la forma del disco moderno, el que se arrojaba sin girar por completo el cuerpo.

En 1896 los Juegos Olímpicos fueron revividos en Grecia y, con la excepción de los señalados para 1916, 1940 y 1944, que se suspendieron por las guerras, se realizaron regularmente cada cuatro años.

#### Definición:

Del vocablo griego "athlon" que significa lucha, competencia, combate.

El atletismo proviene de "Atleta", que en Grecia se le daba este nombre a toda persona que competía en carreras, luchas, saltos, lanzamientos, etc.

Además se le denomina actualmente

como atleta, a las personas que son corpulentas y de gran fuerza.

**Clasificación:**

Esta disciplina deportiva, comprende conductas motrices naturales, como correr, saltar, lanzar, es un proceso que hace necesario, que su técnica, sea enseñada antes que otros fundamentos deportivos.

Actualmente el atletismo comprende los juegos llamados de pista y campo, o sean: carreras, saltos, lanzamientos, marcha y pruebas múltiples.

- PISTA**
- Carreras velocidad
  - Carreras medio fondo
  - Carreras fondo
  - Carreras de gran fondo
  - Carreras con vallas
  - Relevos
  - Marcha

- CAMPO**
- Salto
  - Lanzamientos

**PRUEBAS MÚLTIPLES O COMBINADAS**

- Pentatlón
- Heptatlón
- Decatlón

**Pruebas de pista**

**La marcha y las carreras.** Son las pruebas llamadas pedestres. Desde luego que la marcha es de los deportes más antiguos puesto que desde el principio de la humanidad, los hombres tenían que caminar para buscar su alimento y correr cuando el caso lo ameritaba e imitando a los animales brincaban los obstáculos que encontraban a su paso. En la actualidad la marcha atlética en la cual el participante ejecuta la caminata paso a paso, de tal manera que siempre esté en contacto con el piso, es decir, con el pie que avanza toca el suelo antes de que el otro pie lo levante. En ningún momento debe correr.

Actualmente se compite en esta prueba de marcha en 20 km. y 50 km. en las competencias oficiales de atletismo.

Las carreras se han clasificado tradicionalmente en cuatro apartados:

- 1) **Carreras de velocidad:** Se consideran a las pruebas de 100, 200 y 400 metros.
- 2) **Carreras de medio fondo:** Se consideran a las pruebas de 800 y 1,500 metros.
- 3) **Carreras de fondo:** Se consideran a las pruebas de 3,000 5,000 y 10,000 metros.
- 4) **Carreras de gran fondo:** Se considera a la prueba de maratón.

**Las carreras de velocidad (100, 200 y 400 metros)**

La pista de atletismo mide 400 metros y está dividida en 6 y 8 pasillos o "carriles" de una anchura mínima de 1.22 metros y máxima de 1.25 metros, quedando la parte interior de la pista delimitada por un bordillo o "cuerda".

