

# Riscaldamento

Il calore è un termine comunemente usato così in tutta la lingua associata con l'attività fisica. Non è concepibile una classe di PE, un allenamento, competizione atletica, ecc. Senza un buon warm-up

Riscaldamento può essere stimato in diversi sport, a seconda degli oggetti di ciascuna, così come le peculiarità dei movimenti e delle azioni, sia durante lo sport se assunto come parte di una classe di Scienze della Formazione fisica e, perché no, quando stiamo lavorando classi terapia profilattica e dell'educazione fisica (la promozione della salute).

In tutti questi casi il corpo umano ha gli stessi membri, ma non può rispondere allo stesso modo in segmenti funzionali. Per questo motivo all'interno della specialità, gara sportiva, corsi di educazione fisica, ecc., Secondo i suoi obiettivi, l'organismo umano attuale comune molte risposte, e le altre tutte le sue manifestazioni varie.

Durante il riscaldamento si deve ricordare di preparare il motore adattamenti sensore che coinvolge ogni attività fisica non corrisponde al stesso sesso, età cicli di conoscenza e di sviluppo, maturazione sessuale e condizioni intellettuali.

L'insegnante di educazione fisica, allenatore, preparatore atletico, l'attivista, ecc Deve sapere, o almeno informazioni di controllo progettato per le attività motorie e sportive in cui abbiamo ritenuto importante, tra gli altri. :

- Ossa, articolazioni e muscoli, i membri passivi del movimento.
- Attività nervoso, del tessuto nervoso e il sistema nervoso, il componente attivo del sistema di movimento, l'organizzatore principale del motore, le capacità del sensore del sistema.
- Attività e le competenze di riflesso, il coordinamento.
- Regolamento endocrini.
- Le reti vascolari arteriose, capillari e linfatici funzione venosa.
- Liques sinovia intra-articolare, densità e movimenti, l'equilibrio elettrolitico, della pressione idrostatica.
- Respirazione cellulare, i mitocondri, il trasporto attivo, lo scambio di gas, il consumo di ossigeno, il consumo di energia, pulsazioni, la pressione sanguigna.

Posturale e spaziale Controlli ·, biomeccanica e movimenti applicare.

Il riscaldamento prima del to alcun tipo né Educazione Fisica e Sportiva Training, ecc Have basi più concrete nel processo di circolazione, termoregolazione, di creare le condizioni per exchange gas, respirazione a true levels cellulare, while ensuring l' eliminazione dei assimilabili o nocive dell'organismo non.

**Figura 2.** *Due tendenze.*

## **Figura 3**

### **Cosa deve garantire il riscaldamento?**

- L'ossigenazione ottimale delle relazioni comuni.
  - R peri intra-articolare · Nutrizione.
  - Adatto capillare muscolare funzionale
  - Regolarità delle venosa pressioni idrostatiche artero-.
  - Stabilità della frequenza di lavoro cardiaco.
  - Facile e veloce i processi di recupero.
  - Facile intrafasales sensori muscolo processi.
  - Adatto controllo muscolare di termoregolazione.
  - Stabilità superficiale bilaterale di termoregolazione.
  - Aumento del ritorno venoso e linfatico.
- Profilassi promuovere la formazione di vene varicose.

- Aumento della funzionalità dei linfatici valvole endoteliali.
- Adatto stimolazione delle fibre lisce vascolari.
- Eliminazione di comuni sostanze tossiche e per via intramuscolare.
- Aumento della funzionalità dei mezzi a motore.
- Neurologico periferico Best Feature.
- Diffusione Best circolatorio nella cartilagine articolare.
- Lubrificazione Adatto del liquido articolare (sinovia)
- Adatto sinusoidi permeabilità delle sinoviale.
- Prevenzione di ictus intra-articolare.
- Riduzione collagene comune di attrito.

Evita la dispersione del collagene articolare.

- Ottimo relazioni tra gli strati di cartilagine articolare.
- Ottimo Feature collagene articolare.
- Possibilità nella migliore direzione del movimento.
- Riduzione dei consumi energetici.
- Qualità Migliore performance.

### **Suggerimento utile**

Ricordiamo che possono essere molto diversi o diverse forme di movimento a presentare al sistema umano, specialmente i piedi e le braccia: galleggiante nel nuoto sincronizzato, nuoto, sprint o endurance, una forte nel baseball, calcio, pallavolo o durante l'esercizio fisico in classe PE, ecc.

Quindi dobbiamo tenere a mente la necessità di affrontare la preparazione biologica di riscaldamento, il riscaldamento stesso. Per tutto il tempo e lo sforzo che dedicherà poco, se vogliamo che la risposta più efficace integrale e armonioso sviluppo dell'organismo umano, con l'obiettivo non solo di raggiungere la celebrità dello sport, ma per raggiungerlo con maggiore capacità, potenzialità e l'efficienza organizzativa.

Noi non sbaglia quando ha detto: Questo insegnamento consente the knowledge and padronanza della tecnica e della tattica di uno sport, l'educazione that to the physical contribuisce armonioso e integrale development through exercise, ma la capacity, consumption di energia e capacità di performance sarà indivisibile dalla stufa.

**Figura 4.** *Warming Formazione.*

**Figura 5.** *Concorrenza Warming.*

## **RISCALDAMENTO. La sua importanza e METODOLOGIA**

### **Concept.**

E 'la disposizione ottimale degli atleti ad affrontare i compiti in materia di formazione o prima di un gioco, che si prepara l'organismo a rispondere alle grandi esigenze, evitare lesioni personali e garantisce l'efficacia degli stimoli.

### **Principali Compiti Warming**

- Rilassamento .- comprende rapporto muscolare e l'elasticità di sostituzione di questi.
- Riscaldamento e Pre .- carico · Include il colpo e l'aumento della gittata cardiaca del cuore, il sangue mobilitazione dei depositi, l'apertura dei capillari, il rafforzamento della ventilazione polmonare e di elevazione della temperatura corporea.
- Si tiene il motore di sollevamento tecniche e tattiche individuali e capacità di ottenere prestazioni ottimali.
- Preparazione psicologica .- Sostituzione di uno stato di eccitazione per i compiti principali, l'atleta si adatta alle condizioni esterne, per acquisire il senso di sicurezza e portata ottimale della fornitura di prestazioni

### **Differenziazione Warming**

Quando si analizza il riscaldamento, dobbiamo considerare il loro scopo, e che il riscaldamento che avviene prima della partita e che viene eseguita prima di una sessione di formazione nell'ambito

della normale frequenza, sono diverse. Il riscaldamento prima di una partita ha un contenuto più ampio rispetto a una seduta di allenamento prima della partita, perché ha bisogno di aumentare sostanzialmente le prestazioni di tutte le qualità fisiche (movimento e abilità tecniche), mentre il riscaldamento in un corso di formazione diretto soli e spesso in una condizione e in questi due obiettivi sono:

A. Durata prima della partita (25-35 minuti) per i giocatori allenati regolarmente e (35-45) per i giocatori ben preparati.

rapporto di volume tra il calore generali e specifiche per i giocatori ben allenati (un terzo del volume per il riscaldamento globale) e (i due terzi del volume per il calore specifico).

B. Se i giocatori sono ben addestrati in the torneo e the team deve fare il succo ogni giorno, così si riduce la durata del tempo di riscaldamento and applied sono queste a scapito di particolari o specifici di calore, perché la riflessi have stato riattivato through giochi precedenti.

Il rapporto tra il volume generale e di calore specifico è di circa due terzi del volume per il riscaldamento globale e un terzo del volume per il calore specifico.

La quantità di tempo per l'unità di riscaldamento è in generale:

Stato ° team di formazione.

· Condizioni meteo.

· Tipo di concorso o torneo.

° Portata del riscaldamento

Come si vede, ci sono due tipi di riscaldamento che hanno obiettivi diversi:

### **Il riscaldamento generale**

Preparare il corpo per una grande performance a disposizione. Esso può essere fatto con la palla e senza di esso, devono utilizzare tutti i mezzi di ginnastica di base che sono in esecuzione a bassa intensità in un primo momento, aumentando gradualmente la domanda per l'attuazione di questi. In generale, il sudore sui giocatori è un buon segno che l'obiettivo è stato raggiunto.

### **Calore specifico**

Per preparare il lettore per la prima attività di formazione o per attività specifiche o azioni del gioco prima di questo e si esibisce regolarmente con la palla, ma a volte è necessario includere difensiva stessi movimenti.

### **Riscaldamento del contenuto prima del gioco (non standard)**

° Esercizio le giunture delle ginocchia e le caviglie e le anche.

· Corsa intorno al bordo della avversario con velocità minima, rendendo la gara con il supporto nell'avampiede.

° Esercizio per i muscoli delle spalle, bracci oscillanti, con circolare questi movimenti, l'aggiunta di esercizi per i polsi.

· Corsa normale e-sprint corsa breve con il maggior elevazione delle gambe, glutei carriera giocando con i tacchi, veloce molte gare e altre varianti.

Ginnastica ° Esercizio: flessione del tronco e la rotazione (trattamento della colonna vertebrale), rotazione delle anche, intorno alla fronte e sui lati, ecc. Saltare giù in un solo ed entrambe le gambe.

· Velocità media Race del riscaldamento intorno alla zona, per finire con i movimenti difensivi, soprattutto frane.

### **Contenuto specifico Warming**

· Colpi sotto il cerchio in movimento.

Tiri · in aria.

· Gratuito getta. Tra due o tre minuti per rilassarsi, se l'obiettivo di rilanciare la dinamica stereotipo del gioco.

Il riscaldamento prima il gioco deve essere qualificato come ogni elemento other, since he è una parte of the concorrenza and fatto male quando uno porta to clear diminuzione in esecuzione il atleta.

Il errori più comuni commessi durante la formazione sono:

Aumentare il carico molto rapidamente e ad applicare un carico troppo basso o troppo alto.

Gli stessi principi del riscaldamento prima della partita, sono anche trasferibili per riscaldarsi prima di allenamento, solo che gli obiettivi sono diversi, perché i compiti di formazione sono talmente diverse, che non può che essere rivolta agli aspetti generali, quali:

- Sviluppo di velocità.
- Sviluppo di resistenza alla velocità.
- lo sviluppo tecnico-tattico.

### **I metodi consigliati per il riscaldamento dello spettacolo**

Abbiamo il tempo di warm-up, non è necessario alcun processo speciale.

Se la sessione viene fatto in inverno e la ginnastica sono in programma a continuare, è più prudente cominciare unità di formazione autorizzato gare di lunga distanza e poi esercizi di ginnastica, che sono generalmente inclusi in mezzo per il riscaldamento.

E' bene che i giocatori imparano una serie di esercizi per eseguire una dopo l'altra, meno tempo così è sprecato in inutili tempi di attesa o di riscaldamento interruzione per qualsiasi motivo.

In inverno, dobbiamo garantire che giocatori esperti luce più correre e saltare le gare tra gli esercizi.

Esempio:

1. Assalti. (Luce Carrera-jumping)
2. Esercizi per le spalle.

Il riscaldamento nei giochi 3 x 3 è efficace quando si tratta di giocatori di basso livello di preparazione.

Si consiglia l'uso di esercizi di tecnica solo quando c'è poco tempo per il riscaldamento, la situazione si presenta a noi per qualsiasi motivo Spesso, quando si arriva alla zona di gioco:

Esempio:

1. Dribbling movimenti individualmente.
2. 1 x 1 nella terra di mezzo, con la difesa passiva.
3. Pneumatici sotto il cerchio in movimento.
4. Jump shot dopo palleggio.
5. Passi salto in coppia (una di fronte all'altra).
6. Tiri liberi.

In pratica il massaggio è anche utilizzato per il riscaldamento, a causa di sfregando la superficie del corpo e il movimento muscolare, diventano sciolti e rilassati ed espandere i vasi sanguigni, essere più economica di afflusso di sangue al muscolo . Senza dubbio, entrambe le circostanze sono utili per l'atleta, però dobbiamo ricordare che il massaggio non è un sostituto per il riscaldamento intensivo si svolge attraverso l'esercizio fisico.

Di solito è un vantaggio di avvalersi di massaggio nello spogliatoio prima della seduta di pratica o gioco prima di riscaldamento attivo. Se il computer non dispone di un massaggiatore, è meglio di un medico di mostrare alcuni metodi per gli atleti su queste ultime si applicano alle auto-massaggio.

Alcuni giocatori si fregano le gambe con linimento e una caratteristica di questi masaj4es è che in pochi minuti dopo strofinando la superficie della pelle viene riscaldata, il giocatore si sente soggettivamente, come se tutti i muscoli sono caldi, questo metodo è utile nel tempo freddo, si riscalda la superficie del corpo.

### **Metodi di riscaldamento speciale utilizzato per condizioni speciali**

Viaggi .- Prima della partita c'è il tempo sufficiente per un relax naturale per liberare i membri della rigidità causata dal viaggio.

- *Se la squadra viaggia in autobus:* I giocatori devono fare una passeggiata attivo di circa 400 metri o 500, dopo un'ora di viaggio. Se la squadra viaggia per via aerea nel loro paese non ci dovrebbero essere problemi.

Durata della visita: · Quando un lungo viaggio e si arriva poco prima della partita, si raccomanda di non atleti seduti qui costantemente, ma deve bloccare di volta in volta e pochi minuti a piedi.

Il viaggio in treno è molto più conveniente viaggiare in autobus, si può stare in piedi e camminare baloncsestistas durante il viaggio, scendere a stazioni e off per soggiorni più lunghi combined with

esercizi di rilassamento e ginnastica.

Altre situazioni che potrebbero verificarsi sono il poco tempo tra l'arrivo in città e il sacco del gioco stesso, i giocatori devono cercare di cambiare il guardaroba, tra le altre cose.

### **Il riscaldamento della Task Force**

#### *Relax*

- Rilassamento muscolare.
- Ripristino di elasticità muscolare ottimale.

#### *Riscaldamento e Pre carico*

- Corsa cardiaco accelerato ei minuti.

Mobilizzazione ° di depositi di sangue.

- Apertura dei capillari.
- Rafforzamento della ventilazione polmonare.
- Ascensore temperatura corporea.

#### *Motore regolamento*

- Ascensore tecnica individuale.
- Raggiungere un elevata capacità per la prestazione e la ricreazione.

#### *Preparazione Psicologica*

- Creare uno stato di eccitazione e di messa a fuoco i compiti principali.
- Will adattarsi alle condizioni esterne
- Creare un senso di sicurezza.
- Creare una prestazione disponibile.

### **6. Considerazioni metodologiche *fig.***