

TEMA 1: LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

Qualsevol sessió d'educació física o d'entrenament esportiu ha de constar de tres parts ben diferenciades i ordenades, per tal d'obtenir-ne els millors resultats:

1. Escalfament.
2. Part principal.
3. Tornada a la calma.

1. L'ESCALFAMENT

Definició d'escalfament

Podem definir l'escalfament com una preparació prèvia a la pràctica esportiva per tal de poder-la realitzar en les millors condicions.

Objectius de l'escalfament

L'escalfament pretén assolir dos objectius fonamentals:

1. Millorar el rendiment de l'activitat que s'està a punt de realitzar.

Els exercicis d'escalfament ajuden a obtenir millors resultats en la pràctica esportiva. Per posar-ne un exemple: seria impossible que Carl Lewis, campió olímpic en diverses ocasions, afrontés una carrera de velocitat immediatament després d'aixecar-se del llit; o que Alberto Contador, campió de ciclisme, intentés guanyar una cursa contrarellotge sense haver preparat el seu organisme durant una bona estona.

2. Disminuir el risc de patir una lesió.

Tots hem sentit que, de vegades, alguns esportistes pateixen lesions mentre realitzen una activitat esportiva. Si, a més, la musculatura de la persona està freda, les possibilitats de lesió són molt més elevades. Un escalfament adequat farà disminuir la possibilitat de sofrir una lesió, ja que provoca un augment de la temperatura que facilita el moviment muscular.

Efectes que produeix l'escalfament a l'organisme

1. S'activa la funció del cor i l'aparell circulatori (artèries, venes i capil·lars).
El cor batega més de pressa i els batecs són més potents, així circula més sang pels vasos sanguinis i arriba més oxigen als músculs.
2. S'incrementa la funció de l'aparell respiratori.
Es respira més ràpid i més profundament. Els pulmons capten més aire de l'exterior i, per tant, l'organisme en pot extreure més oxigen.
3. Augmenta la temperatura corporal i, així, la musculatura es mou amb més facilitat.

Normes a seguir per realitzar un escalfament correcte

Quan practiquis el teu escalfament has de tenir en compte les consideracions següents:

- L'escalfament ha de ser suau i progressiu. No ha de ser intens perquè no provoqui fatiga. D'aquesta manera complirà l'objectiu d'ajudar a realitzar en millors condicions l'exercici que s'ha de fer després i no el perjudicarà amb un cansament excessiu.
- La durada de l'escalfament és molt personal, i depèn de l'activitat que es farà després. Alguns esportistes escalfen només 6 o 7 minuts, mentre que d'altres ho fan durant més d'una hora.
- Durant l'escalfament s'ha d'intentar mobilitzar la major part dels grups musculars i de les articulacions de l'organisme.
- En acabar l'escalfament no s'ha de deixar que passi gaire temps abans de començar l'exercici, per tal d'evitar que es produeixi un refredament del cos.
- Com que es tracta d'una preparació, cal fer exercicis que ja es coneixin, perquè l'escalfament no representi una dificultat afegida.

Tipus d'escalfament

Podem diferenciar l'escalfament general i l'escalfament específic:

- A l'**escalfament general** es realitzen exercicis que són comuns a tots els escalfaments, independentment de l'activitat que haguem de realitzar després. S'han de fer:
 - Exercicis globals, en desplaçament, en els quals es s'activa la major part el cos (com cursa, petits salts, etc.).
 - Mobilització articular (flexions, extensions, rotacions, etc. de totes les articulacions).
 - Estiraments (dels principals músculs que utilitzarem a la sessió).
- A l'**escalfament específic** cal fer moviments similars als que s'han de realitzar en l'esport concret. Així, el corredor de velocitat realitzarà esprints curts, el jugador de bàsquet efectuarà llançaments a cistella, i el tennista esmerçarà una estona a efectuar serveis, volees i cops de fons o de revés.

2. PART PRINCIPAL

És la part en què treballem els objectius que pretenem assolir a la sessió.

3. TORNADA A LA CALMA

Igual com és necessari començar una activitat progressivament, en acabar també cal que el nostre organisme torni a la normalitat a poc a poc, sense brusquedat. Per això utilitzem exercicis calmants i relaxants (carrera suau, caminar, exercicis respiratoris, exercicis de relaxació, estiraments, etc.). Així aconseguim que els músculs tornin al seu estat original, i ens recuperem més i millor després de l'activitat física.