

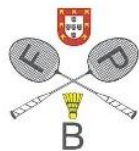


Federação Portuguesa de Badminton

AQUECIMENTO

DICAS

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO



DICAS PARA UM “BOM AQUECIMENTO”

O aquecimento divide-se em duas fases, o aquecimento geral (exercícios gerais) e o aquecimento específico (movimentos específicos da modalidade em causa). O aquecimento tem como objetivo preparar o organismo para o exercício físico, o aquecimento geral consiste em movimentos cíclicos e repetidos, dessa forma a ênfase está no preparar o sistema cardiopulmonar, aumentar a temperatura interna, preparar a musculatura, articulações e sistema nervoso de uma forma geral. Em suma preparar para receber cargas de maior intensidade.

Assim o organismo vai adaptar-se aos esforços que vão ter de efetuar, para que os tecidos alonguem e contraíam, sem risco de roturas. Esta precaução permite ainda uma adaptação ao esforço do coração e dos pulmões. Permitindo obter um ótimo estado de disposição psicofísica e fisiológica para o desempenho desportivo em treino ou competição.

ALGUMAS VANTAGENS:

- Evitar lesões: os músculos e os tendões possuem uma viscosidade que diminui com a temperatura interna mais alta, aumentando a sua propriedade de alongamento e encurtamento. Também ocorre um aumento na cartilagem do líquido sinovial (espécie de lubrificante da articulação). Dessa forma o risco de lesão é diminuído consideravelmente;
- Aumentar o rendimento: com o aquecimento o músculo tem a capacidade de se contrair mais rápido e com mais força, melhorando o trabalho de potência, além de aumentar a irrigação sanguínea do músculo e as reações enzimáticas, assim facilita a capacidade de absorção de substâncias energéticas e oxigênio;
- Condições cardíacas: o coração adapta-se, há um aumento da frequência, do débito cardíaco (volume de sangue bombeado pelo coração por minuto), no consumo de oxigênio e na pressão arterial;
- Neuromuscular: com temperaturas mais elevadas os impulsos nervosos propagam-se mais facilmente, assim o aquecimento pode provocar uma facilitação no recrutamento de unidades motoras (neurônio que inerva várias fibras musculares);



- Concentração e diminuição do stress pré-competitivo: aumenta a capacidade de nos focarmos na realização da tarefa específica. Numa competição ajuda a libertar um pouco da ansiedade normal que antecede a entrada em competição.

COMO REALIZAR O AQUECIMENTO:

1. Demorar no mínimo 10 a 15 minutos, com o aquecimento.
2. Começar o aquecimento com uma corrida lenta.
3. Devem-se utilizar diferentes grupos e posições iniciais dentro dos exercícios.
4. Condicionamento físico (trotos suaves, movimentos de pêndulo e mobilidade moderada das articulações e membros do corpo).
5. Deve começar com movimentos de menor ao maior grau de liberdade, complexidade e ritmo de execução.
6. A utilização de um jogo no aquecimento deve estar precedida pela preparação do aparelho osteomioarticular.
7. Deve-se começar-se de cima para baixo ou dos pés para a cabeça pelas características da modalidade desportiva em causa.
8. Inicialmente com uma frequência cardíaca confortável, até chegar gradualmente a momentos de frequência cardíaca equivalente à atingida na modalidade que se vai praticar.
9. Aquecimento específico, correspondente a exercícios específicos da modalidade em causa (movimentos de raquete combinados com movimentos de tronco e pernas).
10. Execução de batimentos até se chegar à velocidade real de execução dos batimentos idêntica ao do “jogo”.
11. O intervalo entre o final do aquecimento e o começo da parte principal (treino específico ou competição) não pode ser muito longo (aproximadamente 3 minutos).

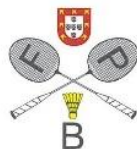
APÓS O TREINO OU A COMPETIÇÃO RETORNO À CALMA:

O final de qualquer treino ou competição necessita de um período de retorno à calma, para o coração voltar ao ritmo normal, evitando que continue a bombear

sangue para as extremidades de forma tão intensa, reduzindo a circulação sanguínea no coração e cérebro, podendo provocar desmaios ou algo pior.

Não parar repentinamente, continuar a movimentar-se suavemente, diminuindo gradualmente a intensidade do que se estava a fazer, voltando o coração ao seu ritmo normal. Iniciar este retorno à calma com uma corrida muito leve de 2 a 3 minutos passando de seguida para uns alongamentos para relaxar os músculos, prevenindo, assim, as dores musculares das contrações resultantes do exercício físico.





BIBLIOGRAFIA

- Aristos (1985). *Diccionario Ilustrado de la Lengua Española*. La Habana: Editorial Científico Técnica. 664p.
- Barbany, J. R. Buendía, C. Funollet, F. Hernández, J. L. (1992). *Programas y Contenidos de la Educación Física Deportiva en B.U.P. y F.P.* Barcelona: Paidotribo S.A.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo*. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S. (2014). *Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible*. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Colectivo de autores (1989). *Curso Básico de Pedagogía*. ISAIC "Camilo Cienfuegos".
- Colectivo de autores (1990). *Teoría y práctica general de la Gimnasia*. Ed. ENPES.
- Feria Rodríguez, M. (1994). *Salud y Gimnasia de Mantenimiento. Curso de Actualización*. Ed. Copycentro Xerach.
- Forteza de la Rosa, A. Ranzola Rivas, A. (1986). *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 84 pág.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 375 pág.
- Lindberg, F. (1991). *Baloncesto Juego y Enseñanza*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez, A. Vega Portillo, C. (1996). *La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana*. Ed. Deportiva Latinoamericana.
- Ozolin, N. G. (1983). *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 488p.



- Ruiz Aguilera, A. y López Rodríguez, A. (1981). *Gimnasia Básica*. La Habana: Ed: Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. López Rodríguez, A. y Dorta, F. (1989). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. Ed. Pueblo y Educación. Tomos I y II
- Serra, M. (1996). *1330 ejercicios y actividades gimnásticas*. Barcelona: Ed. Paidotribo, 570 p.
- Sinelnikov, D. R. (1984). *Atlas de Anatomía Humana*. R. D. Sinelnikov. La Habana: Editorial Mir. T 1.
- Valdez Casal, H. (2001). *Introducción a la Investigación Científica Aplicada a la Educación Física y el Deporte*.

Professor: Jorge Cação