



EL CALENTAMIENTO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Definición: son acciones de carácter general y específicas que se realizan previas al entrenamiento o partido, para adaptar física y mentalmente al deportista para obtener su máximo rendimiento y prevenir lesiones.

Características: Debe tener 2 partes diferenciadas, la parte General y la Específica orientada a la sesión de entrenamiento.

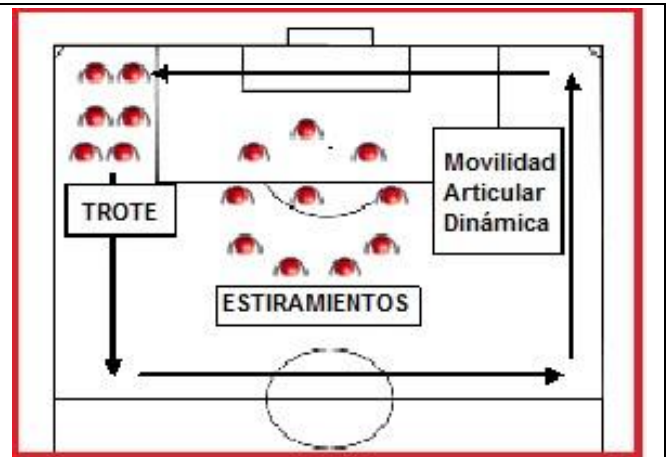
El calentamiento de Entrenamiento con una duración de 20' aproximadamente.

- Deben ir de lo sencillo a lo complejo y de menor a mayor intensidad (progresión).
- Atención especial a los jugadores con lesiones previas.
- En los calentamientos se deben variar las propuestas, con diferentes juegos (evitar la rutina).
- No dejar pasar más de 5' entre el calentamiento y la sesión (se pierden sus efectos).

Calentamiento Entrenamiento tipo 20':

1. Parte General 12':

- Carrera suave a trote (4').
- Estiramientos estáticos acortados (4') de gemelos, cuádriceps, aductores, isquiotiviales y psoas (alternar grupo muscular diferente entre agonista y antagonista).
- Movilidad articular dinámica (4') con balanceos o movimientos zig-zag, laterales, skipping, talonear, aperturas y cierres de aductores con ejercicios de propiocepción.



2. Parte Específica 8':

Juego de activación específico relacionado con la sesión 3', por ejemplo:

- Velocidad - Pilla Pilla;
- Fuerza - por parejas, Cargas hombro a hombro, Saltos de cabeza, 2 saltos y carga.
- Resistencia - Conducciones de balón, Control y Pase intentando robar a otros.

Juego o Ejercicio técnico orientado a la sesión 5', por ejemplo:

- Velocidad - Todos con balón en espacio reducido y menos setas que jugadores, a la señal del entrenador todos a ocupar una seta y el que no tenga a correr a zona determinada.
- Fuerza - En espacio compartido situaciones 1x1.
- Resistencia - Rondos sin oposición u oposición mínima.

