



EL CALENTAMIENTO PREPARTIDO.

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.

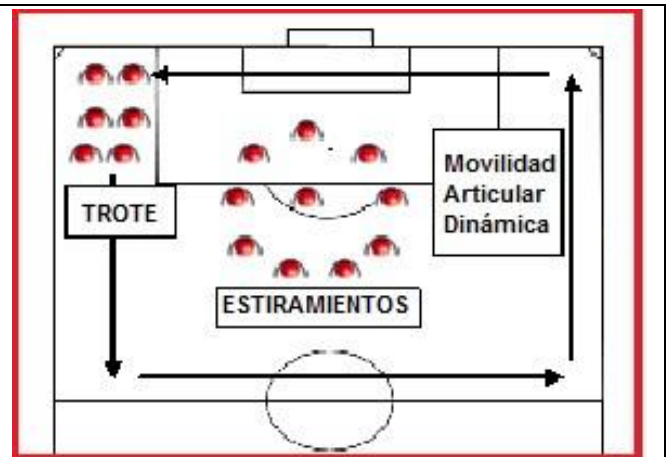
Características:

- Debe tener 2 partes diferenciadas, la parte General y la Específica técnica con táctica orientada al partido.
- El calentamiento Prepartido con una duración de 12-15" 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 Prepartido no se debe innovar con ejercicios nuevos (evitar desgaste cognitivo).
- No dejar pasar más de 5' entre el calentamiento y el partido (se pierden sus efectos).

Calentamiento Prepartido tipo 15':

1. Parte General 6':

- Carrera suave a trote (2').
- Estiramientos estáticos acortados (2') de gemelos, cuádriceps, aductores, isquiotiviales y psoas (alternar grupo muscular diferente entre agonista y antagonista).
- Movilidad articular dinámica (2') con balanceos o movimientos zig-zag, laterales, skipping, talonear, aperturas y cierres de aductores con ejercicios de propiocepción.



2. Parte Específica 9':

- Rondos técnicos de control y pase con oposición (3').
- Ataque con finalización con sistema organizado táctico de Ataque y Defensa de los jugadores que van a intervenir en el inicio del partido (4').
- Reactivación físico - mental (2') con todos los jugadores alrededor del entrenador haciendo skipping, talonear o movimientos laterales bajando centro de gravedad se alejan o se acercan a la señal del Mr.
- Para finalizar, todos los jugadores se dirigirán al vestuario en carrera ligera (no deben transcurrir mas de 5' antes del comienzo del partido).

