

## CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO BÁSICO

### OBJETIVO:

El objetivo es llevarnos a un estado físico ideal (temperatura, pulsaciones, tono muscular, rango articular, ventilación pulmonar, reclutación de neuronas motoras...), por lo que si nos excedemos el resultado es contraproducente. Del mismo modo, buscamos una preparación mental perfecta, que nos ayude a centrarnos en el partido, que nos motive, que nos haga sentirnos más preparados para el partido, que nos haga tener todo lo que podamos bajo control.

Además, el calentamiento es una gran herramienta que tiene un trío arbitral para su “puesta en escena”, ya que se puede proyectar una imagen de deportista bien preparado, de saber estar, de seriedad, de coordinación entre los tres componentes (coordinación en la ejecución de ejercicios, cambios de sentidos, equipamiento, etc...).





Duración Aproximada: 15 minutos.

### • Ejercicios:

- ✓ Carrera Continua (baja intensidad 120-140 ppm); durante 5 minutos. Podemos aumentar o disminuir la duración dependiendo de la temperatura ambiente o de nuestro estado físico.
- ✓ Ejercicios de amplitud / movilidad articular, y ejercicios de mayor intensidad en rectas de 20 metros aprox; durante 5 minutos.
  - Circunducciones de brazos, adelante y atrás, alternativamente, inversamente...
  - Rotaciones/torsiones de tronco a ambos lados.
  - Carrera en zig-zag (3 metros hacia los dos sentidos, en diagonal).
  - Elevaciones de rodilla (una sola y/o ambas alternativamente) (muy importante el braceo normal de carrera)
  - Elevaciones de talones ( muy importante el braceo normal de carrera)
  - Amplitudes de zancada en diagonal (lanzando el cuerpo con zancadas más grandes que las de la carrera, cada zancada en un sentido, en diagonal, describiendo un zig-zag)
  - Carrera lateral sin cruce (ambas piernas se mueven en el mismo plano)
  - Carrera lateral con cruce (las piernas se cruzan y avanzan en planos paralelos, es más rápida que la anterior) (2 repeticiones)
  - Arrancar y frenar (avanzamos 7 metros, retrocedemos 2, hasta el final) (repeticiones)
  - Carreras de espaldas progresivas (2 repeticiones)
  - Carreras de frente progresivas (2 repeticiones)

Estos ejercicios no deben hacerse a velocidad máxima, ni siquiera los últimos metros de las progresiones puesto que conllevaría un cansancio innecesario. La intensidad de este calentamiento la debe marcar uno mismo, pudiendo, obviamente, desechar los ejercicios que no le resulten provechosos y reforzar otros de la lista, o incluir otros a mayores. Una manera de reducir la intensidad puede ser recuperando los 20 metros de vuelta a un ritmo suave, no realizar el ejercicio de arrancar y frenar, realizar las elevaciones de rodilla o talón más espaciadas, etc..

- ✓ Estiramientos: durante 5 minutos. Buscamos tensión, nunca dolor, durante 15 segundos, dos veces por grupo muscular (realizamos dos rondas de estiramientos, no se realizan seguidas sobre un grupo):

<u>Gemelos</u> 	<u>Isquiotibiales</u> 	<u>Cuádriceps</u> 
<u>Aductores</u> 	<u>Psoas-iliaco</u> 