

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es una de las partes importante del entrenamiento, preparando el cuerpo física y psicológicamente para una optima práctica deportiva.

El calentamiento tiene unos objetivos comunes para todas las categorías, pero puede tener connotaciones diferentes según los aspectos de cada individuo.

- Aumentamos la temperatura corporal.
 - Suben las pulsaciones.
 - Aumenta el riesgo sanguíneo.
 - Ejecutar ejercicios físicos de forma individual, autopreparación física relajación con una dosificación correcta durante el tiempo libre.
 - Resuelve tareas fisiologías, instructivas y educativas.
 - Aumenta las segregaciones de líquidos corporales (líquidos sinoviales...).
 - Reactiva las conexiones neuromusculares.
 - Desarrolla las capacidades físicas, elevando su rendimiento.
 - Le decimos a nuestro cuerpo que vamos a realizar una actividad mayor.
 - Aumenta la temperatura de nuestros músculos pudiendo realizar la contracción-relajación de una manera más amplia y segura. Evitando lesiones musculares, articulares...
 - Tiene que ser progresivo.

En baloncesto tiene que haber una parte general y otra específica intentando que la mayor parte del tiempo sea con balón.

CALENTAMIENTO DE UN EQUIPO SENIOR.

10 min. De manejo de balón. Todos botan pasándose el balón varias veces entre las piernas en el mismo sitio, para poder avanzar tienen que botar hacia detrás dando dos o tres botes, avanzan unos metros y hacen otro manejo de balón así sucesivamente yendo de canasta a canasta

A la hora de realizar el tiro es lo que diferencia a cada jugador. Intentando remarcar los gestos, todos están frescos y la intensidad es baja con lo que pueden pensar y corregir los gestos.

- Interiores:
 - Se colocan en poste bajo de espalda a la canasta, se tiran ellos mismo el balón cogiéndolo, bote, dos pasos y gancho. Para hacerlo con el lado dominante y no dominante.
 - Se auto tiran el balón pivote hacia fuera encarando el aro y tiro.
 - Tiros de media y corta distancia (según nos interese trabajar).
- Exteriores:
 - Al llegar al triple podemos. Coger el balón en posición de triple amenaza para tirar, salida cruzada y directa con parada y tiro o posición de triple amenaza para penetrar.
- Estiramientos.

Incidir en estirar bien de forma progresiva.

- Skyping y técnica de carrera. Cada largo de la pista es un ejercicio diferente.
 - Talones atrás.
 - Rodillas arriba.
 - Lateral (cada 5 saltos laterales cambio de lado).
 - Amplitud de zancada.
 - Zig-zag hacia atrás.
 - Movimiento articulares de hombro y brazo.
 - Tres progresiones de velocidad.
 - Rueda yugoslava. 8 min.
- Fin del calentamiento.
- Si quisiéramos entrenar el tiro en el calentamiento podríamos jugar un 21 por parejas, imponiendo normas.
- Tirar desde el tiro libre.
 - Tirar desde el triple en diferentes sitios (las esquinas, desde arriba, aleros...

- Todos los tiros valen un punto...
- Etc.

Cada grupo tiene que realizar el calentamiento que mejor se le adapte, según:

- Tipo de jugadores.
 - Numero de jugadores.
 - Saber si tenemos jugadores con antiguas lesiones para adaptar los ejercicios y calentar bien la zona afectada.
 - Edad de los jugadores.
 - Nivel de condición física.
 - Hora del día.
 - Estado emocional.
 - Pista en la que se va a realizar la actividad (interior-exterior).

En categorías inferiores hay que utilizar los ejercicios de formas jugadas teniendo en cuenta todos los aspectos anteriores y buscando la máxima motivación de los participantes.