

Deportes COLECTIVOS

de 15 a 64 años

¿Por qué es recomendable un entrenamiento para la práctica segura de los deportes colectivos?

Vas a poder volver a jugar a tu deporte colectivo preferido, bien entrenado/a y preparado/a, evitando así posibles lesiones.

Vas a mejorar tu condición física de forma progresiva y saludable, y conseguir mayor calidad de vida.

Vas a estar más activo o activa en las actividades cotidianas.

Vas a responder mejor a los imprevistos, al mejorar los reflejos, el equilibrio y la coordinación.

Vas a fortalecer tu sistema inmunitario y mejorar tu estado de ánimo.

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1

Comenzar calentando progresivamente, con desplazamientos globales en distintas direcciones y sentidos. Ejercicios de técnica de carrera y movilidad articular. **Si no puedes correr, camina.**

4

Utilizar el balón con diferentes partes del cuerpo (manos y pies). Bote, conducción, transporte, tocándolo alternativamente, con juegos de defensa en pareja manteniendo distancia de seguridad.

2

La parte principal del entrenamiento, consistirá en **trabajar la fuerza, el equilibrio y la resistencia.** **Circuitos de ejercicios** con el tren superior e inferior, empujes, tracciones sentadillas.....

5

Debes **mantener siempre una postura correcta** en cada ejercicio, manteniendo recta tu espalda (alineada) y no descolgando el cuello.

3

Incluir ejercicios de trote, con cambios de dirección y sentido.

6

Para finalizar, vuelta progresiva a la calma, con ejercicios de movilidad sin esfuerzo, de los grupos musculares principales. Gemelo, cuádriceps, psoas-iliaco, isquio-tibiales, aductor, hombro, dorsal, pecho, tríceps, flexores de la muñeca y cuello.



CUANDO VAYAS A ENTRENAR

EQUÍPATE adecuadamente.

Sopesa tus **LIMITACIONES.**

DESCANSA cuando lo necesites.

Utiliza el concepto **"RUTINA".**

HIDRÁTATE frecuentemente

ASESÓRATE mediante tutoriales.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... SUSPENDE O INTERRUPE LA ACTIVIDAD

Un test rápido...(cada semana o 15 días)

Pasos en 1 minuto

Avanza un paso hacia delante con la derecha y regresa; hazlo con la izquierda y regresa; así durante 1 minuto, lo más rápido que puedas. **¿Cuántos pasos eres capaz de dar?**

Si el nivel de la condición física es más alto, adáptalo:

Hazlo corriendo, de la misma forma que el anterior, pero con paso de carrera.

O en un escalón, en 1 minuto **¿Cuántas veces eres capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que subes?**

Siempre que se repita el test para ver la evolución,

se tiene que realizar de la misma forma y preferiblemente en las mismas condiciones (horario, espacios, calzado...)

Junto a la guía y a esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento, con ejercicios específicos muy fáciles y prácticos.

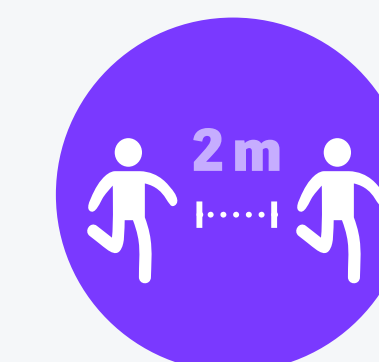
De esto NO te tienes que olvidar



RESPECTA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).



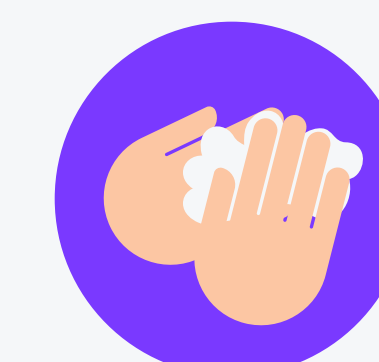
¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!



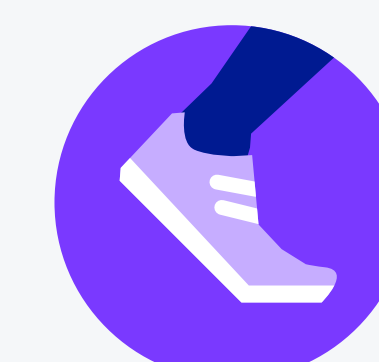
GUARDAR la distancia de seguridad.



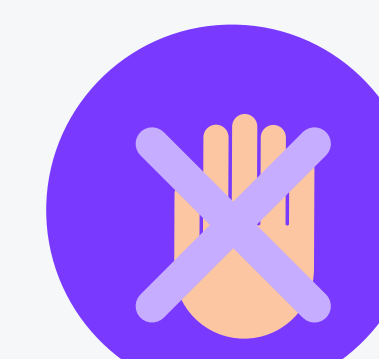
DESINFECTAR la pelota y demás material al volver a casa.



LÁVATE las manos, antes y después de la actividad.



ENTRENA sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea en la calle o en el centro deportivo.



UTILIZA muñequeras o cinta para la frente para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.