

Deportes



Madrid
es
Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

COLECCION TI VOS



Baloncesto
Balonmano
Hockey
Voleibol
Fútbol
Rugby
Beisbol...



GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

DEPORTES Colectivos

1

**GUÍA DE
ENTRENAMIENTO
DE DEPORTES
COLECTIVOS**

Página 3

2

**¿EN QUÉ TE VA
A BENEFICIAR
LA PRÁCTICA DE
DEPORTES
COLECTIVOS?**

Página 4

3

**SEA CUAL
SEA TU EDAD...**

...sin olvidar

Estructura de la sesión

Página 5

4

**INFANTILES
DE 6 A 14 AÑOS**

Test para comprobar
la evolución física

Página 8

5

**JÓVENES Y
ADULTOS
DE 4 A 14 AÑOS**

Test para comprobar
tu evolución

Página 10

6

**MAYORES
DE 65 AÑOS**

Test para comprobar
tu evolución

Página 12

7

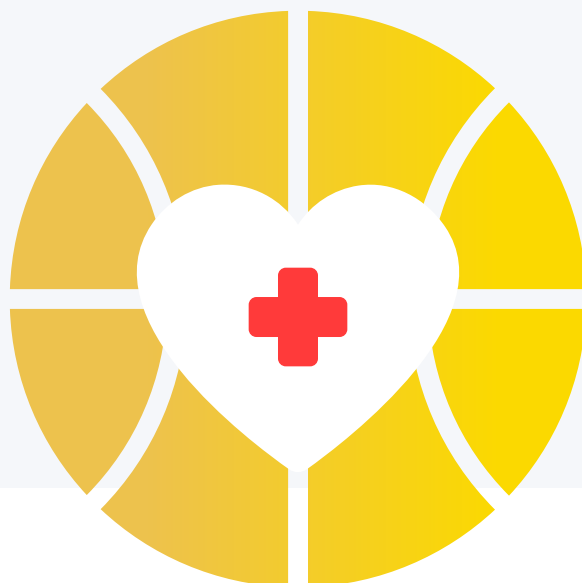
**ÚLTIMAS
RECOMENDACIONES**

Página 14

Guía de entrenamiento de Deportes Colectivos

El objetivo de esta guía es aprender a realizar un entrenamiento físico seguro, eficaz y específico, para la práctica óptima de deportes colectivos, y así preparar el regreso a tus clases, tus sesiones libres, a tus entrenamientos específicos y a tus encuentros.

Para ello, se realizan indicaciones, consejos, recomendaciones técnicas y de seguridad, según la edad, **y se proponen fichas técnicas con los ejercicios a desarrollar,** tanto en una zona adecuada del medio urbano, como en un centro deportivo, para que la reincorporación al deporte en equipo se realice de la mejor forma posible.



Si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar o sientes dificultad para respirar, algún dolor, mareo o sensación extraña, evita realizar deporte o cualquier tipo de ejercicio físico y consulta a tu médico.

¿En qué te va a beneficiar

la práctica

de deportes colectivos?

1 Vas a estar **más activo** durante las actividades cotidianas.

2 Vas a responder **mejor** a los imprevistos, porque mejoras los **reflejos** y la **coordinación**.

3 Vas a **fortalecer** tu **sistema inmunitario** y optimizar tu **estado de ánimo**.

4 Vas a gestionar **mejor** los **estados** emocionales de **ansiedad y miedo** durante la actual crisis sanitaria.



Sea cual sea tu edad...

Asegúrate de tu estado general.

En caso de sensación de debilidad o de dolores que, por tu propia experiencia, no consideres inherentes a la realización del entrenamiento, NO comiences la actividad, o suspéndela y consulta al médico.

Analiza tus capacidades. Sobre todo tus limitaciones, en la elección de los ejercicios y actividades, adaptando las mismas a tus condiciones, posibilidades y al tipo de deporte colectivo que practicas.

Atiende la escucha interior. Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo. Si durante el entrenamiento no te encuentras bien, o te sientes muy cansado, o con ansiedad, baja la intensidad. Se trata de disfrutar haciendo ejercicio.

Empieza poco a poco, desarrollando los ejercicios en la medida de tus posibilidades. El solo hecho de preparar un gesto o una intención por pequeña que sea ya supone una ligera activación de los músculos implicados.

Utiliza el concepto de "Rutina" con los ejercicios que te propongas y repítelos durante unos días con el fin de mejorar la ejecución. Es mejor que estar cambiando constantemente.

Hidrátate con frecuencia, antes, durante y después del ejercicio. No esperes a tener sed.



Utiliza los mecanismos de percepción subjetivo del esfuerzo

para regularte: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado, trabaja sobre sensaciones de 5 o 6, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no hayas finalizado lo que te has propuesto.

Descansa lo que creas necesario, entre ejercicio y ejercicio o siempre que lo necesites. Es mejor trabajar a menor intensidad, recuperándote con un descanso, y luego repetir otra serie, que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar.

Equipamiento. Utiliza ropa deportiva cómoda, calzado adecuado para una sesión de preparación deportiva al aire libre. Prepárate una "mochilita" con agua, móvil (cargado) gorra, y protección solar, pañuelos o toalla para secarte...

Asesoramiento. Utiliza información contrastada sobre los ejercicios a realizar que sean enfocados al entrenamiento más adecuado para potenciar tus necesidades con relación al deporte colectivo que practicas. (Junto a esta publicación te ofrecemos sesiones de ejercicios recomendables.

...sin olvidar:

- **Comenzar con un calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular.** Las sesiones de trabajo físico específico transferible a tu deporte, requerirán de mayor intensidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.
- **Ponerte metas a corto plazo.** Y así aumentar tu motivación, tanto para conseguir el ejercicio propuesto, como para superarlo. Utiliza las dificultades en conseguir el objetivo a la primera, como estímulo, para seguir esforzándote.
- **Realizar trabajo de fuerza y de coordinación general.** Si vas a hacer saltos, giros, cambios de posición..., adapta progresivamente la velocidad y la intensidad de la práctica a tus capacidades e intenta aumentarlas en las sucesivas repeticiones.
- **Controlar la postura.** Procura mantener una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular. No te olvides de que lo que quieres es aprovechar el momento para mejorar tu técnica.
- **Recordar la situación de pandemia.** Protege adecuadamente ojos, nariz y boca. Evita los lugares más frecuentados. Mantén la distancia de seguridad con otras personas. No corras si no realizabas ejercicio de forma habitual antes del confinamiento. Caminar también es una buena práctica que aporta los mismos beneficios.



Estructura

tu sesión

Calentamiento (al menos 5 minutos)

Aumenta progresivamente

la temperatura corporal con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores. Esto te llevará a elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.

Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizándolos y estirando ligeramente los diferentes grupos musculares y articulaciones de forma suave preparándolos para la práctica y evitar lesiones.

Camina o trota en diferentes direcciones, ritmos y sentidos preparando la musculatura específica de tu deporte colectivo.

Asegúrate de disponer de capas de ropa para mantenerte caliente mientras la temperatura corporal sea baja o de quitártelas si hace excesivo calor antes de comenzar.



Actividad principal (al menos 20-30 minutos)

Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y que seamos capaces de medir nuestro esfuerzo.

Si el **nivel de intensidad** es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

Es necesario que comprendas el principio de **"carga de trabajo"** para mejorar tu condición física cada día que haces ejercicio, e ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

Cuando **augmentes la confianza** podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Poco a poco, según vayas reconociendo las sensaciones del esfuerzo, sabrás dónde están los desafíos y aprenderás a tomar el control de tu entrenamiento para obtener los resultados que deseas.



Vuelta a la calma (al menos 5 minutos)

Reduce la intensidad progresivamente y estira los principales grupos musculares.

Abrígate para no enfriarte cuando la temperatura corporal empiece a descender. Es importante que los músculos estén calientes cuando se estiran.

Aprovecha la vuelta a casa con un paseo suave para reducir la intensidad y hacer los estiramientos en el interior.

Alcanza el umbral de estiramiento y no sobrepases la barrera del dolor.



Infantiles

de 6 a 14 años

(Recomendaciones para los padres o tutores)



Deja que los niños y niñas **decidan** qué actividades y ejercicios les gustan más para que estén motivados/as. Normalmente es más fácil con un deporte colectivo como el baloncesto, balonmano, hockey, voleibol, fútbol, rugby, béisbol, u otros.



Actúa como **modelo activo** en la vida de tus hijos e hijas, y participa en las actividades con ellos/as. Prueba a entrenar en familia. Será motivante, sobre todo para los/as más pequeños/as.



Extrema las **precauciones** para que no toquen nada innecesario y para que mantengan la distancia de seguridad con otros/as compañeros/as de juego.



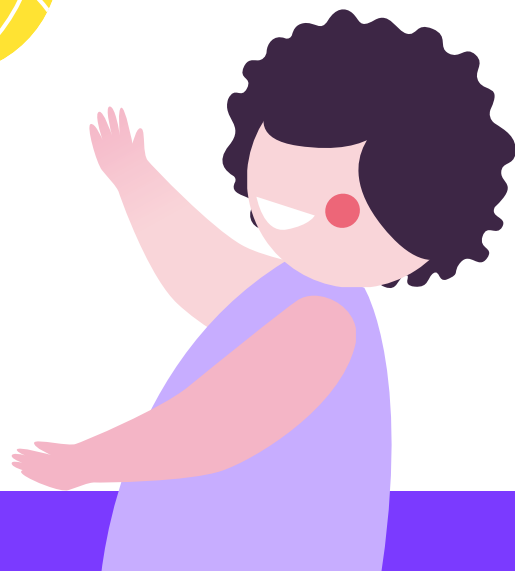
Busca un **terreno** firme y seguro para entrenar y más si vais a utilizar un balón.



Propón **ejercicios** de resistencia, fuerza, coordinación y habilidad, dejando espacio para la espontaneidad y creatividad.



Reserva como rutina un **horario** para hacer ejercicio y disfrutar de ese momento.



TEST

para comprobar la evolución física

¡Comprueba si has mejorado!

Realiza estos test, una vez a la semana, o cada 15 días, para conocer la evolución. Hazlo siempre en las mismas condiciones y apunta los resultados. Como máximo hazlo una vez a la semana o cada 15 días.

1

Test físico.

Pasos en 1 minuto.

Avanzar un paso hacia delante, con la derecha, y regresar; hacerlo con la izquierda y regresar; así durante 1 minuto ¿Cuántos pasos eres capaz de dar?

Adaptación para un nivel medio- alto de condición física:

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 se sube?*

2

Test de Habilidad.

Circuito en 1 minuto.

Selecciona una distancia de unos 7 metros, que sea siempre la misma. Para esto busca líneas o marcas en el suelo. Conducir el balón, con un gesto habitual del deporte colectivo elegido (bote, regate, toque de antebrazos, conducción con stick, etc.) y siempre el mismo cuando repitas el test, para poder comparar los resultados. Cuenta las veces que realizas el recorrido en 1 minuto.*

3

Test de fuerza:

Sentadillas en silla durante 1 minuto.

Selecciona una silla en casa, y cuenta en 1 minuto, cuántas sentadillas realizas tocando con el glúteo el asiento y volviendo a levantarte. Observa la postura y no te dejes caer sobre la silla, controlando el movimiento. Compara los progresos. *

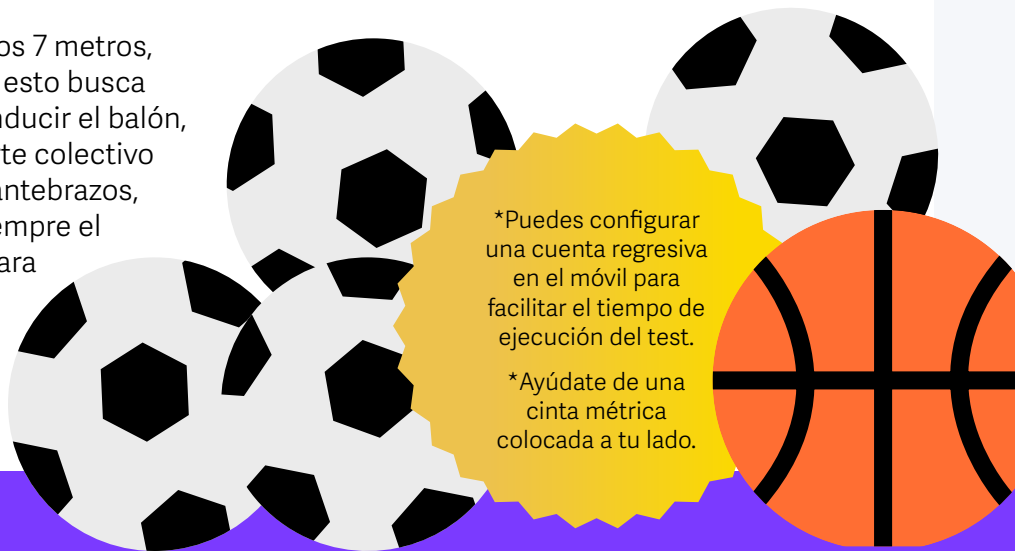
4

Test de flexibilidad. Sentarse y llegar lejos.

Sentado en el suelo de casa, con las piernas estiradas, coger el balón con las manos y llevarlo hacia la punta de los pies. Observa lo que avanzas*. Puedes hacerlo a cada lado, e ir comparando cómo mejora tu flexibilidad isquiotibial al estirar cada día.

*Puedes configurar una cuenta regresiva en el móvil para facilitar el tiempo de ejecución del test.

*Ayúdate de una cinta métrica colocada a tu lado.



Jóvenes y adultos

de 15 a 64 años



Entrena con seguridad.

Evita ser impulsivo/a aunque hayas hecho ejercicio en casa y se prudente, como si no hubieses hecho nada.



Busca un terreno firme

y seguro para entrenar y más si vas a utilizar un balón.



Percibe tu esfuerzo

durante la sesión, como máximo en un 6 (escala de 1 a 10).



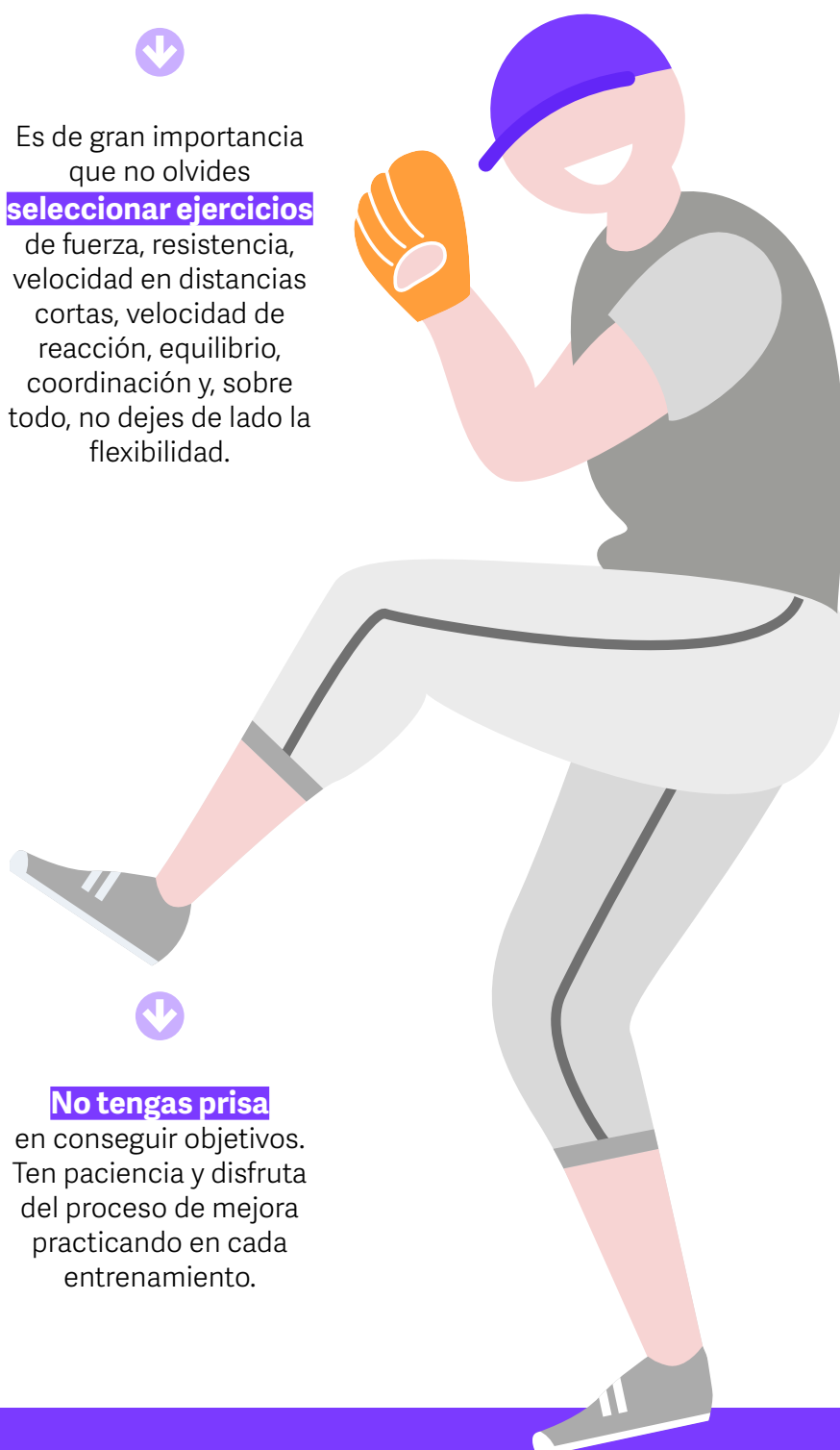
Si estás acostumbrado a **usar pulsómetro**, llévalo contigo y úsalo para medir la intensidad del ejercicio.



Es de gran importancia que no olvides **seleccionar ejercicios** de fuerza, resistencia, velocidad en distancias cortas, velocidad de reacción, equilibrio, coordinación y, sobre todo, no dejes de lado la flexibilidad.



No tengas prisa en conseguir objetivos. Ten paciencia y disfruta del proceso de mejora practicando en cada entrenamiento.



TEST

para comprobar tu evolución

¡Comprueba que has mejorado!

Realiza estos test para conocer tu evolución, como máximo, una vez a la semana, o cada 15 días. Hazlo siempre en las mismas condiciones y apunta tus resultados. Si no te sientes seguro/a haciendo alguno, no lo hagas.

1

Test físico. Pasos en 1 minuto.

Avanzar un paso hacia delante, con la derecha, y regresar; hacerlo con la izquierda y regresar; así durante 1 minuto ¿Cuántos pasos eres capaz de dar?

Adaptación para un nivel medio- alto de condición física:

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 se sube?*

2

Test de Habilidad. Circuito en 1 minuto.

Selecciona una distancia de unos 7 metros, que sea siempre la misma. Para esto busca líneas o marcas en el suelo. Conducir el balón, con un gesto habitual del deporte colectivo elegido (bote, regate, toque de antebrazos, conducción con stick, etc.) y siempre el mismo cuando repitas el test, para que puedas comparar los resultados. Cuenta las veces que realizas el recorrido en 1 minuto.*

3

Test de fuerza: Sentadillas en silla durante 1 minuto.

Selecciona una silla en casa, y cuenta en 1 minuto, cuántas sentadillas realizas tocando con el glúteo el asiento y volviendo a levantarte. Observa la postura y no te dejes caer sobre la silla, controlando el movimiento. Compara los progresos. *

4

Test de flexibilidad. Sentarse y llegar lejos.

Sentado en el suelo de casa, con las piernas estiradas, coger el balón con las manos y llevarlo hacia la punta de los pies. Observa lo que avanzas*. Puedes hacerlo a cada lado, e ir comparando cómo mejora tu flexibilidad isquiotibial al estirar cada día.

*Puedes configurar una cuenta regresiva en el móvil para facilitar el tiempo de ejecución del test.

*Ayúdate de una cinta métrica colocada a tu lado.



Mayores

de 65 años



Entrena con seguridad,

recuerda que no todos los días el cuerpo rinde por igual.



Busca un **terreno firme** para realizar los ejercicios y más si quieres usar un balón.



Percibe tu esfuerzo

durante la sesión como máximo en un 5-6 (escala de 1 a 10).



Si estás acostumbrado a **usar pulsómetro,**

llévalo contigo y úsalo para medir la intensidad del ejercicio.



Es de gran importancia que no olvides

seleccionar ejercicios

de equilibrio, coordinación, fuerza, reflejos y memoria para tu rutina de entrenamiento.



No tengas prisa

en conseguir objetivos. Ten paciencia y disfruta del proceso de mejora practicando en cada entrenamiento.



Evita

aquellos ejercicios que no te generen confianza o seguridad.



TEST

para comprobar tu evolución

¡Comprueba que has mejorado!

*Puedes configurar una cuenta regresiva en el móvil para facilitar el tiempo de ejecución del test.

Realiza estos test para conocer tu evolución, como máximo una vez a la semana, o cada 15 días. Realízalo siempre en las mismas condiciones y apunta tus resultados. Si no te sientes seguro/a haciendo alguno, no lo hagas.

1

Test físico. Pasos en 45 segundos.

Avanza un paso hacia delante con la derecha y regresa; hazlo con la izquierda y regresa, así durante 45 segundos. ¿Cuántos pasos eres capaz de dar? *

Adaptación para un nivel medio- alto de Condición física:

En un escalón (apoyándote si es necesario), en 45 segundos ¿Cuántas veces eres capaz de subir y bajar del escalón alternando el pie con el que subes? *

2

Test de Habilidad. Circuito en 45 segundos.

Selecciona una distancia de unos 7 metros que sea siempre la misma. Para esto busca líneas o marcas en el suelo. Conduce el balón con un gesto habitual de tu deporte colectivo (bote, regate, toque de antebrazos, conducción con stick, etc.) y siempre el mismo cuando repitas el test para que puedas comparar los resultados. Cuenta las veces que realizas el recorrido en 45 segundos. *

3

Test de fuerza: Sentadillas en silla durante 45 segundos.

Selecciona una silla en tu casa y cuenta en 45 segundos cuántas sentadillas realizas tocando con el glúteo el asiento y volviendo a levantarte. Observa tu postura y no te dejes caer sobre la silla controlando el movimiento. Compara tus progresos. *

4

Test de flexibilidad. Siéntate y llega lejos.

Sentado en el suelo de casa, con las piernas estiradas, coge el balón con las manos y llévalo hacia la punta de los pies. Observa lo que avanza*. Puedes hacerlo a cada lado e ir comparando cómo mejora tu flexibilidad isquiotibial al estirar cada día.



Por último:

las recomendaciones de seguridad

1

Nunca realices los **ejercicios en ayunas**, ni inmediatamente después de comer. Evita las horas de máximo sol y excesivo calor.

2

Adopta con el máximo **rigor** las medidas de **higiene y seguridad**, para evitar posibles contagios, durante tu sesión de entrenamiento.

3

Lávate las manos antes y después del ejercicio físico, siguiendo las indicaciones de Sanidad (ver video de "imprescindibles", en el canal de youtube #yoentrenoencasaMadridesdeporte)

4

Utiliza tutoriales sobre el uso de **material preventivo** (mascarillas, guantes...) o sobre higiene de la ropa deportiva e infórmate sobre comportamientos necesarios a adoptar con motivo de la pandemia.

5

Entrénate de manera **individual** manteniendo

siempre una distancia de al menos 2 metros con otras personas, evitando el contacto.

6

Si **caminas** detrás de otra persona mantén una **distancia** de 4 o 5 metros de separación; si estás corriendo aumenta dicha distancia a 10 metros y si vas en bici hasta 15 metros.

7

Siempre que puedas **no** hagas **ejercicio** delante o detrás de **otras personas**, evitando el rebufo. Si estás en un lugar con más personas es preferible hacer ejercicio en fila manteniendo espacio suficiente (mínimo 2 metros) de manera lateral.

8

Evita tocarte la **cara**. Para frenar el sudor puedes utilizar una cinta en la frente y lleva siempre pañuelos de papel o una toallita para secarte.

9

Lleva contigo **gel hidroalcohólico para la limpieza** de manos, por si te hiciera falta.

10

Cuando no vayas a usar más el **balón, desinfectalo** y llévalo en las manos.

11

Utiliza solo el material imprescindible, **mejor** usar referencias de **líneas**, o marcas que usar conos o "setas".

12

Entra al baño antes de salir de casa para **evitar** el uso de servicios públicos.

13

No hagas **ejercicios** en los que necesites **apoyarte** para no tocar superficies que puedan estar contagiadas.

14

Plantéate como alternativa saludable, desplazarte **caminando** que te servirá para sumar **actividad** y evitar así el uso de transporte público con mayor riesgo de contagio.

15

Cumple las recomendaciones de Sanidad, protegiéndote tú, y protegiendo a los demás.



Madrid
es
Deporte

#YoEntrenoEnCasa

#SiempreContigo

Madrid es Deporte