

## Deportes de raqueta

# INFANTIL

de 6 a 14 años

### ¿Por qué es necesario un entrenamiento seguro antes de jugar?

#### Tiempo

Puedes aprovechar el tiempo de salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu deporte de raqueta preferido y preparar tu regreso a la pista o a las clases.

#### Diversión

Es una forma diferente y divertida de entrenar y hacer ejercicio, aunque estés fuera de una zona deportiva.

#### Progreso

Prepararás, progresivamente, los movimientos específicos que realizas durante los encuentros. (Ver fichas de ejercicios)

Si el menor siente malestar, tiene fiebre, tos, fatiga extrema...  
**SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

## LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

**1** Primero, buscar una superficie llana con buena adherencia y **calentar entre 10 y 15 minutos**. ¡Hay que preparar los músculos!.

**3** Luego, **realizar 20 o 30 minutos de ejercicios de raqueta**, con un esfuerzo acorde con las capacidades del menor.

**5** Las tareas no deben ser muy largas en el tiempo, es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en períodos cortos de tiempo.

**2** Al inicio, propondremos **ejercicios globales** con una carga de trabajo con pocas complicaciones físicas y técnicas, y avanzaremos, con ejercicios de mayor complejidad.

**4** Continuaremos **realizando ejercicios de "sombra"**, gestos y golpes de tu especialidad pero sin usar la raqueta (pon atención a los mismos, sin bloquear articulaciones para evitar lesiones). Después **súmales desplazamientos habituales** de pista.

**6** Terminar con una **vuelta a la calma con 5 minutos** para reducir de forma progresiva la intensidad, haciendo estiramientos y charlando con el menor sobre lo que hemos estado haciendo.

Recomendaciones dirigidas a padres o tutores

### 5 CONSEJOS

Buscar la **DIVERSIÓN**, como prioridad.

**ADAPTAR** el entrenamiento a la capacidad física.

**DOSIFICAR** el esfuerzo.

**ANTE EL DOLOR** o la tensión muscular: **parar**.

**DESCANSAR** cuando se considere necesario.

Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticas. (para hacer ejercicio al aire libre)

De esto no te tienes que olvidar



**ENTRENAR** en un espacio en el que no se obstaculice el paso y no se interfiera con otras personas, sea la calle o el centro deportivo.



**ESPERAR** a hacer ejercicio o jugar, hasta después de 2 horas de comer.



**EVITA** entrenar o jugar en las horas centrales del día, en las que hace mucho calor. ¡Hay que hidratarse frecuentemente, sin esperar a tener sed!



**ORGANIZAR** la salida, teniendo en cuenta las limitaciones de los diferentes momentos y condiciones impuestas por el COVID-19.



**PREPARAR** una mochila con agua, protección solar, gel-hidroalcohólico, móvil cargado, mascarilla y guantes.



**UTILIZA** muñequeras para secarte el sudor; lávate las manos, antes y después del entrenamiento; desinfecta raquetas y demás material utilizado.