



FASES DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Diferentes métodos de calentamiento
Importancia de la fase final

ALVARO ROS BERNAL

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Justificación

- ❑ En la mayor parte de los cursos se tratan las 3 fases de la unidad de entrenamiento, pero los propios monitores no dan la importancia debida a cada uno de ellos.
- ❑ Los calentamientos se basan en una sucesión de ejercicios analíticos o, en algunos casos, juegos convencionales (sin saber en realidad los objetivos de dichos juegos)
- ❑ Las partes finales de cada entrenamiento, en muchos casos, se pasan por alto, se reducen hasta el mínimo, disminuye la atención que se dedica y el énfasis del monitor en los ejercicios propuestos.
- ❑ ¿Estamos haciéndolo bien?
- ❑ ¿No es un tiempo perdido que se podría trabajar mucho más en profundidad?



Fase Inicial

- Calentamiento:
 - ¿Para qué? Para poder realizar posteriormente esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo el máximo rendimiento. No exime de lesiones, solo reduce los riesgos. Es, quizá, más importante, el aspecto psicológico.
 - Pero el calentamiento **es un objetivo**
 - ¿Cómo conseguimos ese objetivo?
 - Con una sucesión de ejercicios
 - ¿Con nada más?



Fase Inicial

ELEGIMOS LOS MÉTODOS DE CALENTAMIENTO

- Según la categoría
- Según el trabajo a realizar en la parte principal
- Según planificación

Y SON...

- JUEGOS PREDEPORTIVOS, MODIFICADOS, COOPERATIVOS,...
- EJERCICIOS COORDINATIVOS
- EJERCICIOS PSICOMOTRICES
- TÉCNICA DE CARRERA
- TÉCNICA FÚTBOL
- ...



Fase Inicial

SEGÚN LA CATEGORÍA

- Categoría pre y benjamín, alevín.
 - Juegos
 - Ejercicios de técnica con balón
 - Ejercicios psicomotrices
 - Ejercicios coordinativos (técnica de carrera)
 - ...
- Categoría infantil, cadete (juvenil)
 - Juegos
 - Ejercicios de técnica con balón
 - Ejercicios coordinativos sin y con balón
 - Ejercicios de técnica de carrera
 - ...



Según la parte principal

- Velocidad:
 - Más corto
 - Mayor intensidad
 - Trabajo mayor en extremidades inferiores
 - Tiempo 7'-8'
- Fuerza:
 - Totalmente físico en extremidades superiores sobre todo, con juego de balón en mano (por ejemplo).
 - Tiempo 10'-12'
- Resistencia:
 - Trabajo de poca intensidad
 - Puede unirse al objetivo (fase principal)
 - Carrera continua con ejercicios físicos moderados
 - Tiempo 5'-8'
- Técnica:
 - Trabajo con balón
 - Intensidad media
 - Tiempo 10'-15'



El juego

Para que exista el juego necesitamos:

- Actividad física
- Competición

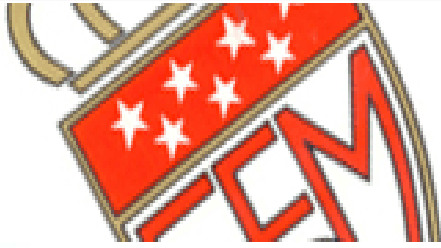
El juego es lo mismo que el deporte en cuanto a su estructura interna, pero se diferencian en que el deporte requiere características que el juego no tiene.

Juego:

- Elección.....Dirigida – Libre
- Reglas.....Sencillas – modificables
- Dirección.....Profesor
- Participación.....Todos
- Objetivo.....Educativo + participación

Competición:

- Aprendizaje + talento
- Reglamento + calendario
- Entrenador + árbitro
- Pocos + espectadores
- Ganar



El juego

Ventajas que ofrece el calentamiento a través del juego:

- **Simplificar** tareas y ejercicios, disfrutando del juego.
- Evitar **monotonía**
- Aumentar tiempo de juego, contacto con el balón
- Aceptar la **imperfección** como parte del aprendizaje
- **Relativizar** éxito y fracaso
- Mejorar **habilidades** frente a ganar
- Predominio de lo **lúdico** frente a la competición.
- No exclusión, máxima **participación** de todos.



El juego

Tipos de juegos:

- Juegos predeportivos
 - Con destrezas y habilidades del deporte
 - También en parte principal
- Juegos cooperativos
 - Para ganar es imprescindible la colaboración de todos
- Juegos modificados
 - Modificamos aspectos para trabajar conceptos tácticos
 - "Juegos de campo compartido" o de "invasión"
 - También en parte principal
- Juegos convencionales
 - De condición física
 - De habilidad
 - Deportivos
- Etc.



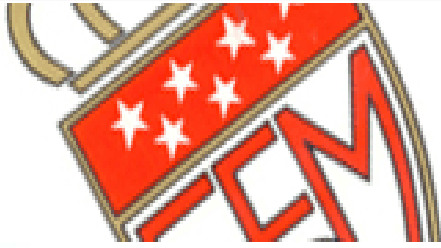
La técnica de carrera





Los ejercicios coordinativos





Fase Principal

- En ella vamos a trabajar el objetivo principal que nos marcamos en la sesión. Es la fase con mayor intensidad y carga.
- Pueden trabajarse distintos aspectos:
 - Resistencia
 - Fuerza: Circuitos de acondicionamiento general, potencia...
 - Velocidad: Interval training, repeticiones.
 - Técnica: Cabeza, pase, tiro, etc.
 - Táctica: Movimientos ofensivos, defensivos.
 - Estrategia y sistema de juego y
 - La interrelación entre: físico, técnico y táctico.
- Su duración es de unos 45'-60'.



Fase Final

- Es llamada también **“vuelta a la calma”**
- Su duración es de unos 15'-20'.
- ¿Para qué? Responde a la necesidad del músculo que hay que recuperar bajando progresivamente la intensidad y no parar de golpe después del esfuerzo de la fase principal
- Fases:
 - Recuperación Activa:
 - Después del esfuerzo podemos realizar una carrera suave, a baja intensidad (incluso con balón)
 - Realizar algún rondo (sin normas)
 - Habilidad individual...
 - Duración: 7'-12'
 - Recuperación Pasiva:
 - Estiramiento al final de la sesión como ya hemos mencionado.
 - Duración: 5'-8'



**MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN**