

Calentamiento específico para Baloncesto

• Fase Aeróbica:

En esta fase, se trata de calentar la temperatura corporal y aumentar las pulsaciones antes de realizar cualquier otro ejercicio. Son:

- Carrera continua
- Bicicleta
- Remo
- Otros

Las pulsaciones han de ascender hasta las 120/140 ppm.

El tiempo de esta fase a de ser de 5 a 15 minutos.

• Fase de Estiramiento:

El fin de esta fase es aumentar la temperatura de los músculos y evitar posibles lesiones. El orden a de ser ascendente y el estiramiento pasivo, es decir, sin carga alguna. Músculos a estirar generalmente y cómo:

- **Gemelos:** Apoyándose en una pared o en un compañero, se estira hacia atrás la pierna que queramos estirar y la otra flexionada. Se meten los riñones hacia dentro para aumentar el esfuerzo.
- **Cuadríceps:** Agarrándonos del pie, flexionando la pierna a estirar hacia atrás hasta tocar con el talón los glúteos.
- **Isquiotibiales:** Con los pies fijos y las piernas estiradas doblamos el tronco hacia delante intentando tocar con las manos los tobillos, los pies o el suelo según la flexibilidad de cada persona.
- **Adductores:** De pie separando las piernas (estiradas) hechar el tronco hacia delante. Mientras más separadas las piernas, mayor esfuerzo.
- **Bíceps crural:** Colocar las piernas separadas lo máximo una de otra y dejar caer el peso del cuerpo sobre una y otra alternativamente, intentando tocar con las dos manos el pie.
- **Abdominales:** Tumbarse boca abajo y ayudándote con las manos levantar el tronco lo más alto que puedas pero con las piernas tocando el suelo.
- **Bíceps:** Con el brazo estirado, doblar la muñeca hacia detrás con la mano restante. Alternar brazos.
- **Tríceps:** Pasar el brazo por detrás de la cabeza y con la otra mano empujar el codo hacia abajo. Alternar brazos.
- **Pectorales:** Juntar los dos brazos estirados por detrás y tirar de ellos.
- **Deltoides:** Apoyándose en una pared o en un compañero, bajar la cabeza lo máximo posible del cuerpo.

Cada músculo se ha de estirar durante unos 15 / 20 segundos.

- **Fase de movilidad articular:**

Fase con finalidad de calentar las articulaciones del cuerpo. Articulaciones:

- **Tobillos:** Con la punta del pie tocando el suelo hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. También echar el peso del cuerpo doblando el pie hacia delante y hacia detrás y viceversa.
- **Rodillas:** Con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares y/o doblarlas hacia delante.
- **Caderas:** Asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares con la cadera.
- **Cintura:** Con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco.
- **Hombros:** Como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos.
- **Codos:** Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. También doblar el codo como en un levantamiento de mancuernas a la vez o alternando.
- **Muñecas:** Poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre si misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro y/o realizando una circunferencia.
- **Cuello:** Hacer movimientos hacia delante y hacia detrás, y hacia la derecha y la izquierda con el cuello (no hacer movimientos circulares para no marearnos).

De cada ejercicio realizar de 5 a 15 repeticiones.

- **Fase de calentamiento específico:**

En esta fase se calientan los músculos y las articulaciones que vayamos a trabajar durante la sesión o el deporte que realicemos. Acciones:

- **Lanzamientos de tiros libres.**
- **Realizar pases directos y picados.**
- **Correr votando el balón.**
- **Saltar.**

DEPORTE (BALONCESTO)

- **Fase de vuelta a la calma:**

Con esta fase se finaliza el calentamiento específico. Tiene la finalidad de no enfriarnos de golpe provocando lesiones. Acciones:

- **Andar o trotar lentamente durante 3 a 5 minutos.**