

GUÍA DE CALENTAMIENTO DINÁMICO



VOLEIBOL DE PLAYA

***Special
Olympics***





Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Este recurso cuenta con el respaldo del acuerdo de cooperación n.º NU27DD001156 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de los EE. UU. Su contenido es responsabilidad de Olimpiadas Especiales y no representa necesariamente el punto de vista de los CDC.

Instrucciones de los ejercicios de calentamiento

Un ejercicio de calentamiento debe ser la primera actividad física en cada sesión de entrenamiento o competición. Un buen calentamiento ayuda a alcanzar un estado de preparación física y mental.

Un ejercicio de calentamiento adecuado debe incluir:

- Actividad aeróbica
- Estiramiento dinámico

ACTIVIDADES AÉROBICAS

Las actividades aeróbicas son movimientos de todo el cuerpo que deben durar aproximadamente 5 minutos y aumentar la frecuencia cardíaca.

ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS

Después de completar la actividad aeróbica, recomendamos hacer estiramientos dinámicos de los diferentes músculos que se utilizarán. Los estiramientos dinámicos consisten en movimientos activos y controlados que mueven las partes del cuerpo en toda su amplitud. Si no tienes suficiente tiempo, selecciona algunos que se centren en los diferentes músculos utilizados en el deporte que practicas.

Cómo usar esta guía

1

Selecciona algunos ejercicios que **se centren en diferentes músculos**.

2

Intenta hacer entre **15 y 20 repeticiones** de cada ejercicio.

3

Muchos de estos estiramientos se pueden realizar **en el lugar o en el área de juego**.

Movimientos circulares de brazos

INSTRUCCIONES

- Párate erguido con los brazos hacia abajo. Haz círculos grandes lentamente con los brazos hacia delante.
- Repite los ejercicios en la dirección contraria.



Balaneo de brazos

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical con los pies separados y extiende los brazos hacia los lados formando una "T".
- Cruza los brazos delante del cuerpo y estíralos lo más atrás posible hasta tocar los hombros o la espalda.
- Descruza los brazos y vuelve a la posición inicial.



Talones al glúteo

INSTRUCCIONES

- Camina o trota levantando los talones hasta tocar o casi tocar los glúteos.
- Alterna las piernas de forma rápida. Mantén los brazos flexionados a la altura de los codos y balancéalos de atrás hacia delante.
- Comienza lentamente con una caminata y anda aumentando la velocidad hasta alcanzar un ritmo de trote o carrera.
- Este ejercicio se puede hacer manteniéndose fijo en un lugar o desplazándose por el espacio en el que se realiza la actividad.



Estocadas hacia delante

INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y Pon las manos en las caderas.
- Da un gran paso hacia delante con el pie derecho y flexiona ambas rodillas de modo que la rodilla izquierda casi toque el suelo.
- Empuja la pierna izquierda y vuelve a la posición inicial. Repite el movimiento con la pierna izquierda hacia delante.



Saltos de rana

INSTRUCCIONES

- Comienza parándote con los pies separados.
- Flexiona las rodillas y las caderas para ponerte en cuclillas. Toca el suelo con las manos.
- Salta hacia arriba en el aire con los brazos hacia arriba.
- Aterrizas en cuclillas con las manos tocando el suelo.



Elevación de rodillas



INSTRUCCIONES

- Camina o trota mientras levantas la rodilla flexionada hasta la altura de la cadera o más arriba.
- Alterna las piernas de forma rápida. Mantén los brazos flexionados a la altura de los codos y balancéalos de atrás hacia delante.
- Comienza de forma lenta con una caminata/marcha y anda aumentando la velocidad hasta alcanzar un ritmo de trote o carrera.
- Este ejercicio se puede hacer manteniéndose fijo en un lugar o desplazándose por el espacio en el que se realiza la actividad.



Flexiones de cadera

INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y las manos en las caderas.
- Levanta la rodilla derecha por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado derecho y apoya el pie en el suelo.
- Levanta la rodilla derecha por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado izquierdo y apoya el pie en el suelo.
- Cambia de lado. Levanta la rodilla izquierda por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado izquierdo y apoya el pie en el suelo.
- Levanta la rodilla izquierda por delante hasta la altura de la cadera, gira la pierna hacia el lado derecho apoya el pie en el suelo.
- Continúa alternando los lados.



Trote en el lugar



INSTRUCCIONES

- Trota en el lugar.
- Asegúrate de balancear los brazos todo el tiempo.



Balances de piernas laterales

INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical y sujétate ligeramente de algún objeto fijo (por ejemplo, una pared, una silla, una cerca) con ambas manos.
- Balancea/levanta una pierna hacia un lado con el pie flexionado y, luego, balancea esa misma pierna cruzando el cuerpo por delante de la pierna apoyada.
- Repite los ejercicios con la otra pierna.



Saltos de potencia

INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de las caderas.
- Levanta la rodilla derecha y salta con el pie izquierdo, dando un brinco en el aire.
- Cambia de lado. Levanta la rodilla izquierda y salta con el pie derecho, dando un brinco en el aire.
- Continúa brincando y balancea los brazos de atrás hacia delante.



Desplazamientos laterales

INSTRUCCIONES

- Párate con los pies separados al ancho de los hombros y flexiona las rodillas. Extiende los brazos a los lados.
- Da un paso con el pie derecho hacia un lado y, a continuación, coloca el pie izquierdo al lado.
- Haz 5 desplazamientos hacia la derecha y, luego, cambie de dirección.
- Haz 5 deslizamientos hacia la izquierda, dirigiendo el ejercicio con el pie izquierdo. Sigue desplazándose de lado a lado.



Giros de torso



INSTRUCCIONES

- Para empezar, colócate en posición vertical con los pies separados.
- Extiende los brazos hacia los lados formando una "T".
- Con los brazos extendidos en posición recta y las caderas hacia delante, gira la parte superior del cuerpo y la cabeza lentamente hacia un lado, vuelve al centro y, a continuación, gira hacia el otro lado.



Patadas altas con caminata



INSTRUCCIONES

- Con una postura en alto y la espalda recta, camina hacia delante y pateas con una pierna hacia delante lo más alto que puedas.
- Mantén los brazos extendidos a los lados o al frente, según lo que te resulte mejor para mantener el equilibrio.
- Cambia de lado y pateas con la otra pierna hacia delante.
- Continúa alternando las piernas mientras caminas hacia delante.



Barridos de piernas con caminata

INSTRUCCIONES

- Párate con el talón derecho adelante, los dedos de los pies apuntando arriba y la pierna recta.
- Inclínate hacia delante, estira las manos hacia el pie derecho y simula que recoges un objeto con las manos.
- Das un paso hacia delante y vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio con el talón izquierdo hacia delante.



Beneficios de los ejercicios de calentamiento

Un ejercicio de calentamiento debe ser la primera actividad física en cada sesión de entrenamiento o competición. Un buen calentamiento ayuda a **alcanzar un estado de preparación física y mental.**

Beneficios físicos y mentales

- Aumentan la frecuencia cardiaca
- Aumentan la frecuencia respiratoria
- Aumentan la temperatura corporal y muscular
- Envían un mayor flujo de sangre a los músculos activos
- Cambian el enfoque de la vida al deporte
- Conectan la mente y el cuerpo