

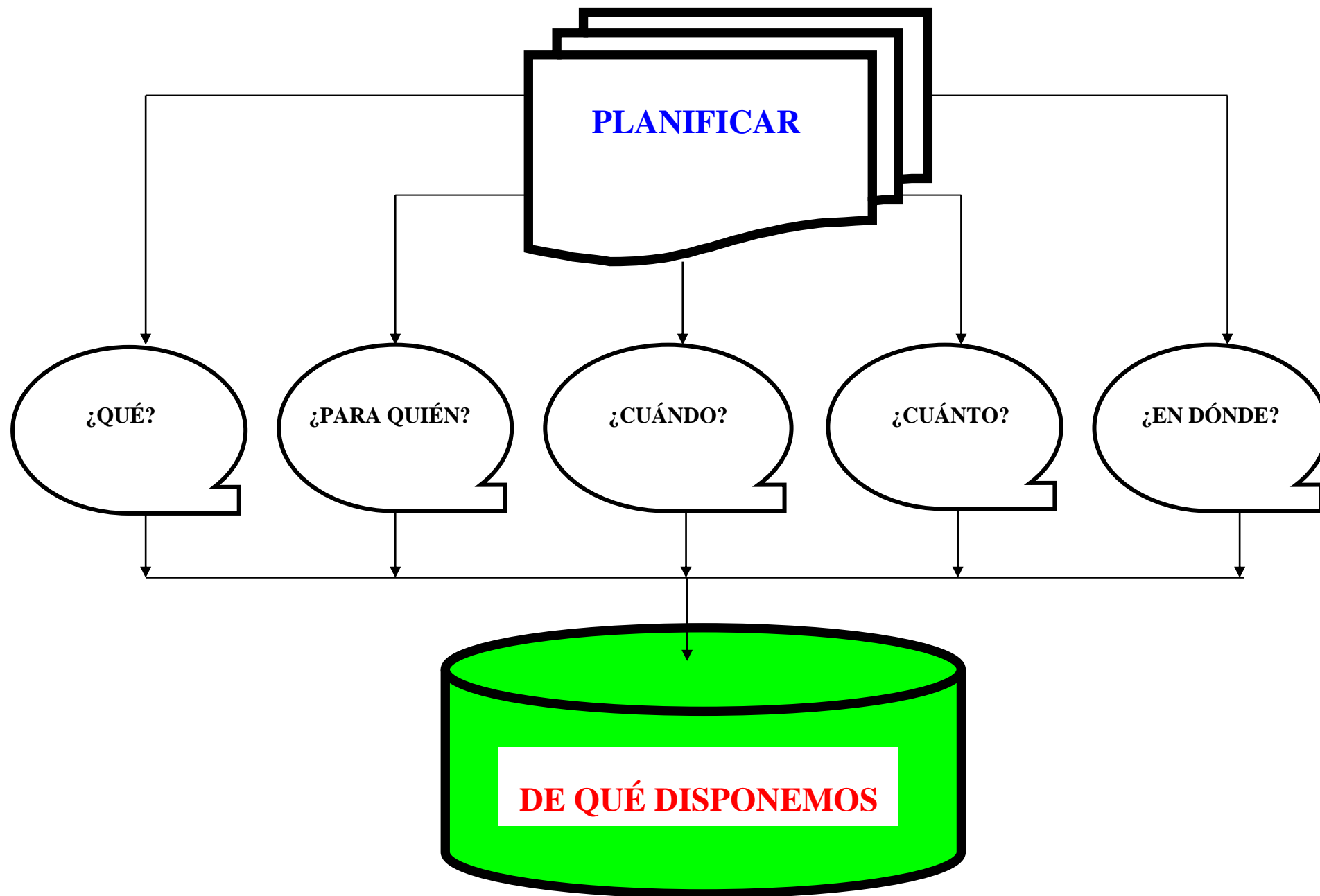
## LA PLANIFICACIÓN

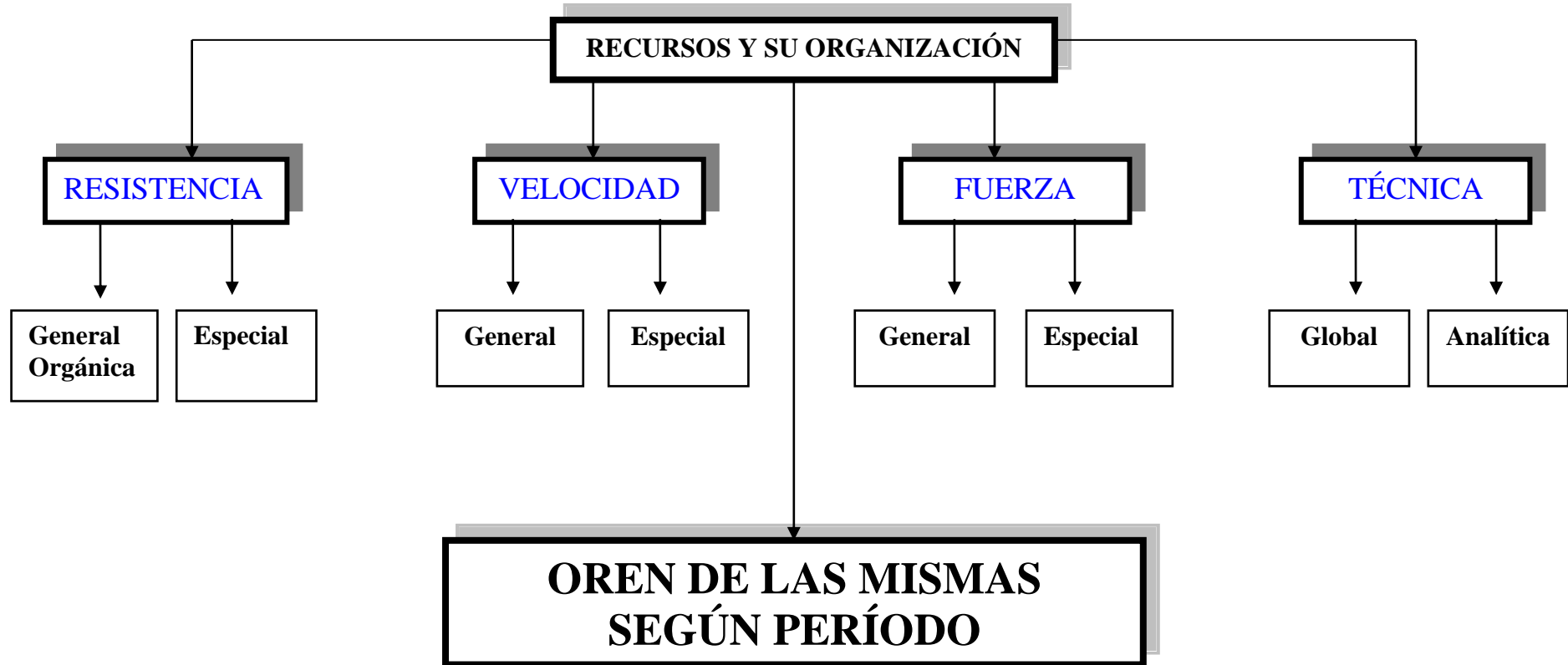
Se ha de basar y realizar con el más amplio conocimiento de la teoría del entrenamiento. La programación es el desarrollo de la planificación en función de la fijación de objetivos parciales, la consecución de los mismos, así como los procedimientos de evaluación y control. Todo ello en base al logro del objetivo final, en un proceso de entrenamiento a largo plazo.

### PLANIFICACIÓN



- Siempre se debe tener en cuenta el calendario de competiciones.
- Planificar con los objetivos sencillos y a corto plazo.
- Días que disponemos semanales.
- Duración de las sesiones.
- Medios disponibles (instalaciones, materiales, etc.).
- Número de Atletas disponibles.
- Disciplinas a trabajar.







## CALENTAMIENTO

Es el periodo de tiempo en que realizamos unos ejercicios para seguir una actividad deportiva

¿Que es?

¿Con que objetivo?

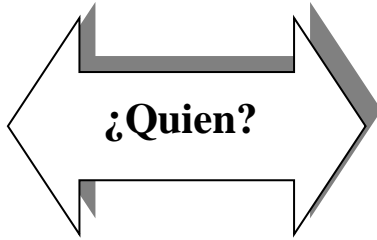
Aumentar el flujo sanguíneo en el sistema muscular abriendo todos sus vasos ya que la mayoría de éstos en reposo permanecen cerrados y al mismo tiempo aumenta la temperatura que a su vez conduce a la mejora del movimiento y menos probabilidad de lesión.

¿Cuanto tiempo?

En función de:

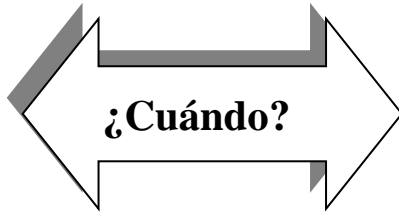
- ◆ Quien
- ◆ Disciplina
- ◆ Esfuerzo
- ◆ Temperatura exterior

**INICIADOS**



**FORMADOS**

**MAÑAN**



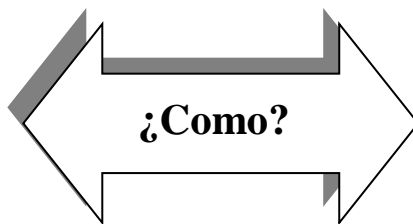
**TARDE**

**CUBIERTO**



**AIRE LIBRE**

**INDIVIDUAL**



**GRUPO**

**CONTINUA**



**INTERRUMPIDA**

¿El esfuerzo?

Este ha de ser distinto a lo largo de una temporada o planificación por lo que el calentamiento también varía según se trabaje fuerza, velocidad o

¿En que época?

VERANO

INVIERNO

Refiriéndonos al trabajo en el inicio de una planificación o al final de la misma teniendo en cuenta la climatología

El calentamiento está diseñado para preparar al cuerpo a seguir una actividad deportiva. Los ejercicios de calentamiento deberán empezar con movimientos de los grandes grupos musculares ya que son las zonas principales en donde se distribuye la sangre. Tras el calentamiento general, deben empezarse los ejercicios especializados. Es esencial reforzar los músculos y articulaciones, pero deben evitarse las cargas pesadas en los límites extremos del movimiento articular. La fase final del calentamiento se concentrará en los gestos técnicos según esfuerzo o especialidad, siendo el ritmo de los movimientos progresivos hasta la similitud con la competición, con ello disminuimos el riesgo de lesión y una mejora de ejecución, mientras que, al mismo tiempo, proporciona cierta preparación psicológica para la competición a realizar. El músculo solo puede alcanzar su máximo rendimiento cuando funcionan todos los vasos sanguíneos.

El trabajo físico aumenta el gasto energético y la temperatura de los músculos, y esto a su vez conduce a la mejoría de la coordinación con menos probabilidad de lesión. El tiempo del calentamiento total será siempre en función de la capacidad del deportista y la especialidad que se ha de realizar. Pudiendo oscilar entre 15 y 45 minutos. Tras el calentamiento, es conveniente cambiarse la camiseta para impedir que los músculos se enfríen por la evaporación del sudor y también es aconsejable ponerse el chándal para mantener la temperatura. El efecto del calentamiento desaparece rápidamente, y de forma ideal el tiempo entre el calentamiento y la competición no deberá superar los 10'. Cuando la competición es interrumpida (salto de pértiga, lanzamiento de disco etc.). También nos debemos abrigar y mantener la temperatura con ejercicios recordatorios para rendir al máximo en cada intento, estos se regularan en función de los participantes. Tras la competición o el entrenamiento es recomendable los ejercicios de vuelta a la calma o refresco, como una carrera ligera acompañada de una sesión de estiramientos. El cumplimiento de todo lo anterior forma parte del beneficio de nuestra condición física.