
SALUT BQ

ESCALFAMENT EN JUGADORS DE FORMACIÓ

Dra. Silvia Treviño

Amb la col·laboració de Sergio Balboa i Eduard Rodríguez

BQ Salut

@doctoratrevis

www.doctoratrevis.blogspot.com

ESCALFAMENT

- Preparar física i mentalment els jugadors per l'entrenament i el partit.
- Augmentar la temperatura corporal.

Temps recomanat: 15-20'

- augmentar la freqüència cardíaca
- augmentar la freqüència respiratòria
- estimular els processos d'obtenció d'energia
- augmentar la temperatura corporal
- afavorir els processos de contracció muscular

FASES:

1. General

- *Activació*: fer exercicis amb pilota tirant a cistella
- *Coordinació*: bateria de exercicis

2. Específica

- *Força*: exercicis per activar la musculatura fàscica (per prevenció, per edat, per recuperar una lesió...)
- *Estiraments*: balístics (estirament que fa servir l'impuls del cos o d'una extremitat per poder realitzar-se i que a base de repetició i rebot aconsegueix portar-se a terme) i estàtics exclusivament en cas d'una lesió, per prevenció o prescripció del fisioterapeuta.

Cal realitzar a l'inici de l'escalfament exercicis amb una demanda física i psicològica baixa.

Gradualment incrementarem la intensitat de l'esforç i el grau de complexitat de l'exercici.

MOLT IMPORTANT

No iniciarem un escalfament fent curses de velocitat o exercicis de persecució per no incrementar les possibilitats d'una lesió.

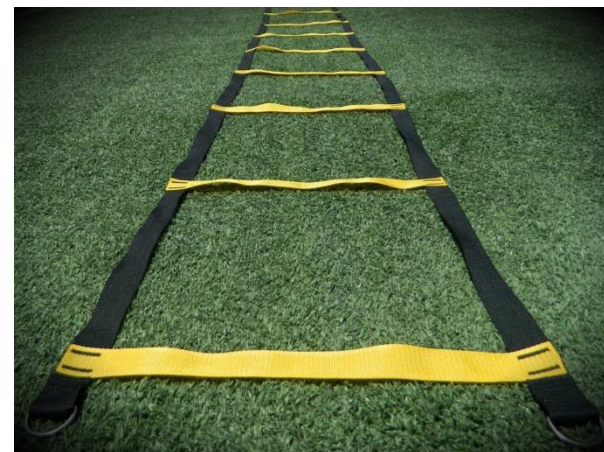
COORDINACIÓ

- Córrer de manera suau de cara i tornar d'esquena
- Córrer aixecant els genolls i tornar d'esquena
- Córrer tocant talons al cul i tornar d'esquena
- Desplaçament lateral buscant alçada
- Desplaçament lateral creuant els peus
- Braçades a l'aire amb carrera de salt altern
- Salts aixecant els genolls i braç oposat buscant alçada
- Sortida amb parada d'un temps, de dos temps, amb gir de 360º
- Sortida en moviment per fer progressió, tornar al trot.

Sempre realitzarem un període de recuperació en els exercicis d'alta demanda.

MATERIAL necessari

- Escala de coordinació
- BOSU
- Cordes
- Pilotes de bàsquet i de gimnàs
- Cons



FORÇA

PRE MINI I MINI BÀSQUET

Amb el treball de coordinació combinem exercicis que ajuden a treballar la força com:

- Salts
- Canvis de direcció i sentit
- Canvis de ritme
- Desplaçament

PRE INFANTIL A JUNIOR

Treball de força per manifestació reactiva:

- Salt i tir
- Canvi de ritme i salt

Treball de força per manifestació activa:

- Arrencada

A tenir en compte

- L'escalfament ha d'estar dissenyat específicament:
 - Per categoria
 - Pel tipus d'entrenament que farem
- L'evolució ha de ser progressiva des de l'inici al final
- S'han de combinar exercicis de coordinació, velocitat i força senzills
- Ha d'estar integrat amb exercicis amb pilota i de llançament al cèrcol

SALUT
BQ



Federació Catalana
de **Basquetbol**

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat