

Orientaciones para dirigir un calentamiento en un gran grupo

- **VOZ:** la voz debe ser fuerte sin ser molesta, con un tono adecuado y preguntando, si es necesario, si todo el mundo ha entendido lo que hay que hacer.
- Claridad **EN LAS EXPLICACIONES:** Cada ejercicio, actividad y / o juego debe quedar bien explicado antes de llevarlo a cabo.

Al margen de consultarlos si lo han entendido, es importante que cuando se explica los mensajes sean claros y directos, descartando palabras demasiado técnicas.

- **UBICACIÓN PARA EXPLICAR:** todos han ver a quien dirige el calentamiento mientras explica o hace correcciones. En las explicaciones es interesante que los participantes estén colocados de forma que todos vean y sean vistos por el director.
- **USO DEL SILBATO:** el silbato es una herramienta importante para dar la señal de inicio y de fin. Pero, además, también ayuda a interrumpir la actividad si debe corregirse algo, o también para dar consignas en aquellas actividades en las que el director lo haya determinado (PE: porcentajes cambios de ritmo).
- **TIEMPO:** cada ejercicio, actividad y / o juego debe adecuarse al tiempo establecido. Además, el total de los ejercicios no puede exceder el tiempo destinado a la parte del calentamiento que nos ocupa. Por eso, es muy importante controlar en cada ejercicio el tiempo.
- **POSICIÓN DEL CUERPO:** es muy importante que el director transmita al participante ganas de trabajar. Por ello, la posición del cuerpo debe ir en sintonía con la voz, portentosa. Además, en un momento dado el director puede hacer una demostración en la explicación, por lo que su cuerpo debe estar en tensión. Y por último, también puede incluirse a los propios ejercicios para motivar a los participantes.
- **USO DEL MATERIAL:** en determinadas partes del calentamiento, es necesario, por lo que el director debe tener preparado antes de comenzar el calentamiento todo aquel material que tiene previsto utilizar. De esta manera se economiza el tiempo.