

Orientaciones para diseñar los Ejercicios Específicos

La parte más controvertida en el diseño de un calentamiento específico es la creación de los ejercicios específicos, dado que las partes anteriores pueden ser comunes a todas las modalidades Deportivas. Pero con los ejercicios específicos damos al calentamiento un sentido concreto.

Para diseñarlos, hemos de considerar, básicamente, la actividad posterior a realizar. Concretamente, nos podemos fijar en:

TIPO DE DEPORTE

- Deporte individual o colectivo
- Deporte de cancha dividida o compartida
- Es al aire libre o a cubierto
- Se necesita implementos o no
- Que material se necesita
- Con qué partes del cuerpo se juega
- Qué destrezas se trabajan (correr, botar, lanzar, pasar...)

TIPO DE TÉCNICAS

- ¿Hay móvil?
- ¿Hay material específico?
- ¿Hay pases, cómo se ejecutan?
- ¿Hay lanzamientos, cómo se ejecutan?
- ¿Hay intercepciones, cómo se ejecutan?
- ¿Hay carreras?
- ¿Cuáles son las técnicas más utilizadas en ese deporte?
- ¿Qué posición es la más habitual del cuerpo mientras se juega?

TIPOS DE TÁCTICAS

- Cómo se consiguen puntos
- Qué acciones dan más puntos
- Como se ejecutan esas acciones
- Hay acciones que implican más de un jugador, cómo se ejecutan
- Cómo se ejecutan las acciones de ataque y defensa

TIPO DE ESPACIO

- Comparten campo ambos equipos
- Hay turnos de participación o juegan todos al mismo tiempo
- Qué forma tiene el campo
- Hay zonas destinadas a hacer puntos

NORMAS DEL JUEGO

- Qué puedo hacer
- Qué no puedo hacer
- Tiempo de juego