

Calentamiento

- Oxigenación y movilidad articular.
- Comenzamos con un trote de 5 minutos, al cabo de un minuto de este iniciaremos con movilidad articular.
 - Movilidad articular
 - comenzaremos rotando el brazo derecho hacia delante(15 seg.)
 - seguidamente rotaran el brazo izquierdo(15 seg.)
 - después de esto rotaran ambos brazos hacia delante(15 seg.)
 - inmediatamente comenzaremos a rotar hacia atrás el brazo derecho(15 seg.)
 - seguiremos ahora la rotación hacia atrás del brazo izquierdo(15 seg.)
 - y ahora se hará con ambos brazos la rotación hacia atrás(15 seg.)
 - pasaremos inmediatamente a movilidad de muñecas rotándolas primero hacia adentro(20 seg.)
 - y luego el mismo movimiento pero hacia fuera(20 seg.)
 - pasaremos a la movilidad de cadera, es decir el tronco rotara en dirección contraria a la dirección de las piernas(30 seg.)
 - pasaremos ahora la articulación de la articulación pélvica femoral, moviendo la pierna en forma circular de afuera hacia adentro, primero la pierna izquierda y luego la derecha alternadamente (30 seg.)
 - cambiaremos el movimiento ahora moviendo de adentro hacia fuera, moviendo las piernas alternadamente(30 seg.)

la oxigenación termina escuchando las instrucciones para los ejercicios de potenciación.

- **Potencia.**

- **En potencia trabajaremos los grandes grupos musculares asociados al handbol**
 - vamos a comenzar formando las parejas para el trabajo de esta fase.
 - El primer ejercicio será cargar al compañero a caballito, hacer 10 sentadillas y dirigirse al otro extremo de la cancha, el otro compañero realiza lo mismo y vuelven al lugar de origen .
 - Ahora las mismas parejas cargarán a su compañero en el hombro , correrán en velocidad hasta la mitad de la cancha hacen diez sentadillas y de nuevo en velocidad hasta el final de la cancha, el otro compañero realiza el mismo trabajo y vuelven al lugar de origen.
 - Ahora cuando llegan todos un compañero se cuelga en el hombro (cruzando el brazo en el cuello y debajo de la axila), haciendo peso muerto, el compañero que tiene al alumno colgado parte en skipping hasta el final de la cancha, en el final cambian los roles y vuelven al lugar de origen.
 - Ahora cambiamos el trabajo al tren superior, las mismas parejas de alumnos, en posición carretilla primero haciendo diez flexiones de brazos y luego avanzando hasta la mitad de cancha haciendo nuevamente diez flexiones de brazos y nuevamente avanzando ahora hasta el final de la cancha, se cambian los compañeros de roles y realizan el mismo ejercicio y vuelven al lugar de origen.
 - Ahora variaremos el ejercicio y al avanzar ya no irán caminado los brazos sino pegando pequeños rechazos hasta el otro lado de la cancha se intercambian roles y vuelven haciendo el mismo ejercicio hasta el lugar de origen.

Ahora pasaremos a la elongación.

• Elongación

➤ En esta etapa trabajaremos una elongación localizada y rápida para no perder el calor corporal obtenido en las etapas anteriores.

- elongación de cuello

- primero el cuello lo empujamos con la mano suavemente hacia abajo (6 tiempos).
- Luego movemos el cuello hacia un lado (retenemos el cuello 6 tiempos).
- Ahora movemos el cuello hacia el otro lado (lo retenemos 6 tiempos)
- El cuello ahora lo llevamos asta atrás (lo retenemos 6 tiempos)

- ahora pasamos a elongar el hombro levando el brazo al lado contrario por frente del cuerpo manteniendo seis tiempos, hacemos lo mismo con el brazo contrario.

- ahora pasaremos a elongar la espalda, con las mismas parejas que trabajaron anteriormente, te pondrán de frente, tomaran al compañero de los hombros y bajaran hasta formar 90 grados, mantendrán en esa posición 6 tiempos, luego se moverán hacia un lado y mantendrán seis tiempos, y giraran hasta el otro lado.

- ahora elongaremos cuadriceps llevando el talón al glúteo las rodillas juntas e inclinando levemente la cadera hacia delante mantendremos la posición 6 tiempos por pierna.

- ahora elongaremos isquiotibiales, cruzando un pie delante del otro , bajaremos y nos tomaremos los talones mantendremos seis tiempos y cambiaremos de pie para mantenerlo de nuevo, seis tiempos.

- ahora elongaremos gastronemios poniendo la planta de los pies en el piso u con los brazos afirmándonos en la pared mantendremos seis tiempos.

Ahora pasaremos a ejercicios de velocidad de reacción

- Velocidad de reacción

- El ejercicio de velocidad de reacción será del tipo de persecución de compañeros al toque del silbato.
 - primero será de cubito dorsal(primeramente un compañero persigue al otro hasta el final de la cancha y luego el otro cumplirá ese rol en la misma posición)
 - el segundo ejercicio será parecido al anterior pero ahora de cubito abdominal(mismo procedimiento que el anterior)
 - ahora los compañeros se pondrán espaldas con espaldas (con igual procedimiento que el anterior)
 - ahora se ubicaran de cubito abdominal pero pies con pies(mismo procedimiento que los anteriores)

ahora pasaremos a una elongación .

- Elongación

- la elongación será de grandes grupos musculares con una duración de 8 tiempos.
 - elongación de hombros(antes descrita)
 - elongación de tríceps(antes descrita)
 - elongación de cuádriceps(antes descrita)
 - elongación de isquiotibiales(antes descrita)
 - elongación de gastrocnemios(antes descrita)

y así pasaremos a la clase de handbol del profesor Marcelo Muñoz Oliva.

“Calentamiento Handbol”