

Deportes de raqueta

INFANTIL

de 6 a 14 años

¿Por qué es necesario un entrenamiento seguro antes de jugar?

Tiempo

Puedes aprovechar el tiempo de salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu deporte de raqueta preferido y preparar tu regreso a la pista o a las clases.

Diversión

Es una forma diferente y divertida de entrenar y hacer ejercicio, aunque estés fuera de una zona deportiva.

Progreso

Prepararás, progresivamente, los movimientos específicos que realizas durante los encuentros. (Ver fichas de ejercicios)

Si el menor siente malestar, tiene fiebre, tos, fatiga extrema...
SUSPENDE O INTERRUMPE LA ACTIVIDAD

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1 Primero, buscar una superficie llana con buena adherencia y **calentar entre 10 y 15 minutos**. ¡Hay que preparar los músculos!.

3 Luego, **realizar 20 o 30 minutos de ejercicios de raqueta**, con un esfuerzo acorde con las capacidades del menor.

5 Las tareas no deben ser muy largas en el tiempo, es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en períodos cortos de tiempo.

2 Al inicio, propondremos **ejercicios globales** con una carga de trabajo con **pocas complicaciones** físicas y técnicas, y avanzaremos, con ejercicios de mayor complejidad.

4 Continuaremos **realizando ejercicios de "sombra"**, gestos y golpes de tu especialidad pero sin usar la raqueta (pon atención a los mismos, sin bloquear articulaciones para evitar lesiones). Después **súmales desplazamientos** habituales de pista.

6 Terminar con una **vuelta a la calma con 5 minutos** para reducir de forma progresiva la intensidad, haciendo estiramientos y charlando con el menor sobre lo que hemos estado haciendo.

Recomendaciones dirigidas a padres o tutores

5 CONSEJOS

Buscar la **DIVERSIÓN**, como prioridad.

ADAPTAR el entrenamiento a la capacidad física.

DOSIFICAR el esfuerzo.

ANTE EL DOLOR o la tensión muscular: **parar**.

DESCANSAR cuando se considere necesario.

Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticas. (para hacer ejercicio al aire libre)

De esto no te tienes que olvidar



ENTRENAR en un espacio en el que no se obstaculice el paso y no se interfiera con otras personas, sea la calle o el centro deportivo.



ESPERAR a hacer ejercicio o jugar, hasta después de 2 horas de comer.



EVITA entrenar o jugar en las horas centrales del día, en las que hace mucho calor. ¡Hay que hidratarse frecuentemente, sin esperar a tener sed!



ORGANIZAR la salida, teniendo en cuenta las limitaciones de los diferentes momentos y condiciones impuestas por el COVID-19.



PREPARAR una mochila con agua, protección solar, gel-hidroalcohólico, móvil cargado, mascarilla y guantes.



UTILIZA muñequeras para secarte el sudor; lávate las manos, antes y después del entrenamiento; desinfecta raquetas y demás material utilizado.