



FIBA

We Are Basketball

MEJORA TU... CALENTAMIENTO PRE- PARTIDO Y ESTIRAMIENTOS

Publicado Junio 2020
versión 2.0

El contenido no puede modificarse y presentarse con el logotipo de FIBA, sin el permiso por escrito del Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA.

A lo largo de esta publicación, todas las referencias hechas a un jugador, entrenador, oficial, etc., en el género masculino también se aplican al género femenino. Debe entenderse que esto se hace solo por razones prácticas.

Junio 2020,
Todos los derechos reservados.

FIBA - International Basketball Federation

5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball
Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99

Este material ha sido elaborado por el Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA.

Si identifica un error o discrepancia en este material, notifíquelo por favor al Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA en refereeing@fiba.basketball

MEJORA TU...

CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO

CALENTAMIENTO PRE-PARTIDO Y RUTINA DE ESTIRAMIENTOS

Después de un profundo estudio en las competiciones más importantes por parte del Departamento Arbitral de FIBA, se han obtenido datos suficientes para determinar que el protocolo de calentamiento actual no es suficiente en el baloncesto moderno. Por ello se ha establecido un nuevo protocolo que refleja con más exactitud las actuales demandas de los partidos de baloncesto de cara a mantener un buen rendimiento físico durante todo el partido (al igual que ocurre con los jugadores)

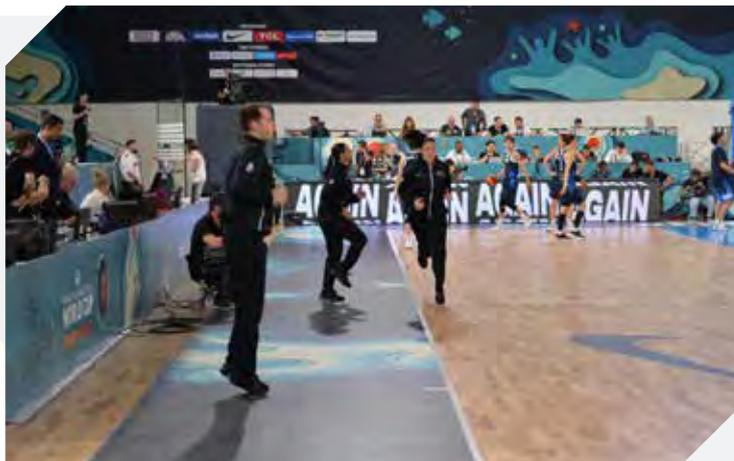
Por favor, encuentre debajo un ejemplo de este protocolo de calentamiento para que le sirva de ayuda, pero obviamente se pueden añadir algunos de los ejercicios que habitualmente realice y que le funcionen.



Calentamiento	
20' - 18'	Salir a la cancha, dirigirse a la mesa de anotadores para dejar la botella de agua y comprobar que está todo correcto
18' - 13'	x 4-5 Skipping (rodillas arriba y talones atrás) x 4-5 Desplazamiento cruzando piernas x 4-5 Correr en la cancha (de línea de fondo a línea de fondo) aumentando la intensidad cada vez Ejercicios de activación (Ejercicios estando de pie en medio campo) Estiramientos activos en medio campo
13' - 8'	x 4-5 Pasos defensivos desde línea de fondo hasta medio campo + sprint x 4-5 Girarse + sprint Ejercicios de activación (trabajo de pies) Estiramientos activos en medio campo Beber agua (si es necesario)
8' - 6'30''	x 3 Suicidas hasta media cancha x 3 Sprints (sin mirar) Ejercicios de activación Estiramientos activos en medio campo
6'30'' - 6'	Beber agua

Calentamiento continúa...

6' - 3'	Presentación de los equipos
3' - 1'30''	Última parte del calentamiento x 2 Sprints de cancha completa (intensidad submáxima) x 2 Sprints cortos desde línea de fondo hasta medio campo (girarse + sprint)
1'30'' - 30''	Beber agua
0'	Comienzo del partido



Para implementar de manera correcta este nuevo protocolo de calentamiento, un árbitro debe observar el calentamiento de los equipos mientras los otros dos calientan por fuera de la línea lateral.

Los árbitros deben rotar en estas posiciones para realizar un calentamiento correcto y observar como calientan los equipos.



MEJORA TUS... ESTIRAMIENTOS

Estiramientos

Estos estiramientos están recomendados después de cada partido. Duran menos de 2 minutos, realizándolos durante 10-12 segundos cada uno.



Gemelos



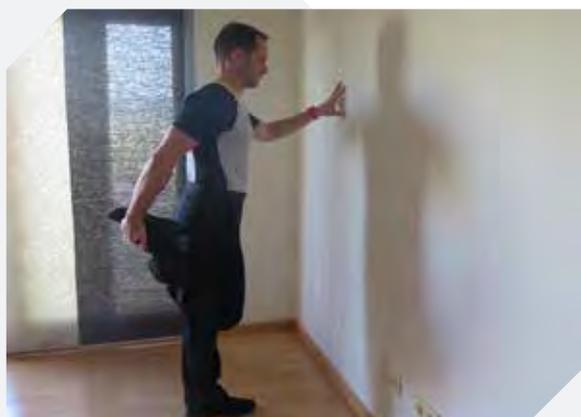
Isquiotibiales



Abductores



Glúteo (piramidal)



Cuadriceps

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99