PROTOCOLOS
TOP KEEPER BALONMANO

Tengo que tener de objetivo de llegar al pabellón 10-15 minutos antes para hacer un trabajo de fuam roller, movilidad y flexibilidad dinámica antes de empezar a entrenar. Esta rutina os dará más confianza a la hora de empezar a entrenar o competir ya que os sentiréis bien físicamente. Si tenéis gym antes de entrenar, haré el roller, la movilidad y la flexibilidad solo si lo veís necesario por sensación.

1



Hacer el roller primero, para empezar a calentar el músculo, no más de 2 minutos por grupo muscular.

2



Después del roller, empecaré con la movilidad articular para empezar a calentar articulaciones.

3



Por último, del trabajo por mi cuenta, hacer una ronda de flexibilidad dinámica con mequeños rebotes controlados.

4



Una vez realizado el protocolo individual empezaré el calentamiento habitual que tenga con el equipo para empezar a sudar. El objetivo es que llegéis a este momento flexibles y móviles gracia al trabajo anterior.

5



Al finalizar el entreno, haré roller para la recuperación muscular.



📖 PROTOCOLOS
TOP KEEPER BALONMANO

1 ¿Para qué sirve el fuam roller y cuáles son sus objetivos?

1. Mejora la movilidad y la activación neuromuscular.
2. Aumento de la flexibilidad con comparación con los estiramientos estáticos.
3. Alivio del dolor debido a la rigidez.
4. Mejora la circulación.
5. Reducción de agujetas.

2 ¿Cuanto tiempo debe durar el tratamiento?

-No más de dos minutos por grupo muscular.

¿Con qué frecuencia?

Depende del objetivo y de la persona, se recomienda en cada sesión antes y después incluido partidos.

¿En qué momento es mejor?

Antes de entrenar, calentamiento.
Después, estrategia de recuperación.

3 ¿Cómo debemos utilizarlo?

TÉCNICAS:
- Automasaje

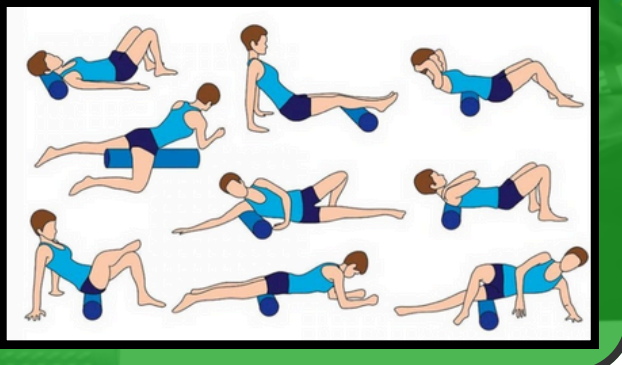
- La más conocida.
  - Aplicar presión de nuestro cuerpo en el roller.
  - Arriba abajo o abajo arriba.
  - Se puede mantener en punto de dolor.

- Autoestiramiento/Masaje funcional

- Mover articulación hacia el estiramiento manteniendo roller en el punto

- CUIDADO: aplicar en zonas musculares, ¡NO se aplica en tendones!

4 ¿Cómo debemos aplicarlo?



1 Ventajas principales

- **Mejora la técnica y eficacia: Permite una mayor amplitud en gestos como paradas y desvíos, facilitando la ejecución de movimientos específicos del puesto, como impulsiones y reacciones rápidas.**
- **Prevención de lesiones: Reduce el riesgo de lesiones al disminuir la rigidez, mejorar la alineación corporal y preparar las articulaciones para impactos y estiramientos extremos, vital para zonas como hombros y tobillos.**
- **Mayor rango de movimiento (ROM): Aumenta la capacidad para alcanzar balones en ángulos difíciles y extenderse al máximo para cubrir la portería.**
- **Optimiza la fuerza y velocidad: Facilita la aplicación de la fuerza en movimientos rápidos y explosivos, mejora la coordinación y la capacidad de reacción.**
- **Confianza y control: Aumenta la conciencia corporal y la confianza en el manejo del balón, reduciendo el "miedo al balón" asociado al dolor.**
- **Transición rápida: Mejora la capacidad para realizar salidas rápidas y eficientes tras una parada, clave para el contraataque del equipo.**



2 ¿Cómo se integra?

- **Se trabaja con ejercicios dinámicos, incrementando gradualmente la intensidad y el rango de movimiento.**
- **Idealmente, se realiza como parte del calentamiento (movilidad dinámica).**
- **Incluye movimientos articulares generales y específicos del puesto, como giros de tronco, elevación de rodillas y gestos de parada.**



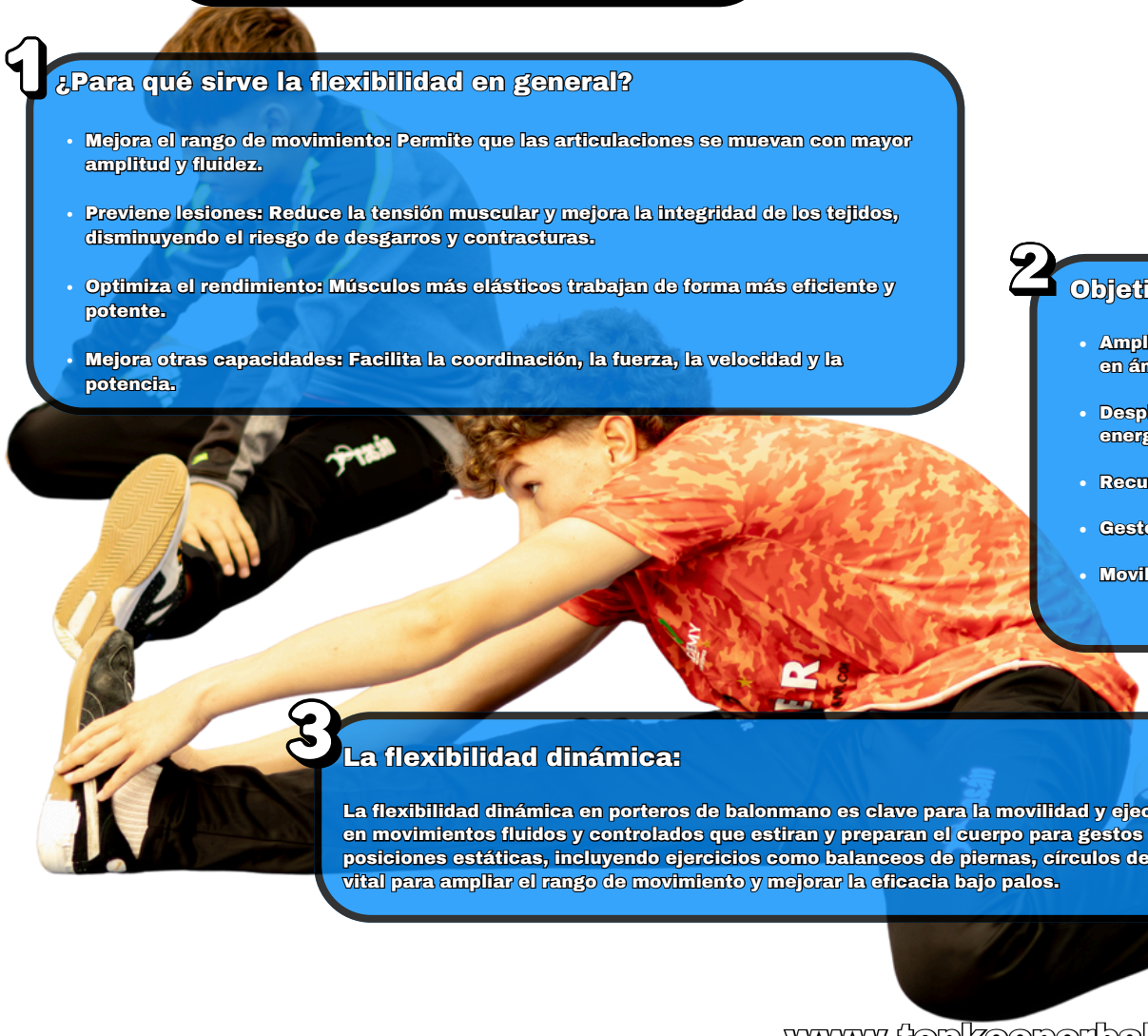
3 ¿Cuanto tiempo tengo que estar trabajando movilidad?

-El tiempo dependerá de cada portero/a, es recomendable hacer un par de series de los ejercicios propuestos en infantil y cadete.

-En general, durará unos 5 minutos.



📖 PROTOCOLOS
TOP KEEPER BALONMANO



1 ¿Para qué sirve la flexibilidad en general?

- **Mejora el rango de movimiento: Permite que las articulaciones se muevan con mayor amplitud y fluidez.**
- **Previene lesiones: Reduce la tensión muscular y mejora la integridad de los tejidos, disminuyendo el riesgo de desgarros y contracturas.**
- **Optimiza el rendimiento: Músculos más elásticos trabajan de forma más eficiente y potente.**
- **Mejora otras capacidades: Facilita la coordinación, la fuerza, la velocidad y la potencia.**

2 Objetivos de la flexibilidad en porteros de balonmano

- **Amplitud de movimientos: Poder estirar brazos y piernas al máximo para interceptar balones cercanos al palo o en ángulos difíciles (como la parada a ½ altura o la parada sueca).**
- **Desplazamientos eficientes: Realizar movimientos amplios y fluidos para cubrir la portería sin perder tiempo ni energía.**
- **Recuperación rápida: Flexibilidad y elasticidad ayudan a los músculos a recuperarse más rápido entre esfuerzos.**
- **Gestos técnicos específicos: Ejecutar bien la parada "sueca", la "parada en cruz", la parada a ½ altura", etc.**
- **Movilidad de la cadera y el tronco.**

3 La flexibilidad dinámica:

La flexibilidad dinámica en porteros de balonmano es clave para la movilidad y ejecución de paradas, enfocándose en movimientos fluidos y controlados que estiran y preparan el cuerpo para gestos explosivos, no en mantener posiciones estáticas, incluyendo ejercicios como balanceos de piernas, círculos de brazos y rotaciones de tronco, vital para ampliar el rango de movimiento y mejorar la eficacia bajo palos.