**¿Qué es más importante el calentamiento general o específico?**

Los dos calentamientos son muy necesarios por el hecho de que son con finalidades diferentes en el ámbito del calentamiento, el calentamiento general es realizado para el condicionamiento del jugador al inicio del proyecto de preparación física, generando una activación del cuerpo y sus sistemas, con el propósito de darle inicio a la temporada; el calentamiento especifico ya es realizado para darle activación a los músculos y zonas del cuerpo los cuales serán trabajados durante los momentos físicos del entrenamiento y de los trabajos tácticos.