

entrenadores creen conveniente utilizarlo sólo un par de veces al año, durante tres o cuatro semanas, para alcanzar mejores resultados.

La altitud

Desde los Juegos Olímpicos de México en 1968, quedaron aclaradas todas las dudas acerca de que la altitud favorece los esfuerzos de velocidad.

La relajación

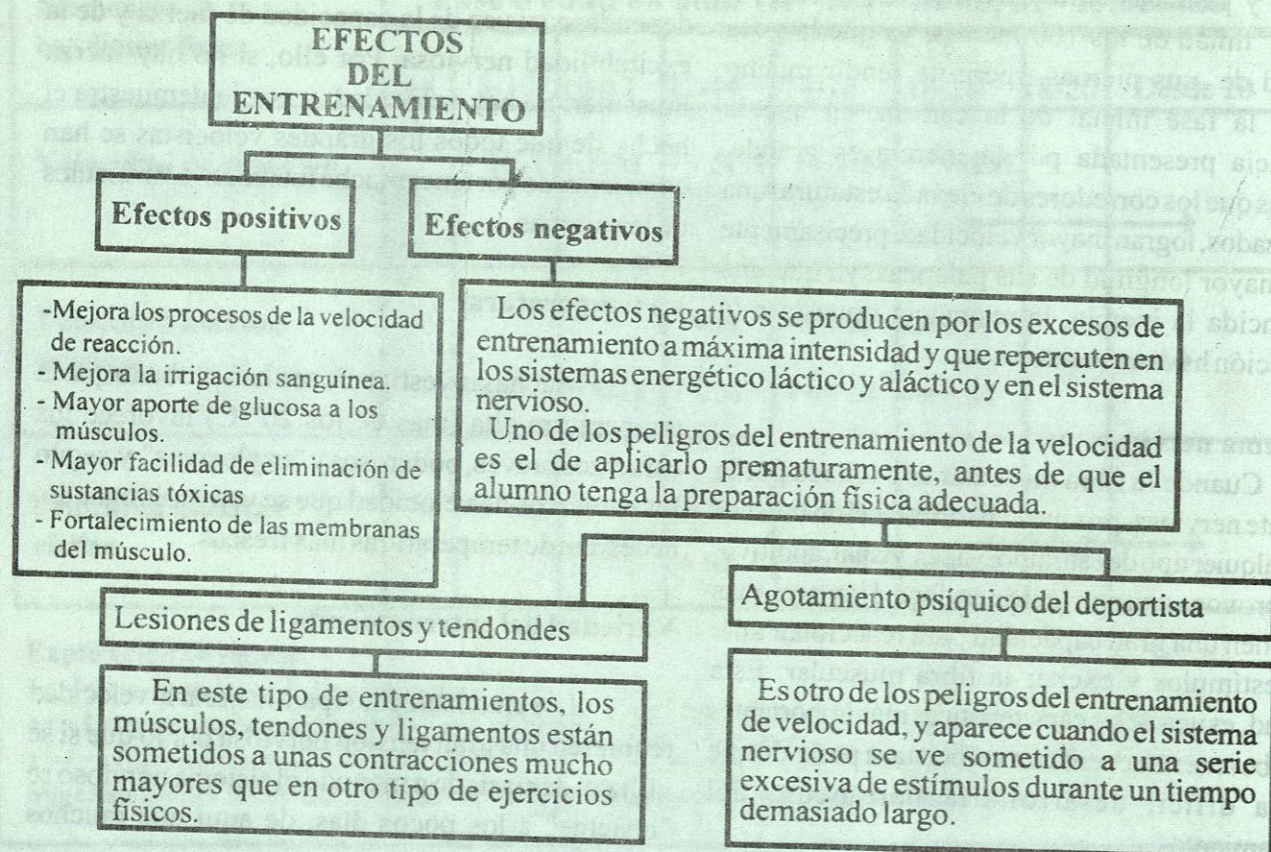
Todo movimiento tiene un tiempo de contracción y otro de relajación muscular. Es muy importante que durante el tiempo de relajación, el alumno logre relajarse convenientemente, porque así sacará el máximo partido a la velocidad y podrá sostenerla durante un espacio de tiempo más largo.

La recuperación.

Siempre que se realicen ejercicios de entrenamiento de velocidad, hay que tener en cuenta que el cuerpo necesita, más que en ningún otro tipo de entrenamiento, sesiones de recuperación tan largas y frecuentes como se crea conveniente. Estos entrenamientos agotan, rápidamente el organismo, ya que se sufre un gran desgaste de energía, tanto química como nerviosa.

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

El trabajo de velocidad repercute fundamentalmente en el sistema nervioso y sus efectos anatómicos y fisiológicos son difíciles de determinar. Desde el punto de vista fisiológico se puede conocer con aparatos de laboratorio.

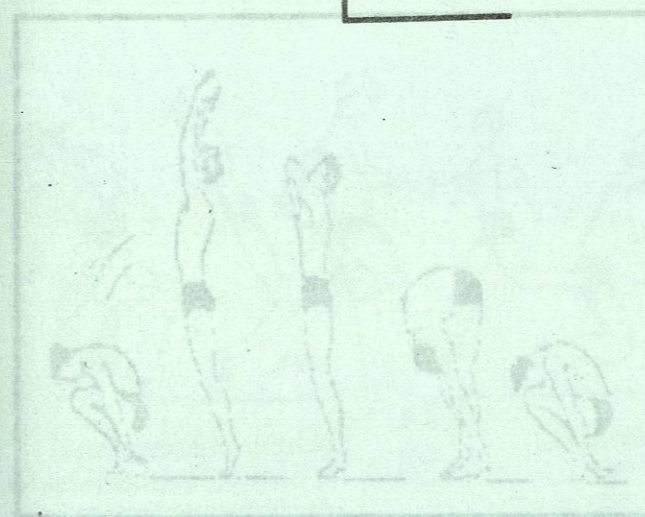


ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

(MÉTODO DE INTERVALOS)

El maestro de educación física que desea entrenar la capacidad de fuerza o resistencia, puede optar por varios métodos que se aplicaron en los Módulos anteriores, en el caso de la capacidad física de velocidad, se cuenta con el método de intervalo, que se utiliza bajo los factores de trabajo reconocidos con las siglas "DITRA".

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD	
DISTANCIA 20-60 mts.	De los 20-60 mts. son las distancias más comúnmente empleadas.
INTENSIDAD 80-90-100%	80-90-100% se debe exigir al alumno un máximo esfuerzo para que el tiempo empleado en recorrer la distancia, sea lo más corto posible.
TIEMPO El menor posible	Se establece de manera exacta el tiempo empleado de acuerdo a la distancia y el intervalo de recuperación y se propone el menor posible.
REPETICIONES 3-8 repeticiones	Teniendo en cuenta que el esfuerzo a que se somete el alumno es máximo, las repeticiones serán pocas. Acostumbran ser de 3-8 repeticiones según sea la distancia.
ACCIÓN Caminar o trotar	La acción más adecuada para hacer durante el intervalo es la de caminar o si se puede trotar. El intervalo dura hasta que el pulso casi se recupera. Promedio de 110-112 pulsaciones por minuto.



Calentamiento

Antes de empezar un entrenamiento, o antes de un partido, el alumno necesita hacer una serie de ejercicios para poner su organismo a tono y prepararlo para el esfuerzo que a continuación se tiene que hacer. A esta serie de ejercicios es lo que llamaremos calentamiento.

Un calentamiento bien hecho, evita lesiones y sirve para preparar al alumno desde el punto de vista físico, fisiológico y psíquico.

De ahí, la importancia que tiene el que estos ejercicios se realicen bien para que, en el momento de comenzar la actividad, el alumno no se encuentre con el cuerpo frío y los músculos rígidos. Sin estos ejercicios de calentamiento, se podrían perder las facultades adquiridas a lo largo de los distintos entrenamientos.

Hay dos partes, importantes, en todo calentamiento que son:

La parte general:

Consta en realizar una carrera suave y ejercicios de coordinación para activar la circulación, y hacer entrar en calor los músculos y las articulaciones. (Figs. 1-4)

La parte específica:

Consiste en una serie de movimientos relacionados con la capacidad que se va a practicar. Son ejercicios dirigidos a mejorar la capacidad y poner a punto el sistema neuromuscular.

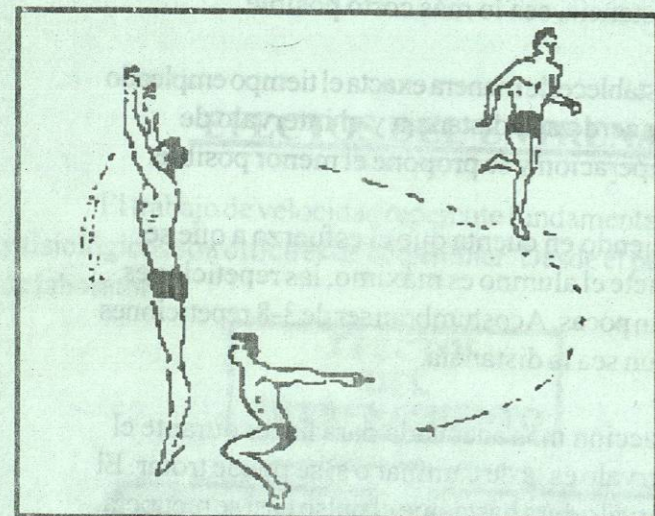


Figura 1

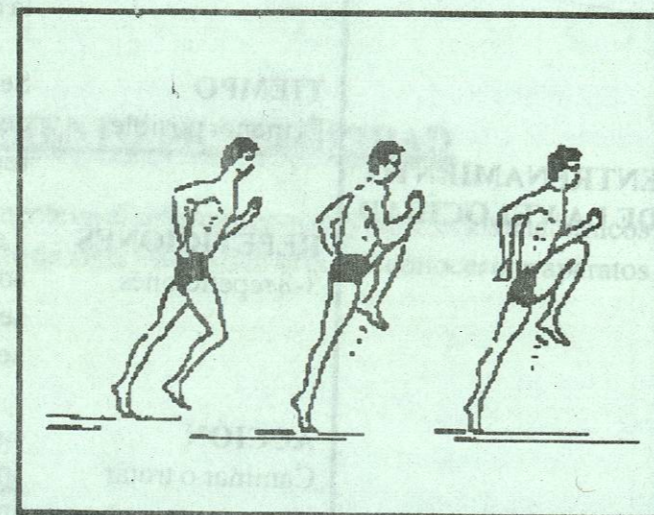


Figura 2

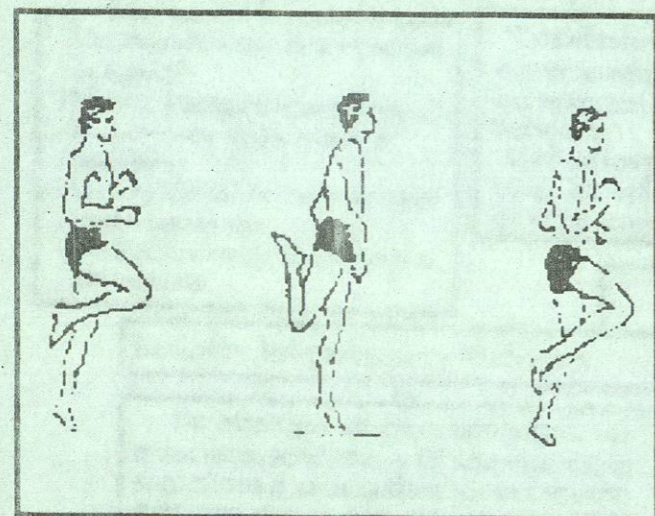


Figura 3

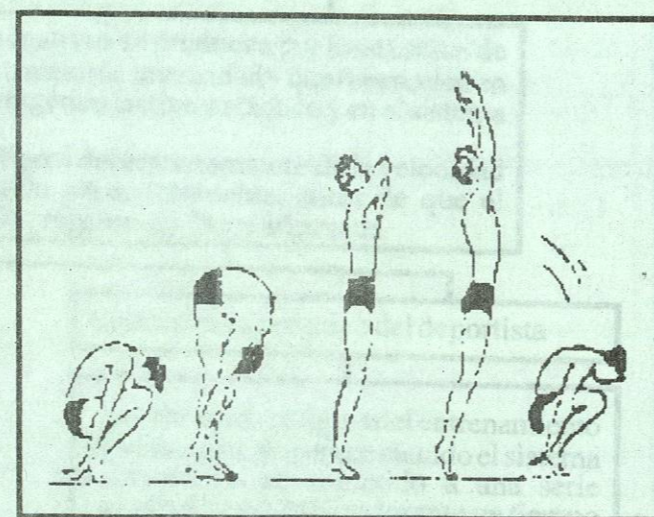


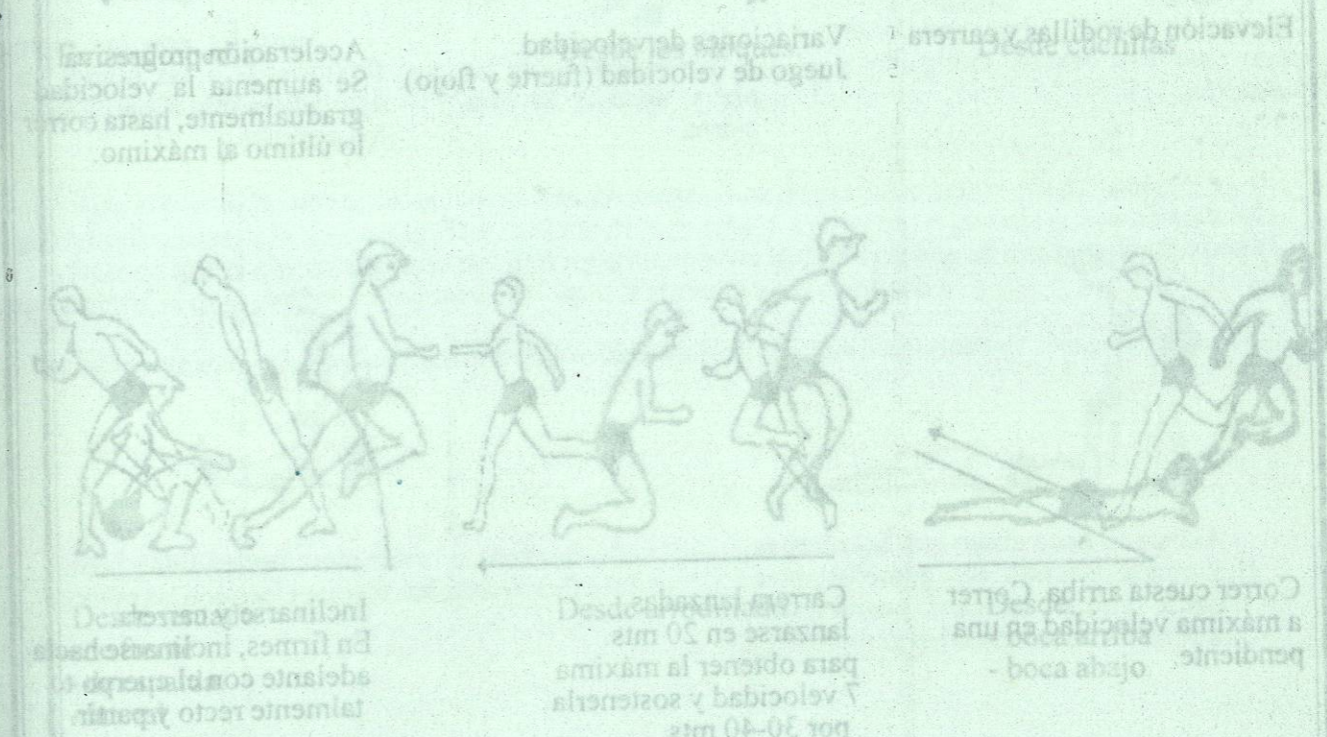
Figura 4

Al realizar el calentamiento se tendrán en cuenta las condiciones climatológicas, puesto que en un día frío serán necesarios unos ejercicios más intensos que en un día de mucho calor.

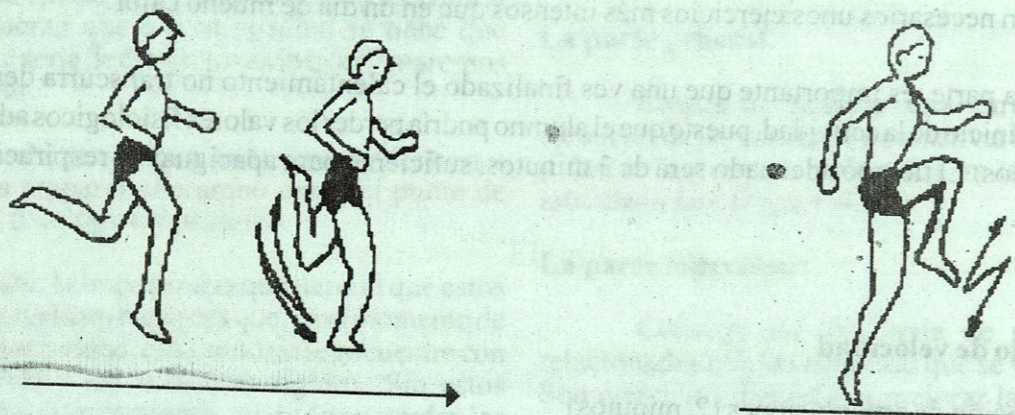
Por otra parte, es importante que una vez finalizado el calentamiento no transcurra demasiado tiempo hasta el inicio de la actividad, puesto que el alumno podría perder los valores fisiológicos adquiridos con los ejercicios. El tiempo adecuado será de 3 minutos, suficiente para apaciguar la respiración.

Calentamiento de velocidad

1. Rotación de articulaciones (2 minutos)
2. Trote (de 800 mts.)
3. Flexibilidad (5 minutos)
4. Elevación rodillas al pecho (30 segundos)
5. Elevaciones talones atrás (30 segundos)
6. Velocidad de menos a más (30 metros, 5 veces)
7. Velocidad (20 metros, 5 veces)

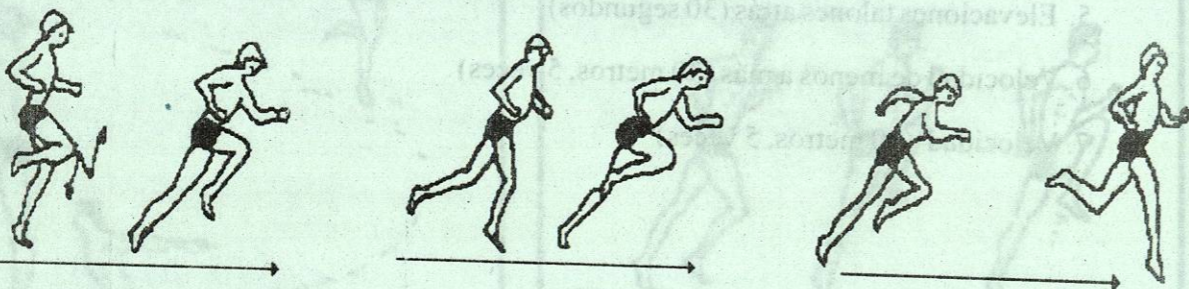


EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD



Elevación de talones. Carrera con elevación de talones a los glúteos.

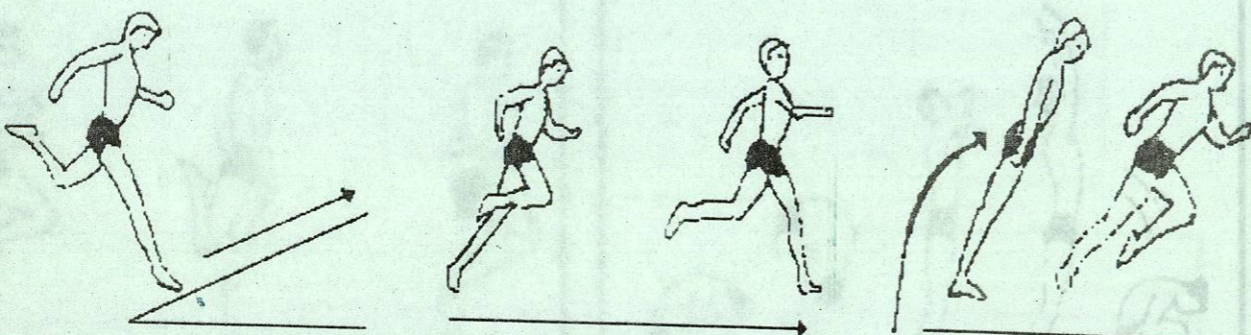
Carrera elevando las rodillas al frente.



Elevación de rodillas y carrera

Variaciones de velocidad. Juego de velocidad (fuerte y flojo)

Aceleración progresiva. Se aumenta la velocidad gradualmente, hasta correr lo último al máximo.



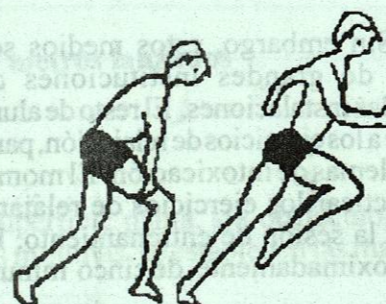
Correr cuesta arriba. Correr a máxima velocidad en una pendiente.

Carrera lanzadas. lanzarse en 20 mts. para obtener la máxima 7 velocidad y sostenerla por 30-40 mts.

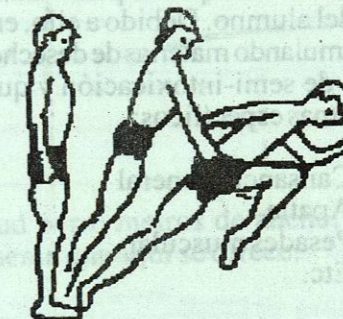
Inclinarse y carrera. En firmes, inclinarse hacia adelante con el cuerpo totalmente recto y partir.

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

(SALIDAS)



Salida de pie:
- de frente
- de espalda
- lateral



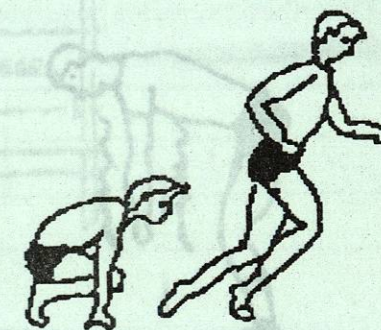
Con la espalda en la pared



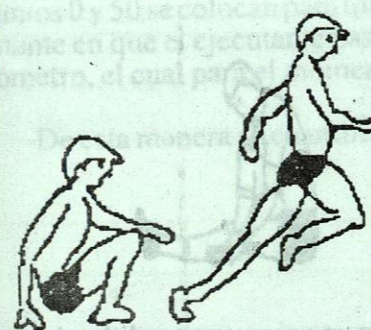
En cuadrupedia



Desde los bloques.



Desde cuclillas



Desde sentado
- de frente
- de espalda
- lateral



Desde arrodillado



Desde:
- boca arriba
- boca abajo