

La relajación

La preparación deportiva actual exige un número elevado de entrenamientos, muy intensos y de larga duración, que impiden una recuperación perfecta del alumno. Debido a ello, en el organismo se van acumulando materias de desecho que provocan un estado de semi-intoxicación y que se refleja en unos síntomas específicos:

- Cansancio general
- Apatía
- Pesades muscular
- Etc.

En estos momentos, el alumno baja, sensiblemente, en su rendimiento, a la vez que está propenso a lesionarse.

Cuando el alumno se halla en estas condiciones, recurre a los masajes o a medios desintoxicantes artificiales como el sauna, los baños de vapor, etc.

Sin embargo, estos medios sólo están al alcance de grandes instituciones que poseen estupendas instalaciones. El resto de alumnos, deben limitarse a los ejercicios de relajación, para solucionar sus problemas de intoxicación. El momento idóneo para practicar los ejercicios de relajamiento es al finalizar la sesión de entrenamiento. La duración será, aproximadamente, de cinco minutos.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



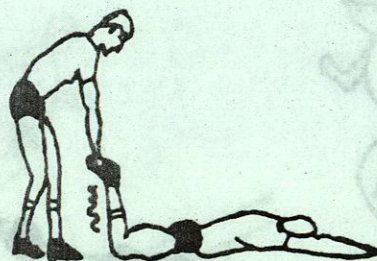
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna



Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



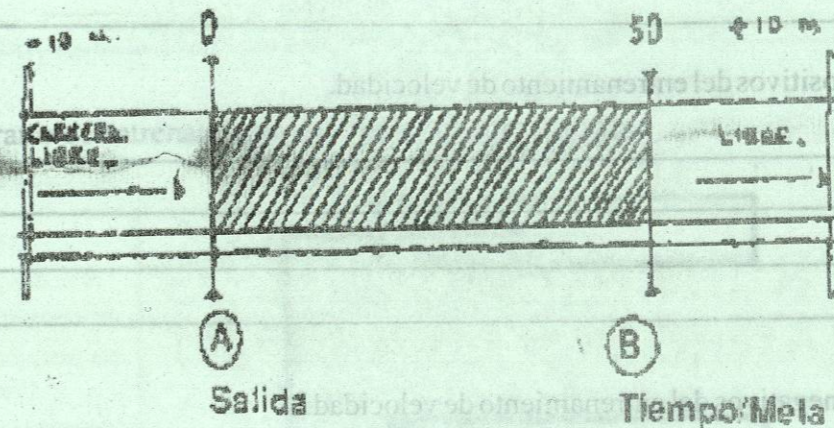
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.

EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

(PRUEBAS)

Carreña, 50 metros lanzados
Método:

Sobre una superficie plana, sin obstáculos de 70 metros de longitud por 6 metros de ancho, como dimensiones mínimas, se establecen las marcas límites según el esquema que aquí se ofrece:



En el punto (X) arranca el ejecutante sin requerirse una posición determinada para tal efecto, en los puntos 0 y 50 se colocan para tomar el tiempo de la prueba. La persona (A) señala con una banderola el instante en que el ejecutante pasa por dicho punto, mismo instante en que se inicia el conteo con el cronómetro, el cual para el momento de cruzar a la persona en el punto (B).

De esta manera se cuantifica el tiempo efectivo realizado en 50 metros.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

I. Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es velocidad?

2. ¿Cuáles son los diferentes tipos de velocidad que existen y explica cada uno de ellos?

3. Describe tres efectos positivos del entrenamiento de velocidad.

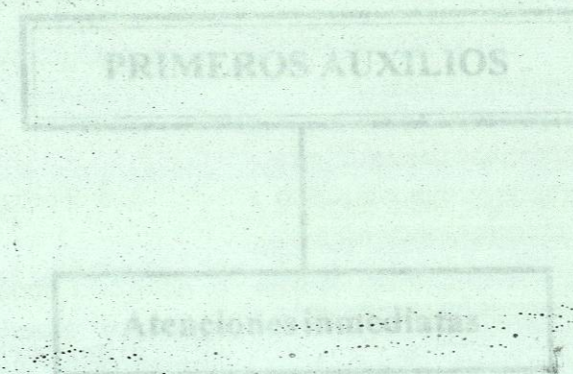
4. Describe dos factores negativos del entrenamiento de velocidad.

5. Menciona 5 aspectos o factores a tomar en cuenta en el entrenamiento de velocidad y explica uno de ellos.

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

II. Contesta las siguientes preguntas:

1. Elabora un cuadro sinóptico de los principios del entrenamiento de velocidad.



2. Diseña un programa de entrenamiento con el Método de Intervalo.

