

MUJERES	HOMBRES
Excelente = 22 o más	Excelente = + 18 o más
Muy bueno = +16 a + 21	Muy bueno = + 13 a + 17
Bueno = + 9 a + 15	Bueno = + 16 a + 12
Regular = + 3 a + 8	Regular = - 1 a + 5
Malo = - 4 a + 2	Malo = - 8 a - 2
Muy malo = - 5 o 0 menos	Muy malo = - 9 o menos

Tabla No 3 Comparación para flexión del tronco (en centímetros)

2. Hiperextensión del tronco

Método

Se coloca el alumno en decúbito ventral (boca abajo) sobre el suelo. Un compañero se arrodilla, colocándose sobre sus piernas, manteniendo fija la cadera y las piernas. Coloque las manos entrelazadas en la nuca, y levante el tronco manteniéndolo así, hasta contar tres. Mida la distancia desde el mentón al piso.



Flexión profunda

Objetivo

Pretende medir globalmente la flexibilidad y la elasticidad del tronco y extremidades.

Ejecución

Posición inicial sobre el aparato y con los pies colocados en los sitios correspondientes, flexionando todo el cuerpo y llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas.

Reglas

Deberá tocar hasta atrás como pueda el cursor de la regla.

- mantener la posición hasta que se lea el resultado.
- No se permitirá separar del piso parte alguna de los pies (Ver Figura 4).

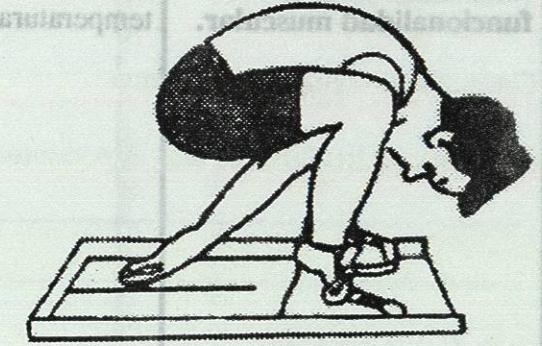
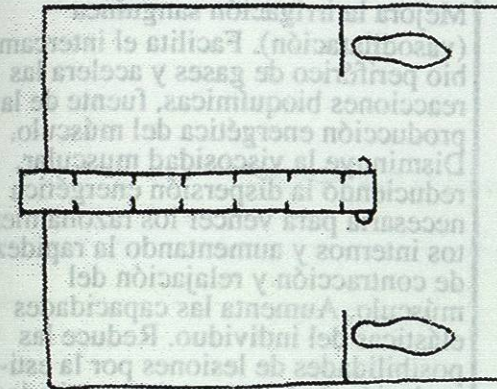


Tabla de Comparación de Flexión Profunda

CATEGORÍA	DISTANCIA
Excelente	35 a 40 cm
Muy bueno	30 a 34 cm
Bueno	25 a 29 cm
Regular	20 a 24 cm
Malo	15 a 19 cm
Muy malo	10 a 14 cm

Calentamiento

Comprende una amplísima gama de actividades, cuya finalidad es la de poner al atleta en las condiciones musculares orgánicas y nerviosas óptimas para enfrentarse a esfuerzos físicos de alta intensidad.


El calentamiento tiene como objetivo fundamental, ayudar a la prevención de lesiones y preparar a la persona física, fisiológica y psíquicamente para el comienzo de una actividad más intensa de lo normal.

Considerando que los ejercicios de calentamiento son activadores de los sistemas cardiocirculatorio y respiratorio es bueno tener presente que para poder solicitar dichos aparatos, es preciso que intervenga al menos el 50% de la musculatura global.

El calentamiento es subjetivo y varía según el grado de preparación y según la edad.

La planificación de una sesión de entrenamiento, que ante todo debe ser dividida en tres fases: una de introducción, de corta duración y baja intensidad que llamaremos de calentamiento; otra final, desfatigante, dirigida a restablecer el equilibrio orgánico y muscular.

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Activación de la plena funcionalidad muscular. 	A través del aumento de la temperatura interna.	Mejora la irrigación sanguínea (vasodilatación). Facilita el intercambio periférico de gases y acelera las reacciones bioquímicas, fuente de la producción energética del músculo. Disminuye la viscosidad muscular, reduciendo la dispersión energética necesaria para vencer los razonamientos internos y aumentando la rapidez de contracción y relajación del músculo. Aumenta las capacidades elásticas del individuo. Reduce las posibilidades de lesiones por la estimulación de los mecanismos citados.
Mejora las capacidades orgánicas fundamentales para algunas disciplinas.	A través de la activación del aparato cardiocirculatorio y respiratorio tenemos que:	Se alcanza el régimen cardio-respiratorio próximo al de óptima funcionalidad. En efecto, en la fase inicial de cualquier actividad preferentemente aeróbica, que son de larga duración, la cantidad de oxígeno absorbida y enviada a los músculos es relativamente escasa. Será preciso un tiempo determinado (alrededor de 1 a 2 minutos) para que se alcance un régimen óptimo de funcionamiento.
Estimulación de las cualidades nerviosas	A través de la sollicitación del Sistema Nervioso Central y Periférico que:	Mejora la coordinación Acelera la reactividad Estimula la destreza Incrementa la agilidad

Normas generales para el calentamiento

El calentamiento debe ser:

- Estrictamente aeróbico.
- Gradual.
- Preferentemente con carga natural.
- De baja intensidad.

Puede tener:

- Fases anaeróbicas alactácidas* (esfuerzos intensos de corta duración, máximo 6-7 seg.)

No debe tener:

- Excesiva duración.
- Fases anaeróbicas lácticas* (esfuerzos intensos de duración superior a 6-7 seg)

Debe incluir:

- En la segunda parte, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

* Anaeróbica alactácida: ausencia de oxígeno y ácido láctico.

* Anaeróbica láctica: ausencia de oxígeno y presencia de ácido láctico.

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones.
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- Un minuto de caminata

Actividades del Capítulo III

Contesta las siguientes preguntas:

1. Menciona los factores más importantes que intervienen en la flexibilidad:

2. Define flexibilidad:

3. Menciona dos ejercicios de flexibilidad:

4. Dos pruebas para medir flexibilidad:

5. Para ti, ¿qué es calentamiento?

6. Describe los efectos del calentamiento

7. Escribe los pasos que se deben seguir para efectuar un calentamiento:

- No debe tener:
- Excesiva duración
 - Fases anaeróbicas
 - Duración superior a 6-7 seg
- Debe incluir:
- En la segunda parte ejercicios de movilidad articular y flexibilidad.

CAPÍTULO IV

INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO

