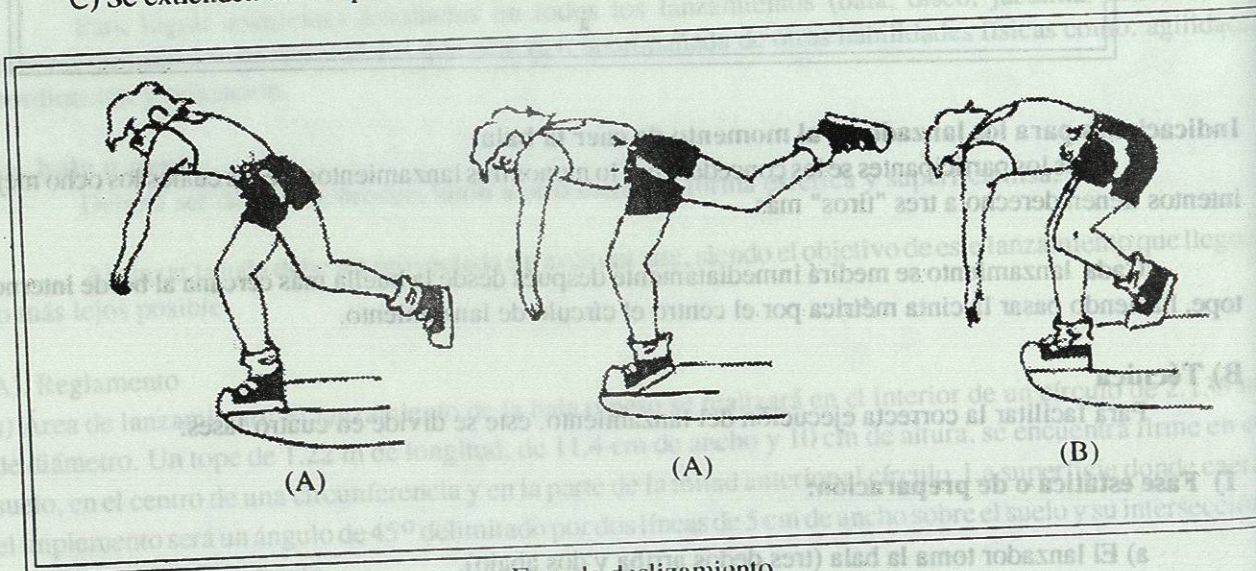


Fase estática

**2) Fase de deslizamiento**

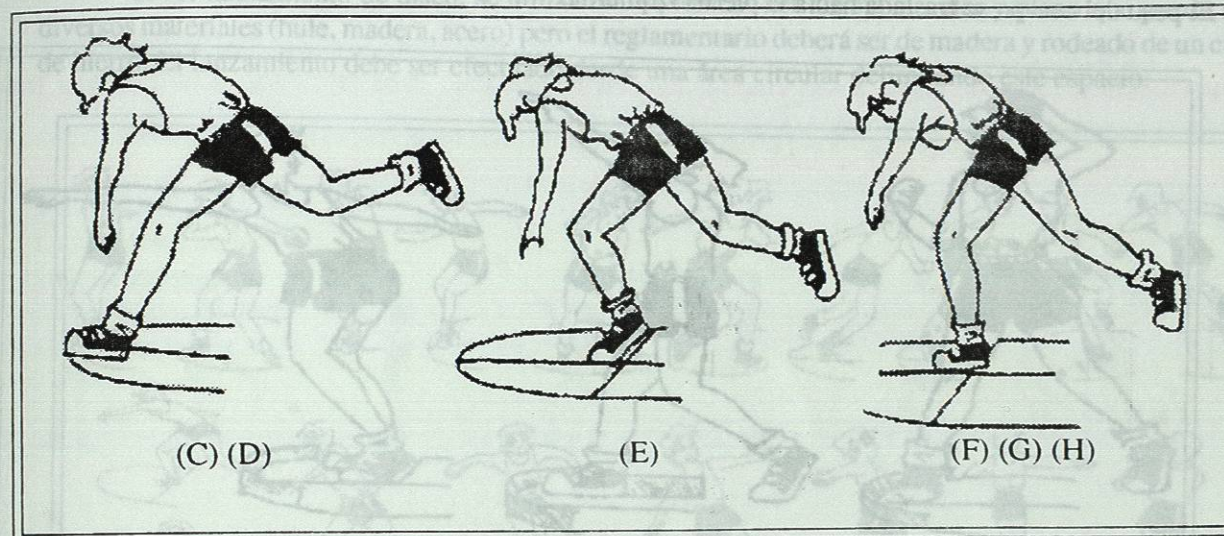
- A) Existe un movimiento preparatorio. El tronco descansa y la pierna libre se eleva a la horizontal.
- B) Se continúa con una flexión del tronco, así como también ambas piernas.
- C) Se extienden ambas piernas, el pie izquierdo se traba muy cerca del suelo.



Fase de deslizamiento

- D) El último contacto del pie derecho es el talón.
- E) Se apoya el pie derecho en el centro del círculo sobre el metatarso, girando ligeramente a la izquierda.
- F) La pierna izquierda está diagonal apoyada en la parte interna del pie.

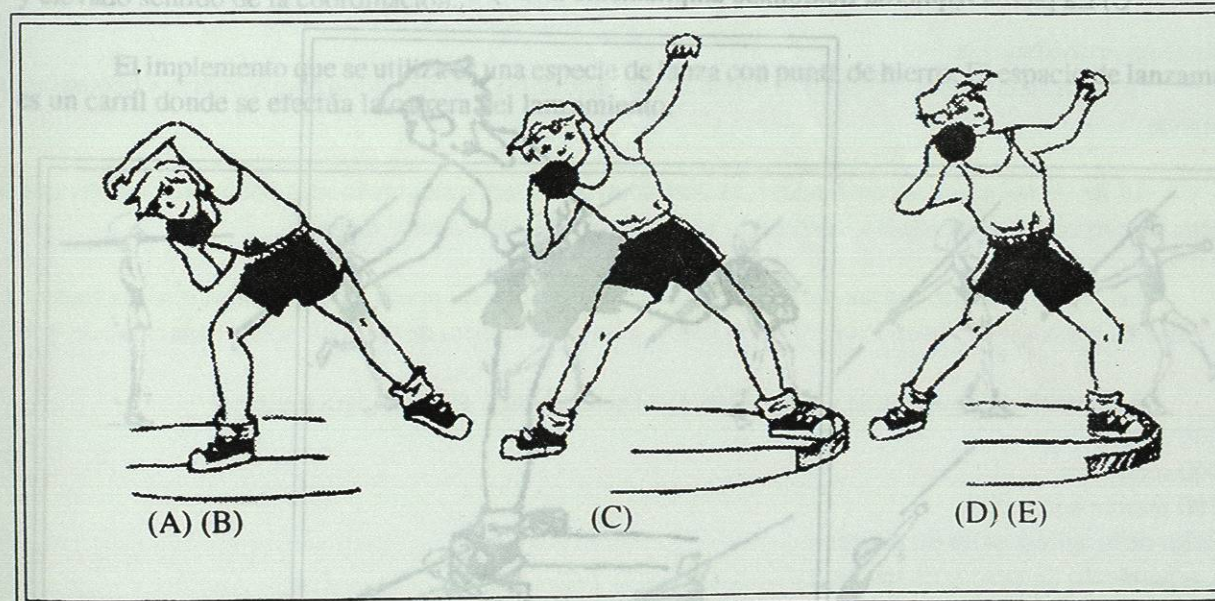
- G) El tronco se encuentra bajo.
- H) El brazo izquierdo está bloqueando.



Fase de deslizamiento

**3. Fase de lanzamiento**

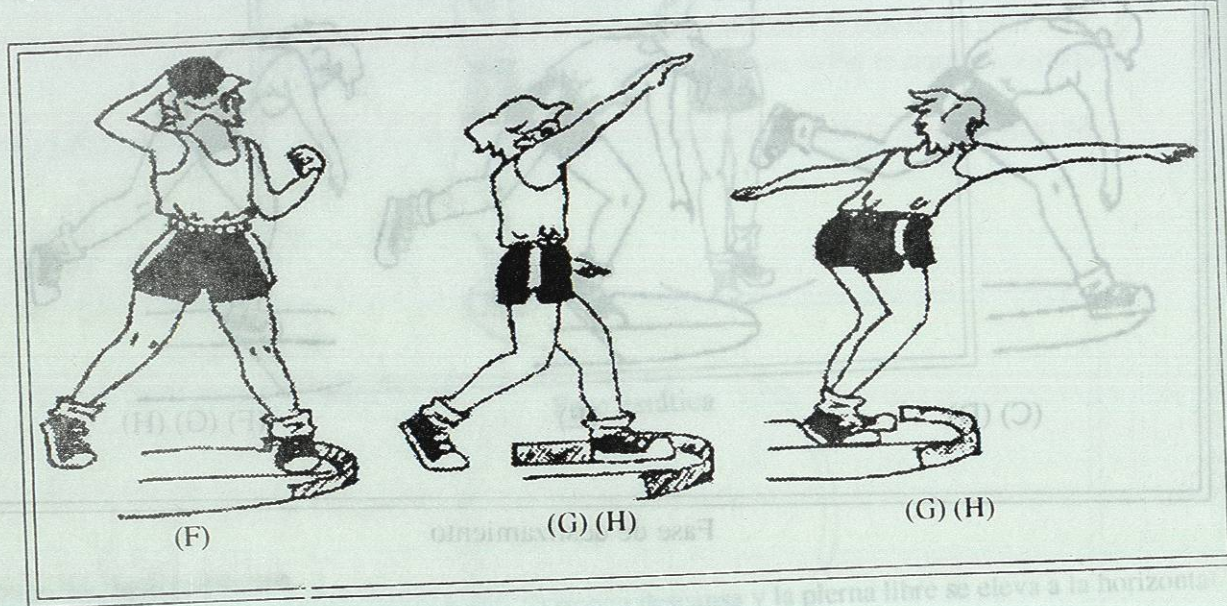
- A) Se gira el tobillo, la rodilla y la cadera a la izquierda.
- B) Se eleva y torsiona el tronco hacia la izquierda.
- C) Se conduce el brazo izquierdo hacia el área de lanzamiento.



Fase de deslizamiento

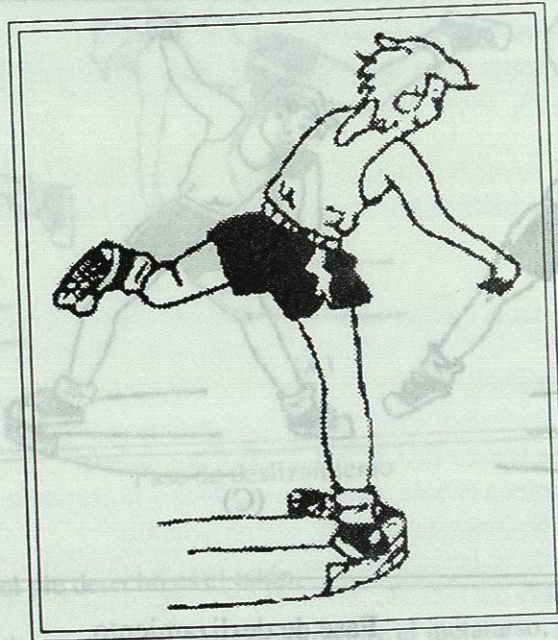


- D) Hiperextensión del tronco.
- E) El brazo izquierdo bloquea .
- F) La pierna izquierda se extiende.
- G) Hay una extensión brusca del brazo lanzador con una flexión de muñeca al final.
- H) El peso del cuerpo se traslada hacia la pierna izquierda.



**4. Fase de recuperación y equilibrio**

- A) Se pone el pie derecho en el lugar que ocupaba el pie izquierdo en un movimiento corto y muy rápido.
- B) Se flexiona la rodilla y se baja el centro de gravedad del cuerpo para mejorar el equilibrio.
- C) La pierna izquierda flexionada ampliamente atrás y arriba.

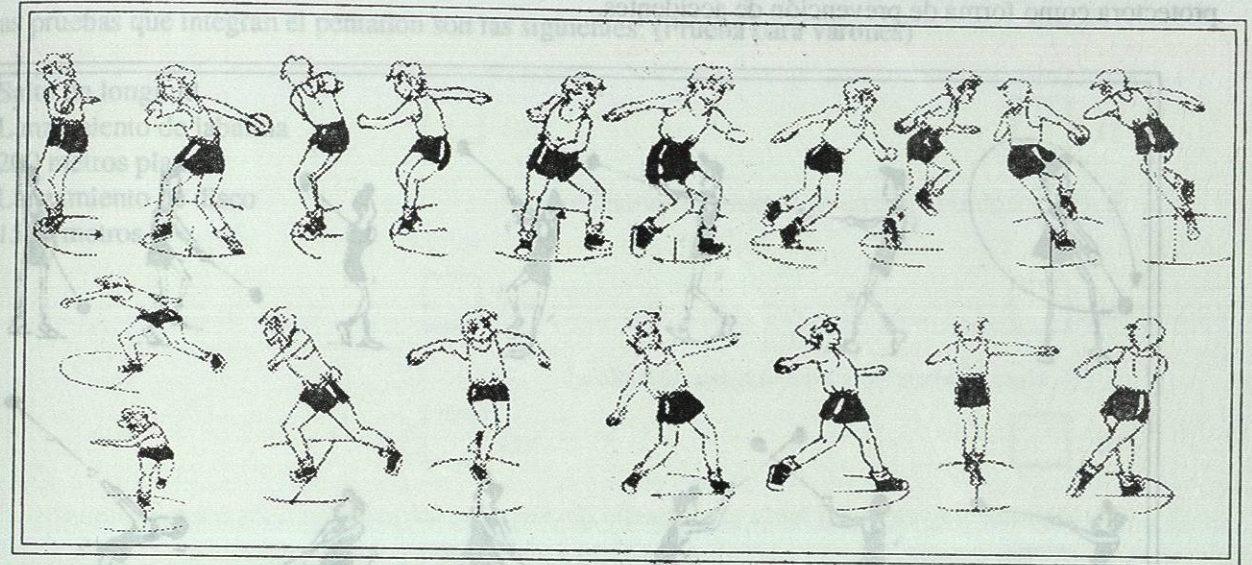


Nota: Todos los movimientos del lanzamiento de la bala se realizan con el brazo derecho y si el lanzador es zurdo los movimientos se adaptarán para ese caso.

**Lanzamiento de disco**

Al igual que las características del lanzador de peso, el lanzador de disco es un competidor con una gran corpulencia, cuyas extremidades superiores e inferiores están especialmente desarrolladas.

En el lanzamiento de disco, se utiliza un implemento en forma circular y plano que puede ser de diversos materiales (hule, madera, acero) pero el reglamentario deberá ser de madera y rodeado de un círculo de hierro. El lanzamiento debe ser efectuado desde una área circular delimitando este espacio.

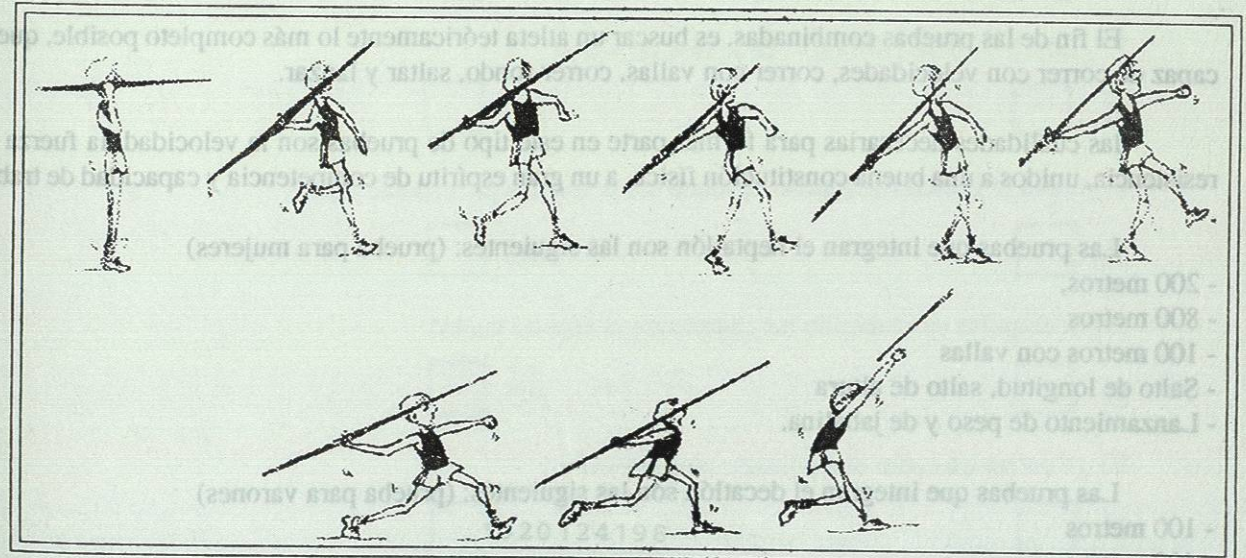


Lanzamiento de disco

**Lanzamiento de jabalina**

Al igual que los demás tipos de lanzamientos, el de jabalina debe poseer gran potencia de brazos, así como fuerza y elasticidad en las piernas. Sus principales cualidades deben ser: gran amplitud de movimiento y elevado sentido de la coordinación.

El implemento que se utiliza es una especie de lanza con punta de hierro. El espacio de lanzamiento es un carril donde se efectúa la carrera del lanzamiento.



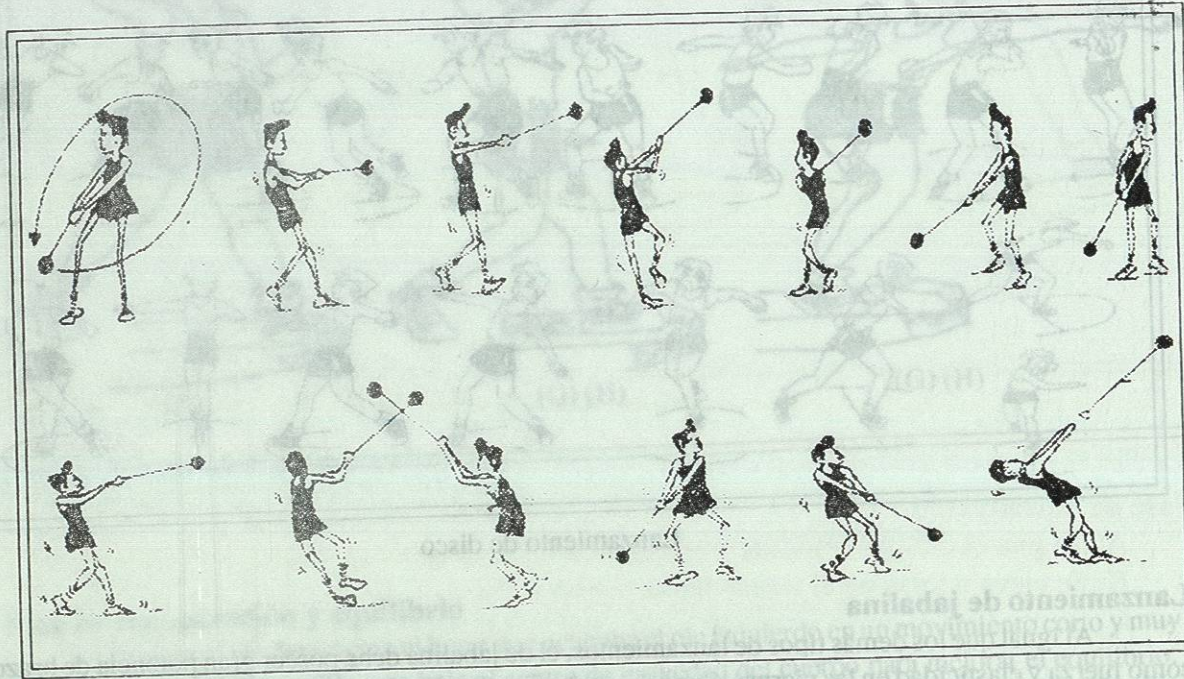
Lanzamiento de jabalina



**Lanzamiento de Martillo**

Esta prueba, es una especialidad exclusivamente masculina, los competidores deben poseer una gran envergadura, piernas elásticas y potentes, así como una excelente capacidad de coordinación, velocidad y fuerza.

En el lanzamiento de martillo, se utiliza un implemento que consta de tres partes: cabeza metálica en forma esférica, cable de acero y una empuñadura. El lanzamiento debe efectuarse dentro de una jaula protectora como forma de prevención de accidentes.



Lanzamiento de martillo

**Pruebas combinadas**

Son consideradas como pruebas combinadas el decatión y el pentatlón para hombres y heptatlón para mujeres.

El fin de las pruebas combinadas, es buscar un atleta teóricamente lo más completo posible, que sea capaz de correr con velocidades, correr con vallas, correr fondo, saltar y lanzar.

Las cualidades necesarias para formar parte en este tipo de pruebas son la velocidad, la fuerza y la resistencia, unidos a una buena constitución física, a un gran espíritu de competencia y capacidad de trabajo.

Las pruebas que integran el heptatlón son las siguientes: (prueba para mujeres)

- 200 metros,
- 800 metros
- 100 metros con vallas
- Salto de longitud, salto de altura
- Lanzamiento de peso y de jabalina.

Las pruebas que integran el decatión son las siguientes: (prueba para varones)

- 100 metros
- 400 metros
- 1500 metros

- 110 metros con vallas
- Salto de longitud
- Salto de altura
- Salto con pértiga
- Lanzamiento de peso
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco.

Las pruebas que integran el pentatlón son las siguientes: (Prueba para varones)

- Salto de longitud
- Lanzamiento de jabalina
- 200 metros planos
- Lanzamiento de disco
- 1500 metros

1. ¿Ha realizado antes del salto una correcta medición de la carga, situado dos tercios del inicio de la carrera?  NO  SI

2. ¿Ha elegido la pira de impulso adecuadamente?  NO  SI

3. ¿Realiza el impulso sobre la línea de partida?  NO  SI

4. ¿Mantiene la velocidad hasta el momento de despegue sin pararse en los últimos pasos?  NO  SI

5. ¿Consigne dar el impulso hacia arriba-debiera sin que predominie uno de los dos aspectos sobre otro?  NO  SI

6. ¿Lleva los brazos adelantados en la caída?  NO  SI

7. ¿Logra no desequilibrarse en la fase de vuelo?  NO  SI

8. ¿Lleva el tronco flexionado cayendo sobre los pies adelantados?  NO  SI

9. ¿Se impulsa extendiendo las caderas en la fase de vuelo?  NO  SI

10. ¿Realiza un estilo dos y medio con extensión?  NO  SI

1020124198



ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Reúnete con un compañero/a para realizar la evaluación recíproca de la técnica del salto de longitud. Cada respuesta afirmativa se valora con un punto. Para que puedas observar todos los puntos de la técnica que te planteamos, es conveniente que tu compañero/a realice el salto completo repetidas veces y que sólo valore dos o tres movimientos en cada salto.

1. ¿Ha realizado antes del salto una correcta medición de la carrera, situando dos referencias, una en el inicio de la carrera y otra en el último paso antes de la batida?

SÍ

NO

2. ¿Ha elegido la pierna de impulso adecuadamente?

SÍ

NO

3. ¿Realiza el impulso sobre la línea de batida?

SÍ

NO

4. ¿Mantiene la velocidad hasta el momento de despegue sin pararse en los últimos pasos?

SÍ

NO

5. ¿Consigue dar el impulso hacia arriba-delante sin que predomine uno de los dos aspectos sobre el otro?

SÍ

NO

6. ¿Lleva los brazos adelantados en la caída?

SÍ

NO

7. ¿Logra no desequilibrarse en la fase de vuelo?

SÍ

NO

8. ¿Lleva el tronco flexionado cayendo sobre los dos pies adelantados?

SÍ

NO

9. ¿Se impulsa extendiendo las caderas en la fase de vuelo?

SÍ

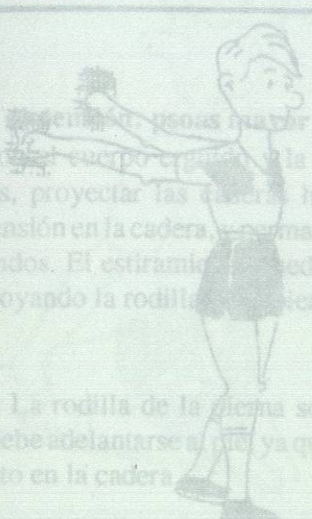
NO

10. ¿Realiza un estilo dos y medio con extensión?

SÍ

NO

### ROUTINA DE FLEXIBILIDAD

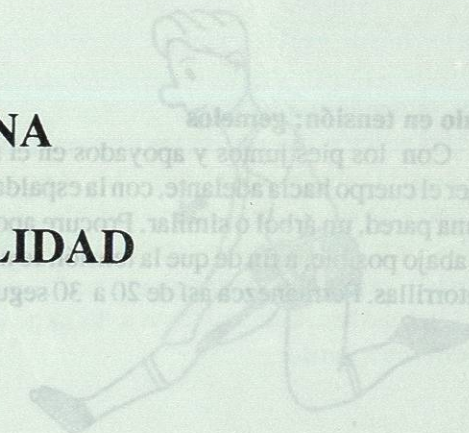


**Musculatura pectoral**

Musculo en tensión: pectoral mayor y menor y deltoide anterior.

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás a ser posible. Mantén pasiva y permanece así unos 20 segundos. Repetir en una rod. La extensión puede efectuarse también con la ayuda de un compañero que lo ayude por las muñecas.

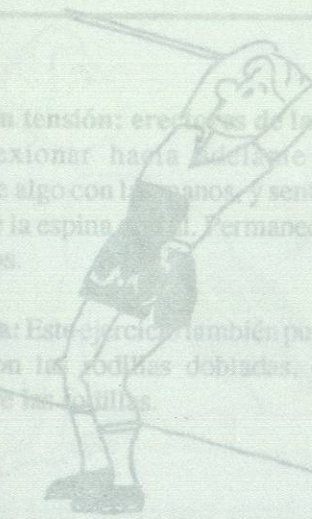
Nota: Este ejercicio debe efectuarse en su totalidad entre dos personas. Ajustar espaldas contra espaldas. Tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejercitar la extensión muscular pasiva, intentar presionar los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente del brazo contrario a la extensión.



**Musculatura posterior del muslo**

Musculo en tensión: bíceps femoral.

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la pierna hacia atrás con el talón contra el suelo (en cuclillas) y resistir fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada. De 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siéntase como se tensa la parte posterior del muslo.

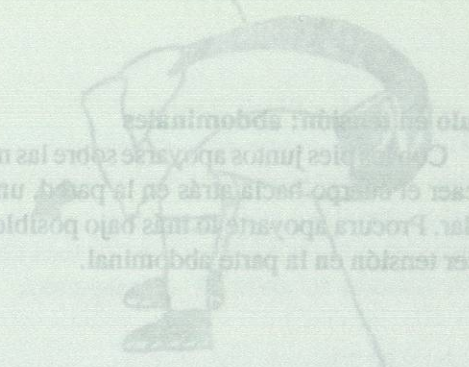


**Musculatura de las pantorrillas**

Musculo en tensión: gastrocnemio de la espalda.

Flexionar hacia delante la espalda, dándose algo con los hombros, y sentir la tensión a largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Observación: Este ejercicio también puede realizarse con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



**Musculatura profunda de la espalda: los extensores**

Musculo en tensión: abdominales.

Con los pies juntos apoyar las manos sobre las manos. Poner el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procurar apoyar la más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.