

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

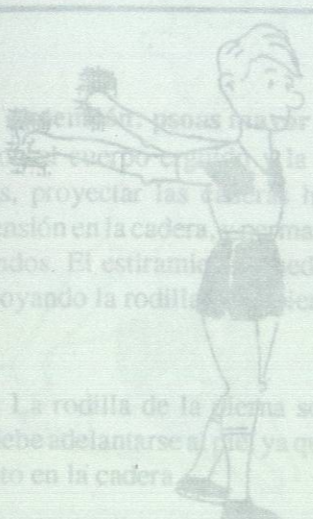
NO

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

SÍ

NO

ROUTINA DE FLEXIBILIDAD

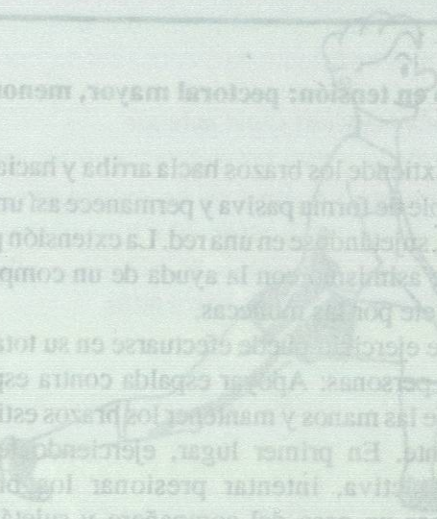


Musculatura pectoral

Musculo en tensión: pectoral mayor e ilaco

Con el cuerpo apoyado en la pierna echada hacia atrás, proyectar las manos hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera. Permanecer así de 20 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla sobre una estera en base.

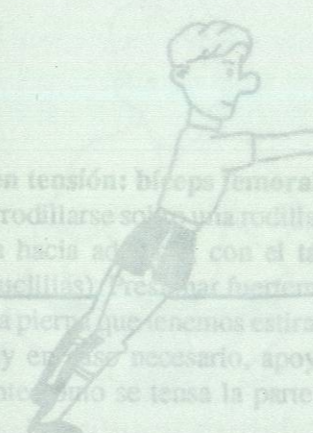
Acción: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse ya que impediría el movimiento en la cadera.



Musculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

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

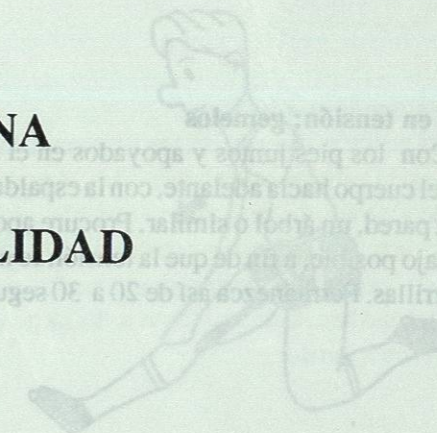
Nota: Este ejercicio debe efectuarse en su totalidad entre dos personas. Ajustar espaldas contra espaldas. Tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejercitar la extensión muscular pasiva, intentar presionar los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose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



Musculatura de las pantorrillas

Musculo en tensión: bíceps femoral

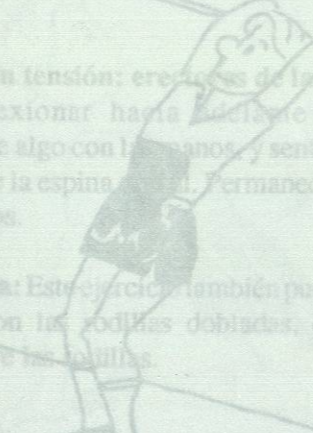
Arrodillarse sobre una rodilla y extender la pierna hacia atrás con el talón contra el suelo (en cuclillas) y resistir fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada. De 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Sentido como se tensa la parte posterior del muslo.



Musculatura posterior del muslo

Musculo en tensión: gemelos

Con los pies juntos y apoyados en el suelo, debe caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda hacia una pared, en ángulo similar. Procura permanecer en esta posición a fin de que la parte posterior de las pantorrillas se estire entre los 20 a 30 segundos.

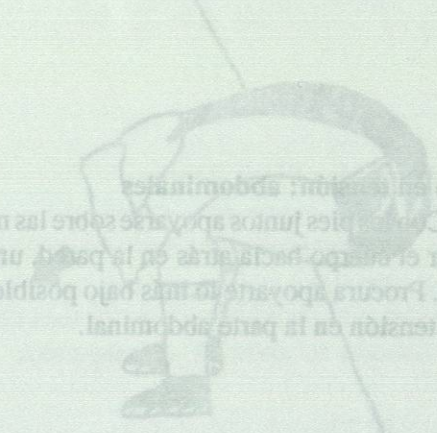


Musculatura abdominal

Musculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con los brazos, y sentir la tensión a largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Acción: Este ejercicio también puede realizarse sentados 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. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un ángulo similar. Procura apoyar las manos lo más posible a fin de hacer tensión en la parte abdominal.

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándose en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que lo sujete por las muñecas.

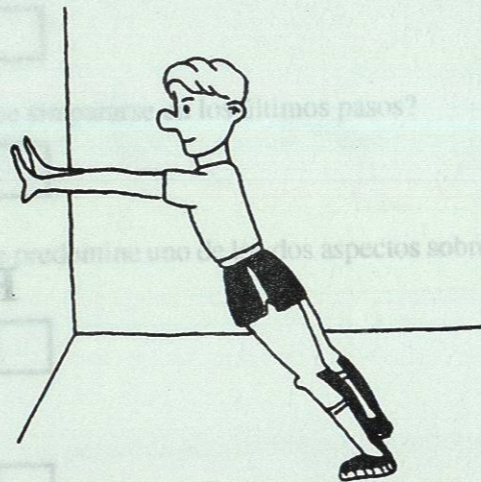
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

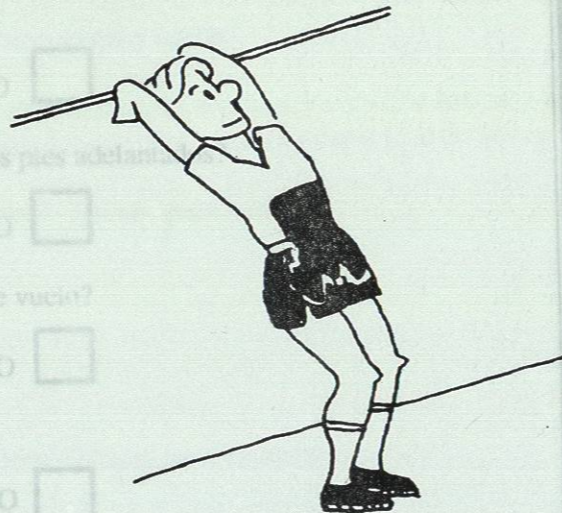
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deje caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procure apoyarse lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanezca así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

Músculo en tensión: abdominales

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos, dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

Músculo en tensión: psoas mayor e ilíaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión: bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia adelante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

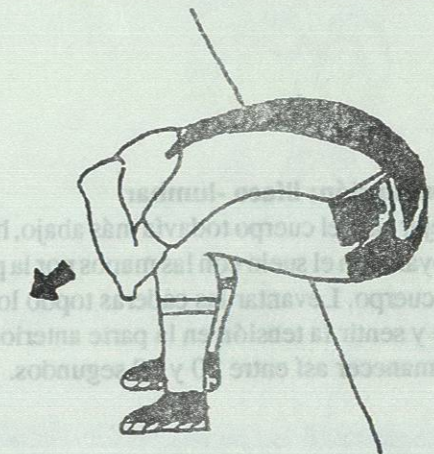


Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

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



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

Músculo en tensión: tibial anterior

Sentarse sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

Músculo en tensión: aductores

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

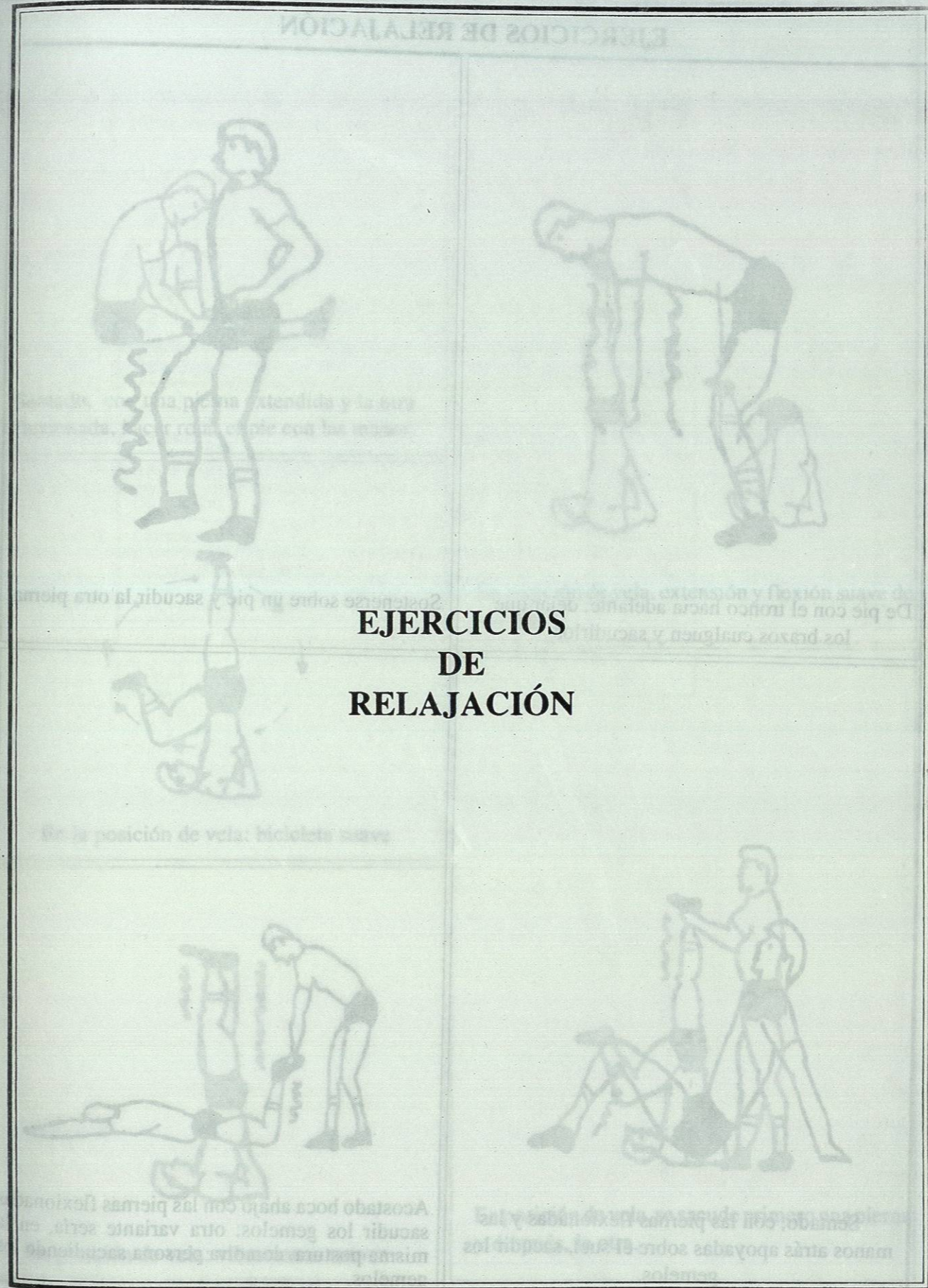
Músculo en tensión: iliaco-lumbar

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



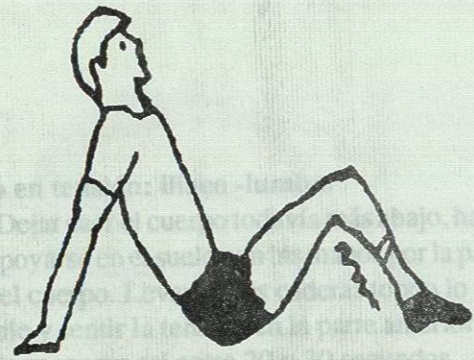
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



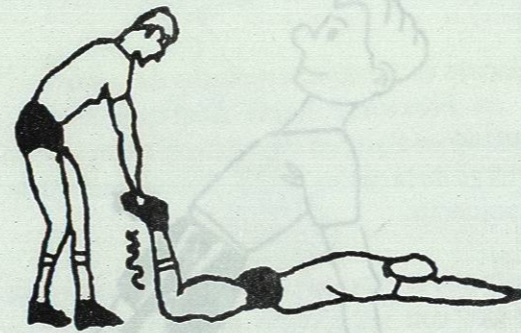
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos



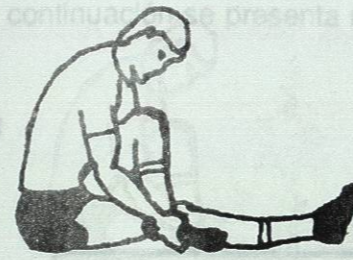
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna



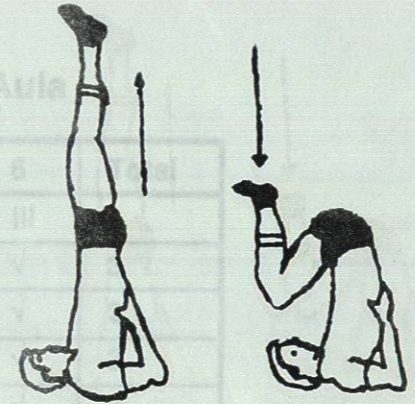
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



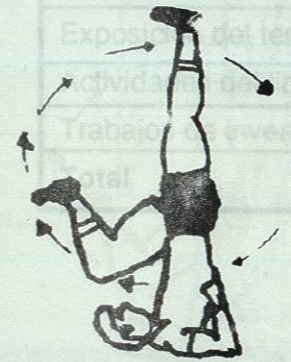
Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos: otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



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



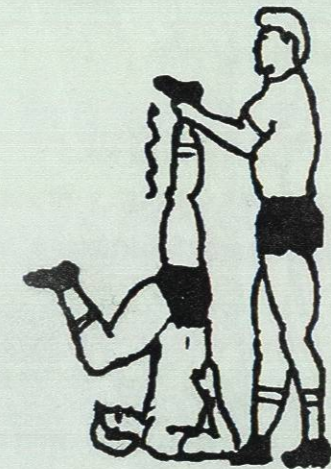
En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas



En la posición de vela: bicicleta suave



En posición de vela: vibraciones suaves



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.