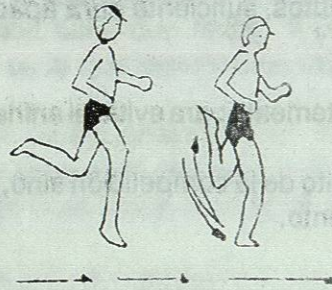


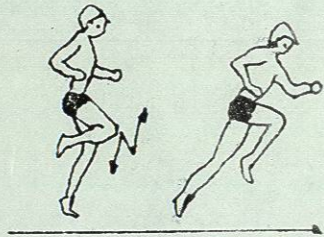
EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD



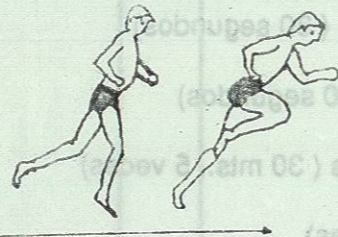
Elevación de talones. Carrera con elevación de talones a los glúteos.



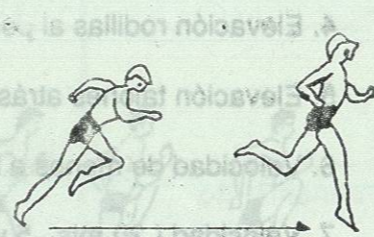
Carrera elevando las rodillas al frente.



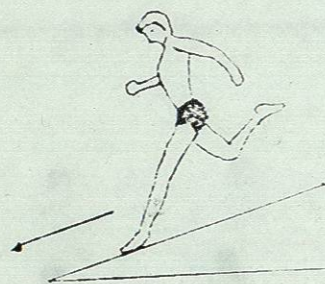
Elevación de rodillas y carrera.



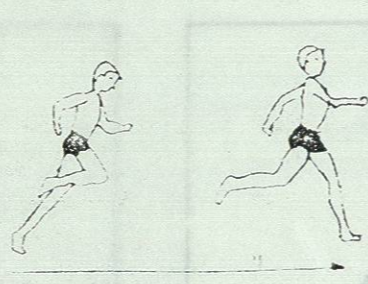
Variaciones de velocidad. Juego de velocidad (fuerte y flojo)



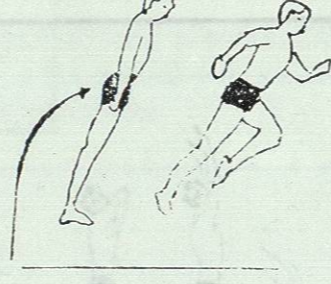
Aceleración progresiva. Se aumenta la velocidad gradualmente, hasta correr lo último al máximo.



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

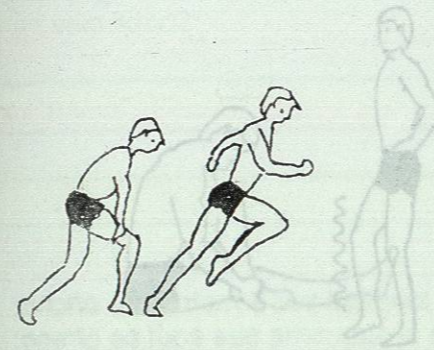


Carreras lanzadas. Lanzarse en 20 mts. para obtener la máxima velocidad y sostenerla por 30 - 40 mts.



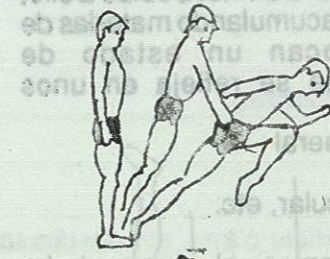
Inclinarse y carrera. En firmes, inclinarse hacia adelante con el cuerpo totalmente recto y partir.

EJERCICIOS PARA EL DAsARROLLO DE LA VELOCIDAD (SALIDAS)

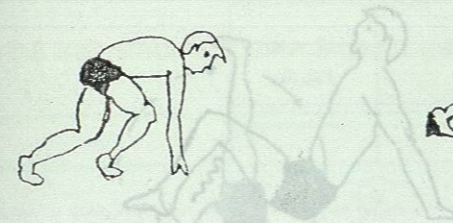


Salida de pie:

- de frente
- de espalda
- lateral



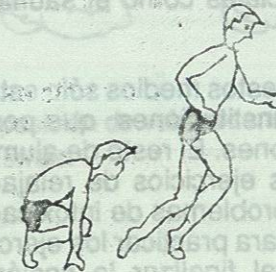
Con la espalda en la pared



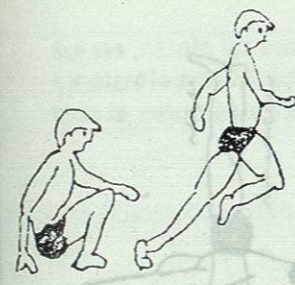
En cuadrupedia



Desde los bloques

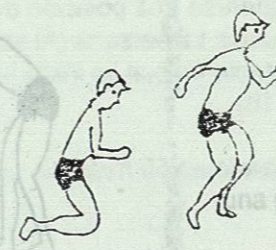


Desde "cuclillas"



Desde sentado

- de frente
- de espalda
- lateral



Desde arrodillado



Desde

- boca arriba
- boca abajo

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 semiintoxicación y que se refleja en unos síntomas específicos:

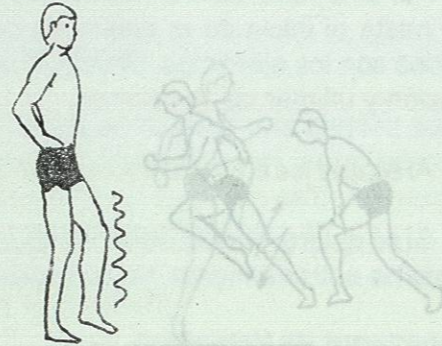
- Cansancio general
- Apatía
- Pesadez muscular, etc.

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

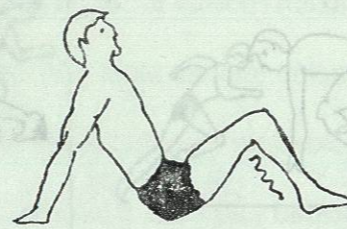
Cuando el alumno se halla en estas condiciones, recurre a los masajes o a medios desintoxicantes artificiales como el sauna, los baños de vapor, etc.

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 a diez minutos.

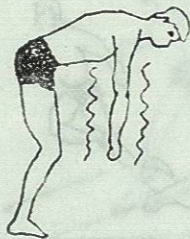
Ejercicios de relajación



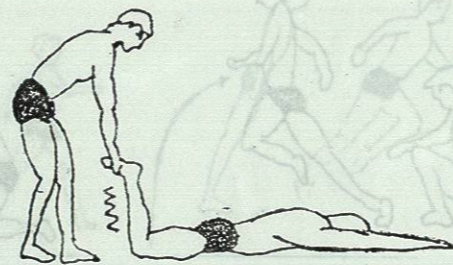
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



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



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



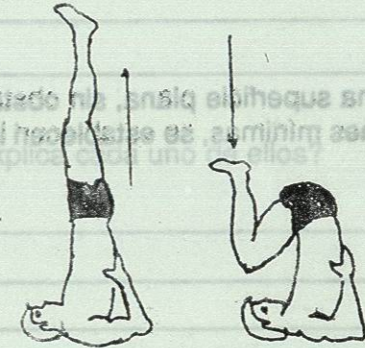
Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.

EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

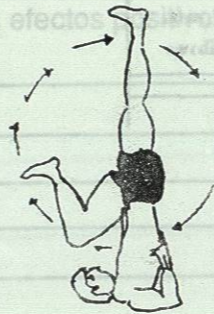
Esta las siguientes preguntas:
¿Cuál es la velocidad?



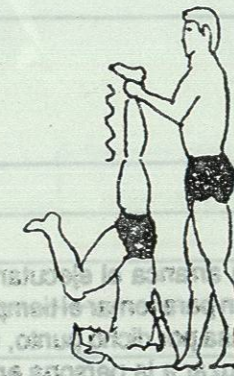
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En la posición de vela: bicicleta suave.



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

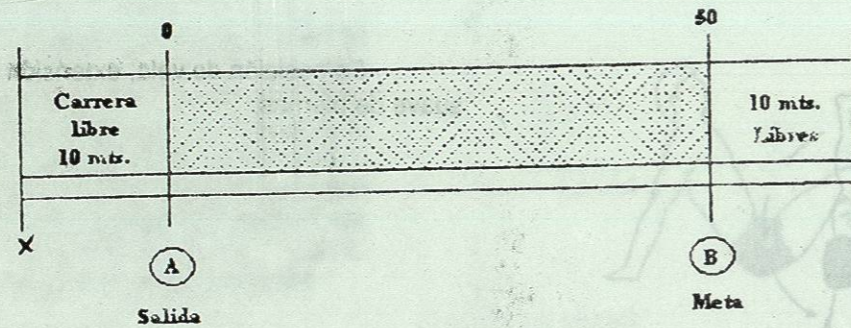


En posición de vela: vibraciones.

EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD
(Pruebas)

Carrera - 50 metros lanzados
Método:

Sobre una superficie plana, sin obstáculos de 70 metros de longitud por 6 metros de ancho, como dimensiones mínimas, se establecerán 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 al 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

Contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué es velocidad?

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

Describe tres efectos positivos del entrenamiento de velocidad.

Describe tres factores negativos del entrenamiento de velocidad.

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

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

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

(Frutas)

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

¿Qué es velocidad?

¿Cuáles son las principales lesiones que afectan a los músculos?

¿Cuáles son los síntomas de una lesión muscular?

¿Cómo se trata una lesión muscular?

¿Cuáles son los tipos de fracturas que existen y explica cada uno de ellos?

¿Cuáles son los síntomas de una fractura?

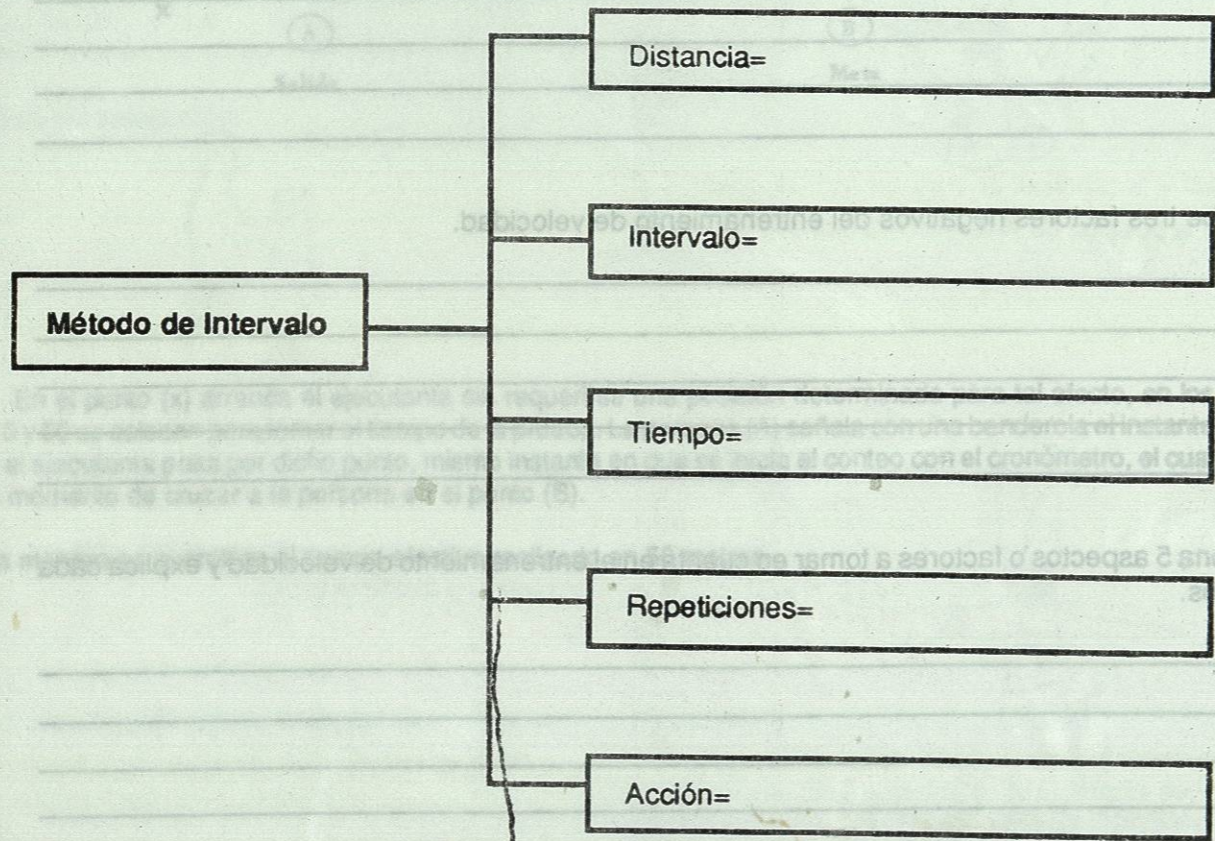
¿Cómo se trata una fractura?

¿Cuáles son los tipos de luxaciones que existen y explica cada uno de ellos?

¿Cuáles son los síntomas de una luxación?

¿Cómo se trata una luxación?

Diseña un programa de entrenamiento con el método de intervalo:



LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las lesiones en la actividad física son aquellas que afectan a una articulación o a un músculo, produciendo dolor, inflamación y dificultad para mover la parte lesionada. Estas lesiones pueden ser de origen traumático o de origen deportivo.

Los tipos de lesiones más comunes son:

- Fracturas: rotura de un hueso.
- Luxaciones: desplazamiento de un hueso de su sitio.
- Esguinces: lesión de los ligamentos.
- Contusiones: golpe que produce un hematoma.
- Distensiones: lesión de los tendones.
- Entablillado: uso de una férula para inmovilizar una fractura o luxación.

Los síntomas de una lesión incluyen dolor, inflamación, hinchazón y dificultad para mover la parte lesionada. El tratamiento depende del tipo de lesión y puede incluir reposo, hielo, compresas calientes y medicamentos.

CAPÍTULO II
PRIMEROS AUXILIOS
(Lesiones en la actividad)

Los primeros auxilios son las acciones que se realizan para aliviar el sufrimiento de una persona que sufre una lesión o enfermedad, hasta que pueda recibir atención médica.

Los tipos de lesiones que pueden ocurrir durante la actividad física son:

- Lesiones musculares: esguinces, distensiones, contusiones.
- Lesiones articulares: fracturas, luxaciones, esguinces.
- Lesiones de tejidos blandos: hematomas, laceraciones.

Los síntomas de una lesión incluyen dolor, inflamación, hinchazón y dificultad para mover la parte lesionada. El tratamiento depende del tipo de lesión y puede incluir reposo, hielo, compresas calientes y medicamentos.

El entablillado es una técnica que se utiliza para inmovilizar una fractura o luxación. Se trata de una férula que se coloca sobre la parte lesionada para evitar que se mueva y causar más daño.