

PLANES
DE
ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:
ADAPTACIÓN DE LOS PROTOCOLOS DE REALIZACIÓN

30 metros lanzados

a) Material:

- ⊙ Recta de atletismo de 70 m. Mínimo.
- ⊙ Dos vallas o postes.
- ⊙ Un cronómetro.

b) Posición inicial:

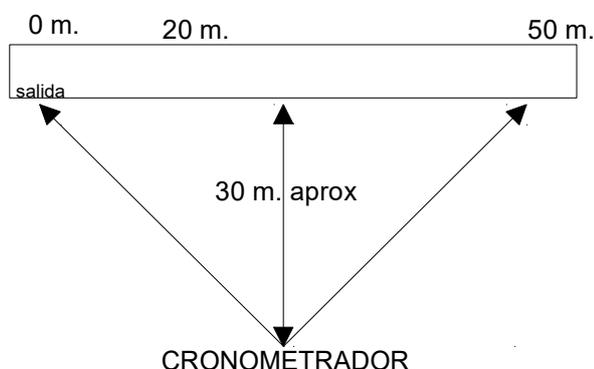
- ⊙ De pie en posición de salida alta para esperar la señal de salir.

c) Ejecución:

- ⊙ Dentro de la zona de aceleración y sin pisar la raya, el corredor saldrá con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad al llegar a la raya de los 20 metros y mantenerla hasta la línea de llegada (50 metros).

d) Toma de datos:

- ⊙ Para tomar los tiempos, el entrenador se colocará en un punto fijo, alejado unos 30 metros con respecto a la calle de ejecución, situado aproximadamente en la perpendicular con la mitad del tramo lanzado (metro 35 aproximadamente) y desde allí hará colocar a otro entrenador una valla, de tal forma que desde la perspectiva coincida con el pecho de un atleta situado encima de la línea de 20 metros en la calle en la que se va a ejecutar el test. Repetir la operación desde el mismo punto para colocar la valla de llegada (línea de 50 metros).



- ⊙ El atleta saldrá cuando esté preparado y el entrenador pondrá el cronómetro en marcha cuando el pecho del corredor llegue a la primera valla y lo parará al llegar a la segunda valla.
Se permitirá realizar la prueba en dos ocasiones y se anotará el mejor tiempo.

Salto Vertical

a) Material:

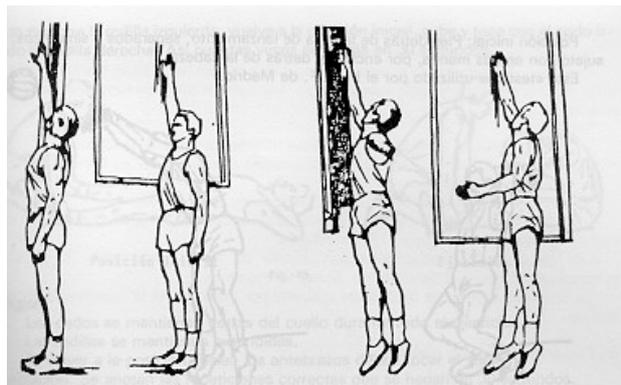
- ⊙ Aparato apropiado (pizarra, pared) con las mediciones a la altura correspondiente, tiza.

b) Posición inicial:

- ⊙ De pie con los pies juntos bajo el aparato con un brazo completamente extendido hacia arriba, hasta tocar con los dedos (impregnados de magnesia, tiza, talco, etc.) el aparato.

c) Ejecución:

- ⊙ Situado bajo el aparato con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros en paralelo se realizara una flexión de piernas (no muy profunda pues perjudica). Saltar tan alto como se pueda y a la vez levantar el brazo hasta tocar el aparato en el punto lo más alto posible.



d) Toma de datos:

- ⊙ Se realizará por la diferencia entre las dos marcas y se expresará en centímetros.
- ⊙ Se permitirán dos intentos y se anotará el mejor.

Lanzamiento frontal de Balón Medicinal

a) Material:

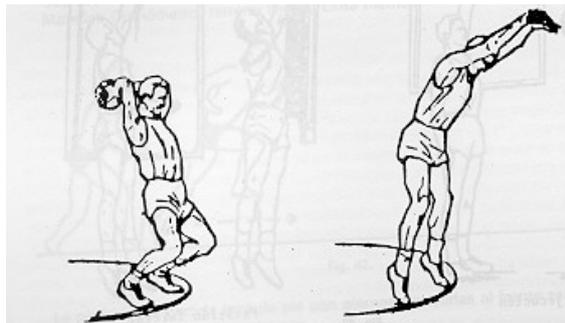
- ⊙ Balón medicinal 3 Kg.
- ⊙ Cinta métrica.

b) Posición inicial:

- ⊙ Colocado de frente a la dirección del lanzamiento con los pies separados aproximadamente la anchura de hombros en paralelo de forma cómoda, el balón cogido entre las manos detrás de la cabeza.

c) Ejecución:

- ⊙ Realizar en primer lugar una ligera flexión de piernas, y a continuación una brusca extensión de piernas, tronco y brazos para lanzar el balón hacia delante.
- ⊙ Los pies deben permanecer siempre en contacto con el suelo. No se puede saltar.



d) Toma de datos:

- ⊙ Se realizará por la medición con cinta métrica desde donde se sitúen los pies hasta donde caiga el peso y se expresará en metros y centímetros.
- ⊙ Se permitirán hasta tres intentos y se anotará el mejor.

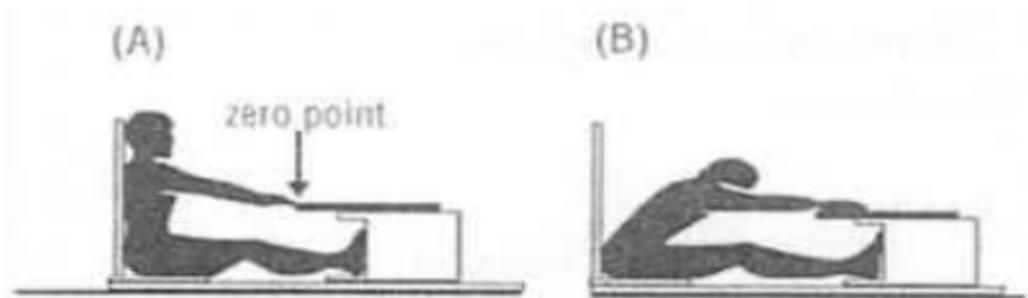
Test de flexibilidad "sit and reach"

a) Material:

Cinta métrica, cajón y hoja de Excel para recopilación de datos.

b) Descripción Test

1. El deportista se sitúa sentado como se ilustra en la imagen (A). En sedestación, con extensión completa de rodilla, flexión de 90 grados de cadera, 90 grados flexión dorsal de tobillo y los brazos proyectados en extensión hacia el cajón. La longitud máxima que marcaran nuestros dedos de la mano, la tomaremos como valor "0".
2. Seguidamente le pediremos al deportista que realice una flexión máxima de cadera, y cogeremos como valor de estiramiento el punto donde lleguen sus dedos. Imagen (B).
3. Este test se realizará dos veces, cogiendo el valor más alto de estiramiento.
4. Evitaremos cualquier compensación, para intentar conseguir la mayor fiabilidad posible en los resultados. Los resultados serán expresados en centímetros.



Test Course Navette

a) Material:

- ⊗ Cinta magnetofónica o CD de la prueba.
- ⊗ Aparato reproductor del sonido.
- ⊗ Marcadores o cualquier tipo de señal lo suficientemente clara que delimite los 20 metros. (líneas dibujadas en el terreno, conos,...).
- ⊗ Terreno llano y delimitado.

a) Posición inicial:

- ⊗ De pie en posición de salida alta para esperar la señal de salir.

b) Ejecución:

- ⊗ Carrera de ida y vuelta en un espacio de 20 metros, regulando la velocidad mediante una cinta sonora que emitirá un pitido en intervalos regulares. Los propios corredores ajustarán la velocidad de carrera para encontrarse siempre que suene el pitido en un extremo u otro del recorrido de 20 metros. Es suficiente una precisión de más o menos 2 metros. La velocidad es lenta al principio, y será más rápida y aumentará lenta y progresivamente cada minuto. Se trata de mantener el ritmo del test el mayor tiempo posible. Es importante mantener una línea de carrera, sin permitir giros, sólo valen paradas.

c) Toma de datos:

- ⊗ Se realizará tomando el número de paliers o periodos completos recorridos por cada deportista.
- ⊗ Cada vez que se cambia de palier sonarán dos pitidos consecutivos, que avisarán al deportista del cambio de ritmo.