

EJERCICIOS ESPECIFICOS PARA VELOCISTAS

CARLOS GIL-PÉREZ.

Entrenador N. de Atletismo.
Profesor del I.N.E.F.

Ya se sabe que se puede llegar a una definición simple de la velocidad, diciendo que es el producto de la frecuencia por la amplitud. Frecuencia o rapidez de pisada, de acción cíclica de las piernas; y amplitud o distancia entre dos apoyos sucesivos. Naturalmente, la velocidad como especialidad que precisa «cumplir» con una distancia reglamentada —100, 200 metros— presupone la existencia de otros factores, tal como la resistencia específica, que permiten culminar esa acción de velocidad durante todo o la mayor parte de ese recorrido. Pero ateniéndonos a aquellos dos factores citados, de frecuencia y amplitud, mejorables en distinta proporción y por diversas vías, su perfeccionamiento será siempre interesante para el especialista, que deberá tender a la conquista de su logro ideal, sin que por uno sufra detrimento el otro. Los valores ideales de ambos darán la consecuencia óptima en cada caso.

En la búsqueda perfectible de la frecuencia y la amplitud, el atleta dispone de múltiples ejercicios que podemos estimar como específicos, a algunos de los cuales vamos a referirnos en el presente trabajo, no sin antes, abordar dos normas comunes en la ejecución de todos ellos:

1.^a Deberán realizarse estos ejercicios con progresiva rapidez, en unos casos, naturalmente, más factible y exigible que en otros, pero siempre con intensidad «coloreada» por una progresividad que es ley en estos aspectos del velocismo.

2.^a Se pondrá énfasis y máximo cuidado en los aspectos técnicos, en que la mecánica sea la más idónea para el fin último que se persigue: la perfección del gesto requerido en velocidad, y tanto en los movimientos de piernas como de brazos, postura, colocación de pelvis, etc.

Y veamos ya algunos ejercicios:

1. En suspensión, llevar rodillas al pecho, proporcionando a la pelvis la colocación en anteverción que luego exigiremos en la acción de carrera. Pies en flexión y control muscular, sin agarrotamiento de los músculos de cuello y cintura escapular.



Dibujo 1

2. Sobre el propio terreno: trote con buena colocación de pelvis, y elevación de rodillas hasta la línea de las caderas. Movimiento de brazos amplio, sobre todo por delante, evitando el cruce al frente. Los pies llegan flexionados al suelo, donde «cumplen» con el debido impulso. La vista en el suelo, pero a diez o doce metros de distancia. Igual ejercicio con desplazamiento sobre el terreno. Y con mayor o menor elevación de rodillas. Ejecución rápida.



Dibujo 2

3. Cambio alternativo de piernas, subiendo y bajando a un plinto con dos o tres elementos, o un simple cajón o banco. La pierna adelantada debe producir un impulso completo, con su total extensión, clavando el cuerpo. Al alcanzar éste su punto máximo se produce el cambio de pie y apoyo. Ritmo rápido y apoyo a diferentes alturas.



Dibujo 3

4. En el propio terreno: movimiento correcto de brazos, como en carrera. Atender la amplitud del gesto, con brazos en ángulo más o menos recto, de modo que las manos circulen aproximadamente a la altura de las caderas. Manos semicerradas, con el pulgar ejerciendo ligera presión sobre el índice. Movimiento amplio, especialmente por delante. En el dibujo aparece exagerado el movimiento por detrás que

en ningún caso debe alcanzar «ese» punto. Hacer series de diferente duración y ritmo.



Dibujo 4

5. En plano oblicuo, posición semejante a la de «tierra inclinada», llevar, alternativamente una pierna al frente, con colocación del respectivo pie casi a la altura de las manos. Tronco y pierna extendida en el mismo plano. Acción rápida, pero sin que comprometa nunca la extensión de la pierna de atrás, ni la amplitud exigible «globalmente» al movimiento.



Dibujo 5

6. Avanzar, saltando de pie a pie, a modo del segundo salto del triple. Vigilando la amplitud del movimiento, con extensión completa atrás de la pierna de impulso y acción «penetrante» del muslo y cadera adelante. Buena colaboración de los brazos. Debe ejecutarse a un mismo ritmo y en progresión.



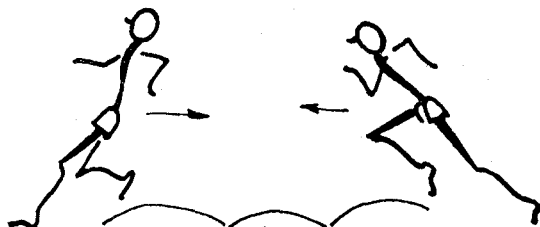
Dibujo 6

7. Trote, elevando rodillas y extendiendo las piernas al frente. Procurar que haya impulso, que las caderas no se vayan demasiado atrás. Primero es la elevación de rodillas hasta altura de caderas, y en seguida la extensión, como queriendo abarcar mucho terreno por delante. Es importante ejecutar este ejercicio con las caderas altas.



Dibujo 7

8. Ejercitar con rapidez, tres pasos adelante y dos hacia atrás. Son factibles múltiples combinaciones en cuanto al número de pasos, por ejemplo cinco adelante y tres hacia atrás, etc. Predomina la rapidez-frecuencia sobre la amplitud y extensión de segmentos, pero sin descuidar totalmente este último aspecto.



Dibujo 8

9. A «pata coja» tres impulsos con cada pie, enlazando después con carrera. Puede ser mayor el número de impulsos, pero de tres a cinco parece cifra ideal para el «cambio». Además de rapidez, debe exigirse buena extensión de la pierna de impulso.



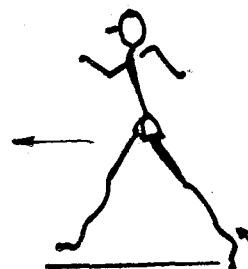
Dibujo 9

10. Andando a pasos más bien grandes, poner énfasis en la doble flexión tobillo-rodilla y la extensión subsiguiente, que proporciona el «ballesteo» buscado. Este debe completarse con la rápida «recuperación» de la pierna de impulso, para llevarla adelante, en penetración, «recargando» el trabajo de la otra en su acción de impulso.



Dibujo 10

11. Sobre una línea pintada en el suelo, realizar «carrera» con las piernas extendidas, de modo que sólo trabajen los tobillos. Cubiertos de quince a treinta metros, pasar a carrera normal.



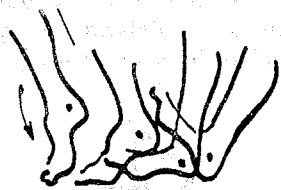
Dibujo 11

12. Correr, haciendo tres pasos adelante, tres hacia el lado, tres hacia el otro, y tres hacia atrás: Como es lógico puede variar el número de pasos, «jugando» con el que se estime más conveniente.



Dibujo 12

13. Marcha con apoyo de todo el pie, «apreciando» el impulso final del «dedo gordo». Progresivamente ir aumentando el ritmo, hasta pasar a carrera. Y con elevación de rodillas.



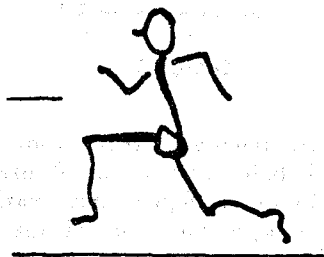
Dibujo 13

14. Trote, elevando talones por detrás, hasta golpear los glúteos. Distintos ritmos, hasta alcanzar máxima rapidez en la acción. Realizarlo sin elevar rodillas.



Dibujo 14

15. Carrera con semiflexión de rodillas, tronco recto, y apoyo de la totalidad del pie. Buena acción, amplia, de brazos, y «tirón» de la rodilla adelante, con profundización de caderas al frente. Ritmo rápido, y paso a carrera normal.



Dibujo 15

16. Sobre propio terreno, ligeros botes sobre un pie, mientras con la pierna libre se ejecuta el movimiento de carrera: recuperación adelante-arriba, dejándola «caer», para ir atrás, extenderse, y de nuevo repetir la «ida» adelante. Especialmente hay que atender al recorrido del muslo que debe ser muy completo.



Dibujo 16

Con esta relación no se agota ni mucho menos el repertorio de ejercicios recomendables para el velocista. El entrenador, cualquiera, en el conocimiento de lo que fundamentalmente es exigible a los fines propuestos, y dotado de imaginación, puede hacer esta lista interminable. Sin olvidar, que, aunque la variedad enriquece al atleta y es muy interesante, lo más importante es la perfecta ejecución de aquellos ejercicios elegidos.

(Dibujos de M. García Verdugo).

PERCUTALIN

FORMULA POR AMPOLLA

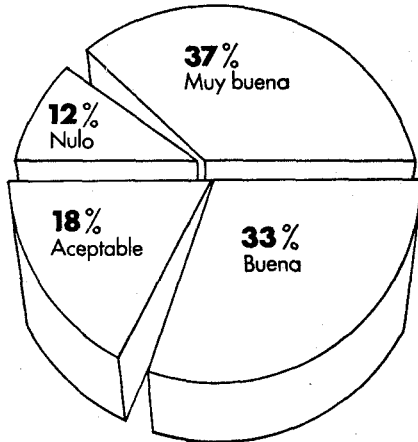
(no inyectable)	Dexametasona	1 mg.
no bebible	Salicilamida	170 mg.
Vía percutánea	Salicilato de etilenglicol	200 mg.
	Nicotinato de metilo	10 mg.
	Excipiente C.S.P.	2 c.c.

PERCUTALIN, es una asociación corticosalicílica que reúne en una misma solución transcutánea, dos fármacos mayores en el tratamiento de las algias del aparato locomotor.

PERCUTALIN, traspasa la barrera epidérmica y actúa como antiinflamatorio y antiálgico, directamente sobre el foco lesionado.

DEXAMETASONA, antiinflamatorio
SALICILAMIDA, analgésico

SALICILATO DE ETILENGLICOL,
analgésico penetrante
NICOTINATO DE METILO,
rubefaciente,



En traumatología

En reumatología

En Reeducción funcional

Medicina Deportiva

Medicina Laboral

sobre la eficacia del PERCUTALIN,
comunicados en trabajos clínicos
realizados por 36 equipos especializados.

INDICACIONES

Esguinces, roturas y contusiones de músculos, tendones y ligamentos. Artritis, artrosis, periartrosis, sinovitis, ciática, dolores cervicales, neuralgias, lumbago, agujetas, etc.



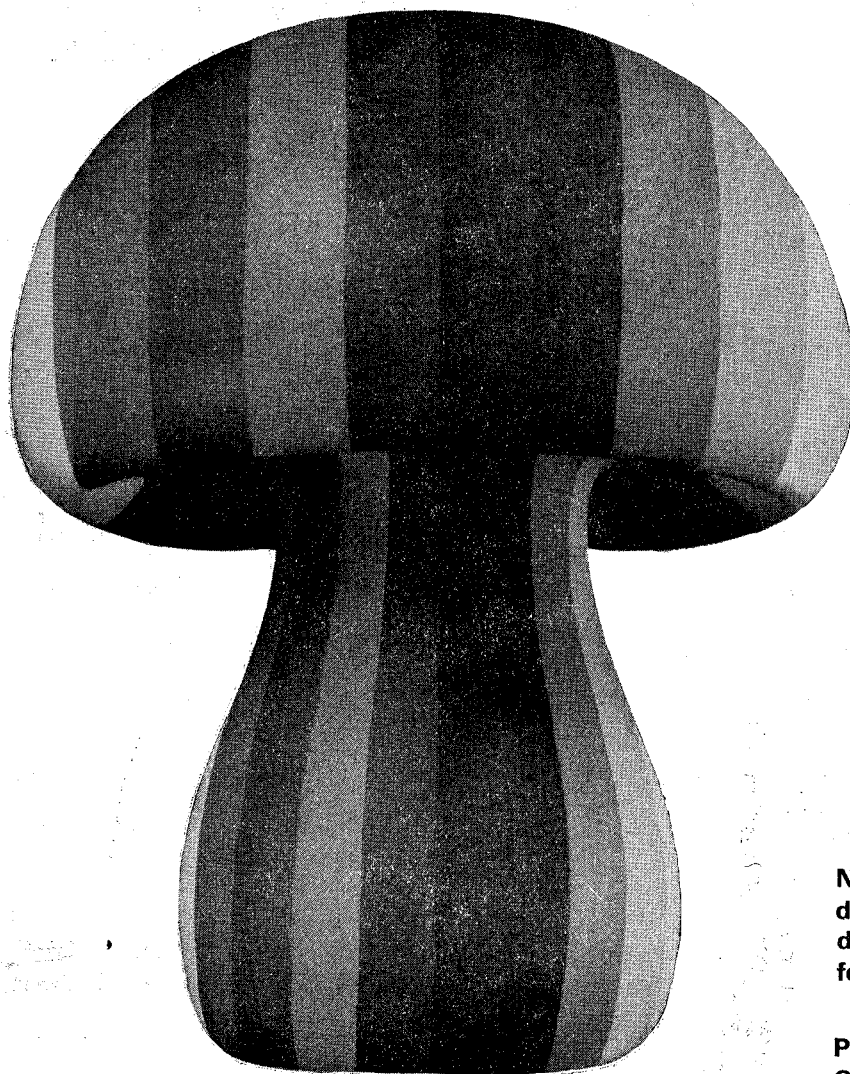
Industrial Farmacéutica de Levante, S.A.

BARCELONA - Mallorca, 216 MADRID - Plaza Isabel II, 5

Daktarin

el primer antimicótico de amplio espectro

pie de atleta, pitiriasis versicolor, herpes circinado,
eczema marginado de Hebra, etc., etc.



Nitrato de 1 - [2,4-
dicloro- β (2,4-
diclorobenciloxi)
fenetil] imidazol

Presentación:
Crema: Tubo con 40 g
(302,70 ptas).
Polvo: Envase
espolvoreador con 20 g
(185 ptas).