

2020



EDUCACIÓN FÍSICA

MODULO GRADO 8°

GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO OCTAVO 8°

DOCENTE(S): CAMILO LÓPEZ OSORIO



EJE TEMATICO **ATLETISMO**

- OBJETIVO(S)
- Reconocer las principales características del entrenamiento del atletismo
 - Se anima a la práctica del atletismo

EVALUACIÓN Completa el siguiente crucigrama, donde evidenciaras tus conocimientos en el tema del ATLETISMO.

entrenamiento del atletismo

The crossword puzzle grid consists of 12 numbered starting points for words:

- 1: Down, 1 square
- 2: Across, 7 squares
- 3: Across, 5 squares
- 4: Down, 10 squares
- 5: Across, 8 squares
- 6: Down, 4 squares
- 7: Across, 4 squares
- 8: Across, 8 squares
- 9: Down, 4 squares
- 10: Across, 10 squares
- 11: Across, 10 squares
- 12: Down, 5 squares



Horizontales

- 2 Facultad de decidir y ordenar la propia conducta.
- 3 Cansancio por sobre esfuerzo
- 6 Conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado
- 7 hidrato de carbono
- 9 Dicho de un ejercicio que sirve para desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado los músculos abdominales
- 10 Alargamiento de un musculo sometido a tracción.
- 12 Serie de ejercicios que hacen los deportistas antes de una competición o de un entrenamiento

Verticales

- 1 Voluntad inquebrantable y continuada en la determinación de hacer una cosa.
- 4 Acción y efecto de hidratar
- 5 Preparación para perfeccionar el desarrollo de una actividad o deporte
- 8 Daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad.
- 11 Método o sistema para ejecutar o conseguir algo.

CONTENIDO

Entrenamiento de atletismo

El entrenamiento de atletismo, es la parte más difícil e importante para todo atleta profesional o principiante. En un principio, es muy común que muchos atletas dispongan de algunas técnicas particulares para mantener el estado físico y también incrementar las facultades propias para conseguir mejores resultados. Una técnica de entrenamiento de atletismo, bastante efectiva que suelen utilizar, principalmente los corredores avanzados, es la “división por tres”, es decir, cuando se divide la carrera en tres partes, en la primera, se corre con la mente, analizando las condiciones en que se desarrolla la actividad y cuidando el estado físico del día.

En la segunda etapa se evalúa la primer parte y se adapta la carrera para la propia personalidad, la manera de correr y el estado físico del momento. Por ultimo en la tercera parte, se corre con el corazón, es decir, se entrega lo máximo para llegar a la meta. **Si el entrenamiento de atletismo es lo suficientemente bueno y el físico del atleta se encuentra en excelentes condiciones,** en esta tercera etapa se lograra obtener el resto para finalizar la carrera.

La elongación es una actividad esencial tanto en el entrenamiento de atletismo como en cualquier otro deporte de gran desgaste físico, especialmente en los miembros inferiores. El estiramiento de los músculos es un entrenamiento oculto, ya que los resultados de él no son realmente visibles sino que son algo así como el mantenimiento de los músculos.

Si se consigue que el músculo obtenga cada vez más elasticidad, **será más fácil y seguro recuperarlo luego de realizar un esfuerzo y de este modo evitar la mayor cantidad de lesiones posibles.** Es necesario drenar el ácido láctico del músculo, para que este mejore más rápidamente, es mejor alongarlo, para reducir la sensación de fatiga y evitar calambres o dolores.

Métodos y tácticas para el entrenamiento de atletismo

Cada corredor puede establecer sus propios métodos de entrenamiento de atletismo, como mejor se adapte a sus necesidades y posibilidades, por supuesto con ayuda de un entrenador que vaya guiándolo



correctamente. Para los corredores de largas distancias, el largo de los pasos en el momento de correr es de una gran importancia, ya que muchas veces se presentan tendencias a disminuirle tamaño de los pasos de manera gradual, esta tendencia es de todas maneras un proceso natural, en función de mejorar la velocidad y la resistencia. Una de las claves principales para correr y desplazarse manteniendo la velocidad con el menor esfuerzo, es mantener los pies bajos, es decir cerca del suelo. Para ello la técnica de entrenamiento de atletismo que se efectúa requiere de un paso que no produzca una acción de frenado ni tensione demasiado los músculos de las piernas. Esta es una manera bastante efectiva de reservar fuerzas y retrasar la aparición repentina del ácido láctico y del cansancio. Las horas previas a la competición tienen una importancia clave en el rendimiento, **el entrenamiento de atletismo debe comenzar desde el primer día de puesta en forma hasta el último minuto antes de iniciar la competición.** El día anterior a la competencia y en las horas previas se deben guardar todas las energías posibles para no desperdiciar glucógeno, que es el alimento del músculo y lograr una buena irrigación sanguínea ya que también es la mejor manera de que el atleta rinda mucho más en la pista. Se comienza con sesiones de carrera muy breve y suave, solo algunos kilómetros y trote, por supuesto la elongación es esencial y evitar enfriarse de golpe. Es recomendable siempre completar todos los entrenamientos de atletismo, ya que muchas veces algunos corredores dejan el entrenamiento en un punto en el que no desean seguir con el ritmo determinado o no se sienten animados para correr ese día, **el entrenamiento de atletismo requiere de mucha concentración y de la suficiente autodisciplina para mantener el ritmo.**

Corredores Principiantes

¿Correr todos los días? : No. Y menos si sos principiante. El secreto está en el descanso.

Respétalo siempre. Es aconsejable que al menos tres días a la semana no entrenes.

Respirar por la boca o la nariz: A ritmo suave, conviene tomar el aire por la nariz y soltarlo por la boca.

La nariz es un filtro que elimina las partículas que están en suspensión en el aire:

Respirar por la nariz permite que el aire no entre frío a los pulmones:

A medida que el esfuerzo aumenta, la nariz se muestra insuficiente como vía única para tomar el aire.

A intensidades submáximas y máximas, la toma de aire se hace tanto por la nariz como por la boca, por el hecho de que el caudal que se puede tomar a través de la boca es mucho mayor

que el que se puede tomar sólo por la nariz.

Detenerse de golpe: ¡Nunca! Ni siquiera en las carreras. Si lo haces, tú corazón sigue latiendo rápido pero la sangre se acumula en las piernas, dejando menos cantidad para el corazón y la cabeza.

Esta es la causa de los mareos y de los dolores que a veces tienes al día siguiente.

Los abdominales son importantes: La zona abdominal debe trabajarse correctamente y de manera continua Del mismo modo que salimos a correr, deberíamos programar una pequeña sesión de abdominales. El ser humano, por su evolución, posee una zona lumbar más fuerte que la abdominal. Por ello es necesario realizar abdominales...

El día de la carrera, ningún estreno: No estrenar ropa ni zapatillas el día de la competencia.

Las zapatillas las debemos tener domadas con un mínimo de 15 días de uso y entrenamiento.

Dormir bien: Es importante descansar muy bien desde la anteúltima noche. Si corremos el domingo, la noche clave es la del viernes para el sábado. El sábado una buena siesta y luego la última noche, si no dormimos muchas horas, no nos pasará absolutamente nada.

Esto siempre que hayamos descansado bien los días anteriores.

La posición de las manos al correr: No cerrar los puños hasta que te queden blancos los nudillos.

En vez de eso corre con las manos ligeramente ahuecadas,

los pulgares apoyados suavemente sobre los otros dedos,

como si llevaras un huevo en cada mano, pero sin romperlo.

Enderízate: Sólo con correr más erguido tu posición de carrera mejorará notablemente.

Así, podrás respirar con mayor facilidad (al llevar el torso alto los pulmones pueden tener más aire)



te lesionarás menos y correrás con menos esfuerzo. Evita correr mirándote los pies, un defecto habitual sobre todo en las cuestas ascendentes.

Primero calienta, luego estira: Es conveniente antes de estirar, darle movilidad a las articulaciones. Rotamos los tobillos y las rodillas, realizamos los primeros movimientos en las piernas. Estirar con los músculos fríos puede causar más daño que beneficio, ya que el músculo está frío y menos flexible.

No rebotar en los estiramientos: Era una imagen clásica en nuestros parques en los ochenta. Un deportista subiendo y bajando a toda velocidad las manos hasta tocarse los pies. Evita hacer continuos rebotes a la hora de estirar. Para conseguir la flexibilidad del músculo mantén la posición del estiramiento un tiempo (6 seg)

La importancia de no enfriarse: A veces tenemos tan poco tiempo para entrenar y correr que nos olvidamos de realizar una "vuelta a la calma" o bajada de pulsaciones. Dedica al menos diez minutos a carrera muy suave, estiramientos y meditación.

Si estás triste, corre: Correr es un excelente anti-estrés. Produce la sensación de endorfinas, las llamadas hormonas del optimismo. Estas sustancias hacen que tengas menos depresiones y ansiedad que las personas sedentarias.

Corredores Avanzados

Divide por tres: Divide la carrera en tres partes. La primer parte, corremos con la cabeza, cuidando y analizando cómo estamos este día. La segunda de acuerdo a la evaluación realizada en la primer parte y adecuándola a tu personalidad. La última parte corremos con el corazón y dando un poco más. El buen entrenamiento nos dará el resto necesario para este último tercio de carrera.

La elongación mejora el rendimiento: Los estiramientos son un entrenamiento oculto. Es tan importante estirar como correr si queremos mejorar nuestra performance.

Si conseguimos que el músculo sea cada vez más elástico, lograremos recuperarlo mejor de los esfuerzos y evitar lesiones. El drenaje del ácido láctico del músculo mejora si este se encuentra alargado, lo que reduce la sensación de fatiga.

El largo de los pasos al correr: Los corredores de largas distancias tienen la tendencia a acortar los pasos ligeramente, de forma natural, a medida que se mejora la velocidad y el fondo. La clave para correr con menos esfuerzo es mantener los pies bajos, cerca del suelo, con un paso que no produzca una acción de frenado ni de tensión extra en los músculos de las piernas. De esta forma retrasamos la aparición de ácido láctico y por lo tanto el cansancio.

El día anterior a la competencia: Sesión de carrera muy breve y suave, solo un par de km. y luego un trotecito para enfriar y elongación. De esta forma no gastaremos glucógeno y lograremos aumentar el volumen sanguíneo total.

Los entrenamientos siempre se deben completar: Procura completar siempre la programación de los entrenamientos. Hay corredores que tiene el hábito de no concluir los entrenamientos, dejándolos a medias cuando no se sienten animados para correr o los ritmos no se ajustan a los deseados. Si tu cuerpo te da señales de que no es tu día, porque has dormido mal o has tenido un día complicado, es preferible reducir la intensidad de los ritmos pero siempre completando el entrenamiento y cumpliendo con la distancia prefijada. No debemos dejar que el cuerpo conozca que existe la fácil salida.

La constancia: Es el cimiento principal sobre el cual debemos edificar nuestro plan de entrenamiento. El trabajo inconexo e irreflexivo jamás nos conducirá hacia las metas propuestas. Realizar una acumulación salvaje de kilómetros en un solo día para pagar, haber dejado de entrenar por un lapso de tiempo, no sirve.



Hidratos de Carbono: Los últimos 4 días de la competencia, deben ser abundantes y predominantes en la dieta. Se transformarán en glucógeno para el músculo. Siempre se debe hacer incrementando notablemente la ingesta de líquidos (agua y bebidas isotónicas). El último día la ingesta de hidratos de carbono debe superar el 80% de la dieta.

Más dura la subida, más corto tu paso: En las subidas debes reducir la longitud de tu zancada, a la vez que aumenta la frecuencia. Cuanto más dura sea la subida, más cortos deben ser tus pasos.

Escucha tu cuerpo: No corras nunca con dolor. Es mejor descansar tres días que estar parado un mes. Toma siempre un día de descanso a la semana (dos si eres mayor de 45 años). Ten cuidado cuando comiences a sentirte cansado o cuando notes que pierdes interés por los entrenamientos y empieces a verlos más como una obligación que como un placer. Hay que aprender a leer las señales de nuestro cuerpo.

Hay que invertir tiempo: En la preparación de las carreras de mucho volumen, dos horas a ritmo lento es mejor que una rápida. Cada diez días, es bueno salir a correr a ritmo suave un par de horas seguidas. De esta forma nuestros músculos se acostumbrarán a la sensación de estar dos horas seguidas corriendo.

La última paliza: Tú último entrenamiento largo (o competición, que puede ser un medio maratón) debe ser aproximadamente, tres semanas antes del maratón.

Cuando ajustarse los cordones: Lo habitual es cuando se eleva el número de pulsaciones, los pies se hinchan ligeramente. Por eso, después de los primeros 10 o 15 minutos de calentamiento puedes parar para ajustarte mejor el calzado y evitar así dolores por una presión excesiva.

Las comidas y el corredor

La comida: La dieta de un corredor debe estar presidida por alimentos ricos en hidratos de carbono complejos para favorecer la recarga de glucógeno muscular: pasta, arroz, papa, pan y cereales integrales. Eliminar los fritos en la carne, pescado, huevos y papas. Cocinarlos a la plancha. Evitar los alimentos “chatarra”, están cargados de grasas saturadas que no te van a aportar más que lastre las 24 horas del día.

Para perder peso corriendo: Para que esto ocurra es necesario superar los 45 minutos de carrera. A partir de ese momento el músculo empieza a tener deficiencia de glucosa y comienza a metabolizar grasas, carbohidratos y colesterol. Esto ocurre corriendo un ritmo medio-bajo, es decir a un 60-70% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Las grasas vegetales: No olvidarse del aporte de grasas vegetales sanas como el aceite de oliva virgen, los frutos secos y las grasas de los pescados de aguas frías (atún, caballa, sardina y salmón), ricos en aceites omega-3.

Las proteínas: Las mejores son las del huevo, las carnes y aves desgrasadas y los pescados. Existen investigaciones que aconsejan aumentar las dosis de proteínas en los deportes de resistencia para mejorar la regeneración muscular y la inmunidad. El azúcar (hidratos de carbono simples) no tiene grasas pero si calorías que luego hay que quemar. No abusar de los hidratos de carbono simples.

De postre Gelatina: Un secreto para mimar tus articulaciones. La gelatina es el postre de los corredores. Se ha comprobado que las personas que consumen gelatina regularmente presentan menos problemas de articulaciones en las primeras fases de los entrenamientos. La gelatina como un inhibidor de la descomposición del colágeno debido a que aporta aminoácidos que forman el colágeno de las articulaciones como la hidroxiprolina, glicina y prolina junto a otros aminoácidos beneficiosos para el cartílago. Además la gelatina tiene la ventaja de que es un postre con muy pocas calorías y que puedes permitir para evitar ganar peso, sin menospreciar el hecho de que es un alimento económico comparado con otro tipo de suplementos para las articulaciones.

A qué hora conviene entrenar: Más allá de las 20:30 el cuerpo baja en prestaciones tanto a nivel muscular como cardiovascular. Para perder peso es mucho mejor salir a correr a primera hora de la mañana. Se quemarán más calorías ya que la actividad acelera el metabolismo. Este aumento del gasto



calórico se prolongará desde un par de horas hasta un día completo. En cualquier caso siempre es más que si se corre por la noche.

Recuperación se escribe con “C”: ante, como el kiwi, las naranjas o las manzanas, pueden ayudar a evitar la fatiga muscular y a acelerar. Está comprobado que los suplementos de vitamina “C” o la toma de alimentos en los que esta vitamina es abundante, la recuperación después de un ejercicio extenuante.

Una cucharada de aceite de oliva: El buen corredor se “engrasa” con aceite de oliva de primera presión en frío. Es cardioprotector, aumenta la proporción de colesterol bueno (HDL) y combate la formación de colesterol malo (LDL).

Consume MIEL: Cambia el azúcar por la miel a la hora de endulzarte. Proporciona gran cantidad de energía (325 kcal/100g) y además aporta potasio, fósforos, aminoácidos y proteínas.

Levadura de cerveza: Es el suplemento estrella de los corredores. Una cucharada diaria de levadura de cerveza todos los días te llena de las vitaminas del grupo B, las más deportivas porque intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono, indispensable para la energía del esfuerzo.

El combinado ideal: Una banana, 2 yogures, una cucharada de levadura de cerveza y otra de germen de trigo, cinco uvas negras y un poco de miel para endulzar es un combinado ideal si eres de los que no pueden desayunar recién levantado y quieres energía para empezar a entrenar un par de horas más tarde.

El desayuno del día de la Competencia: Levantarse dos o tres horas antes del inicio de la competencia. Hay que desayunar como siempre, pero muy ligero, pues lo que se come pocas horas antes no podrá ser usado en la competencia. Lo mejor son los carbohidratos complejos: bananas, cereales, frutos secos, galletas de fibra, higos y pasas de ciruelas. Abundante agua fresca. No tomar glucosa y azúcares simples durante la hora antes de dar comienzo la prueba. ¡Es muy peligroso! pues puede producir una hipoglucemia en los primeros minutos. Los jugos y la leche antes de la carrera no son recomendables, pues son lentos de digerir. Nunca experimentar con algún producto nuevo antes de la competencia. Debemos haberlo probado antes en algún entrenamiento.

Antes de largar un cafecito: Una taza de café sólo o de té (sin azúcar) media hora antes de la prueba nos vendrá muy bien. Acelera el consumo de grasas después del primer kilómetro ahorrando glucógeno para el final nos pone un poco nervioso, lo que es bueno, antes de competir.

El Corazón

Consulte a su médico: Es primordial visitar a un profesional, para realizar un chequeo y comenzar las actividades deportivas con absoluta tranquilidad.

Si estás triste, corre: Correr es un excelente anti-estrés. Produce la sensación de endorfinas, las llamadas hormonas del optimismo. Estas sustancias hacen que los corredores tengan menos depresiones y ansiedad que las personas sedentarias.

Descenso de las pulsaciones: El corazón de cada uno de nosotros mejorará con la carrera. Al tener que impulsar la sangre a través de todo tu cuerpo sus fibras se fortalece y la cavidad aumenta de tamaño; por eso baja la frecuencia cardíaca con el entrenamiento, ya que cada latido mueve una mayor cantidad de sangre.

Hidratación

Una recomendación importante es no esperar a tener sed en la carrera. Tengo que hidratarme ANTES - DURANTE - DESPUES de la carrera.

La SED es el PRIMER SINTOMA DE DESHIDRATACIÓN y en la mayoría de los casos, cuando aparece la sensación de sed en carrera, es demasiado tarde para revertirla.

Un problema importante es la irresponsabilidad de los corredores al no hidratarse, ya sea por



no perder unos segundos para tomar algo durante la carrera, o por temor a tener ganas de ir al baño.

Recomendamos empezar a entrenar nuestro estomago a distintas bebidas, tales como las isotónicas de cualquier marca o gusto. Hidrátate bien...

E l Calzado del deportista

Es importante tener un buen calzado. Normalmente el corredor extiende la vida útil de una zapatilla, sin darle importancia, al rendimiento, la comodidad, la amortiguación y los apoyos del pie.

Es importante saber cuál es el calzado conveniente. Tenemos que dejar de lado el diseño y los colores para pensar si va a ser para correr en cemento, tierra, montaña, pistas, etc.

También se recomiendan tener varios pares de zapatillas.

¿Con cuál calzado debo correr? Debemos considerar los siguientes factores.

TIPO DE CARRERA (calle, aventura, entrenamientos)

SUPERFICIES (calle, pasto y tierra, aventura en montaña)

DISTANCIAS A RECORRER (existen zapatillas diseñadas para carreras largas como los 42K)

CARACTERISTICAS FISICAS DEL CORREDOR (peso, tipo de pisada)

Teniendo en cuenta estos ítems, por lo general uno no puede equivocarse en el calzado.

Nunca debemos estrenar zapatillas, terminantemente prohibido.

Les sugerimos leer las siguientes notas:

Como entrenar tu mente

Muchas veces mientras estamos en una carrera la mente nos traiciona y solemos decir:

- *No puedo seguir este ritmo.*
- *Ya no doy más.*
- *Que hago acá.*
- *Mis piernas no me dan más.*

Lo más importante es saber que estás entrenado y tener pensamientos positivos durante toda la carrera y estar convencido de ello.

- *Entrené duro durante todo este tiempo.*
- *Ya pase más de la mitad de la carrera!*
- *Los últimos km voy a dar un poco más...*

La próxima carrera siempre nos da otra oportunidad...

Cuando cambiar las zapatillas

Hay que tener un par de puntos en cuenta:

- *La amortiguación de dicho calzado.*
- *Grado de deterioro del dibujo de la suela.*
- *Las costuras de la misma (nada de tener un dedo fuera del mismo).*
- *La cámara de aire ya está plana, o los resortes están por el piso.*



Si alguno de los puntos es uno de los tuyos, es el momento de cambiar tus zapatillas. Deberás acostumbrar a tus pies por lo menos de 2 a 3 semanas antes de la próxima competencia, Este tiempo te permitirá decidir si la elección fue acertada.

No debemos estrenar calzado, remeras o alguna indumentaria el día de la competencia.

Alimentación DURANTE la carrera

Es muy importante la alimentación en una carrera o maratón cualquiera que fuese la distancia a recorrer.

Lo más importante, es que esta alimentación, se debe practicar...

Se recomienda empezar a entrenar nuestro estomago a distintos alimentos, como frutas, geles y bebidas.

Esto se hace en los mismos días de entrenamiento para no llevarnos sorpresas en la carrera.

Si estas preparándote para carrera de 5 o 10 K, seguramente, alcanzará con agua y bebidas isotónicas.

En una maratón o media maratón, lo más probable es que tengas que ingerir alimentos durante el transcurso de la misma. Banana, naranja, geles y bebidas.

SI la carrera es de aventura, es probable que los puestos de hidratación que coloque la organización de la carrera, sean escasos. En estos casos, deberemos estar prevenidos, por ejemplo, utilizando una mochila de hidratación, con capacidad hasta 2 litros.

Sabemos que estas mochilas, terminan pesando en total, alrededor de 3 kilos. Pero es preferible este peso, a quedarse sin agua y abandonar la carrera.

Hemos visto infinidad de corredores, deshidratados al costado del camino, que por comodidad, solo llevaban una caramañola de 600 centímetros cúbicos.

La hidratación es alimentación.

La Largada

Empezando por el desayuno. No debemos cambiar las costumbres y hábitos de consumo.

La ropa será la que utilizamos en los entrenamientos y nunca estrenaremos nada el día de la carrera.

En la carrera:

No tratar de ir al ritmo de los que largan adelante, Si te pasa alguien que parece estar en mejor estado que tú, no lo sigas. Que esto no modifique tu ritmo de carrera.

Sucede muchas veces, cuando estamos bien entrenados y llevamos un ritmo parejo, que después de la mitad de carrera, comenzamos a pasar a muchos de los que ya sin tanta fuerza, nos habían pasado en la primer parte de la misma

La Vaselina

Cuando corremos, debemos proteger las partes del cuerpo que pueden irritarse por rozamiento. Debe utilizarse vaselina sólida.

Inglés, pezones y axilas, son las zonas más dañadas por el rozamiento con la ropa o con el cuerpo mismo.

En carreras largas podemos lastimarnos la Cintura, donde roza el elástico de nuestro pantalón.

En carreras con lluvia es fundamental. Porque la ropa se adhiere a nuestro cuerpo, aumentando las zonas en peligro de irritación.



Muchos atletas colocan vaselina en el pie y entre los dedos del pie. Esto ayuda en carreras de aventura donde cruzamos ríos y superficies abnegadas de agua, donde las medias se mojan y pueden lastimar.

No hay una medida sobre la cantidad de vaselina a utilizar. En caso de colocarse en exceso, tampoco será un problema. En este caso lo que abunda, no daña.

Donde sí debemos controlar la cantidad es en los pies. Alcanza colocar un poco, para después masajear hasta que se distribuya bien.

La vaselina debe ser sólida o en pasta.

Las cuestas

Si es posible, debemos utilizar senderos de tierra.

Superficies duras estarían sumando dificultades no buscadas en este entrenamiento.

Frente a una pendiente positiva (subida) debemos aumentar el ritmo en la secuencia de nuestros pasos y debemos acortar la distancia de los mismos.

Frente a una pendiente negativa (bajada) disminuirémos el ritmo en la secuencia de nuestros pasos y alargaremos la distancia en cada uno de ellos. Esto surgirá naturalmente.

Podemos incrementar esta situación, elevando las redilas y llevando el talón a la cola, también esta técnica puede aprovecharse para elongar los músculos de nuestras piernas.

Las bajadas debemos ponerlas en práctica, pues es muy difícil controlar la velocidad.

Debemos pensar que esto podemos encontrarlo en caminos y senderos de la sierra, donde también perdemos estabilidad, con el rolido de las piedritas y tierra suelta, por el paso de otros corredores. Produciendo este rolido resbalones en lugares donde sí se sale del sendero, podemos llevarnos golpes desagradables.

En muchos casos, las bajadas provocan daños en las uñas de los dedos de los pies, pues los mismos chocan constantemente con la zapatillas

Pasados algunos días de carrera, podemos perder la uña dañada, que simplemente se cae. Y no estamos exagerando con esto.

Existen unas fundas de siliconas que podemos implementar en los dedos que golpean.

Esto no necesariamente sucede solo con el dedo mayor del pie, como muchos suponen.

Deportología - Nutrición Deportiva

Persigue el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y estado físico general a través de un plan nutricional personalizado. El mismo se realiza en función de su plan de entrenamiento, disciplina deportiva elegida y el resultado de su medición Antropométrica.

La medición Antropométrica arroja datos del atleta acerca de los índices de Masa Adiposa, Masa Muscular, Masa residual, Masa de la piel y Masa Ósea.

Los planes de nutrición deportiva apuntan a mejorar el rendimiento deportivo, mejorar masa muscular y descender masa adiposa si fuera necesario.

En casos de personas sedentarias con sobre peso y/o colesterol se aplica este sistema con un compromiso mínimo de actividad física.

Otras de las virtudes de la Nutrición deportiva es diseñar el tipo, cantidad y calidad de la hidratación que debe usar el atleta en los entrenamientos y competencias que, según la actividad deportiva, se indicarán.

En Nutrición Deportiva no sólo tratamos de optimizar la ingesta de alimentos con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, sino también de acelerar los tiempos de recuperación física en

virtud de la próxima competencia deportiva.

Es sabido que cuando la concentración de carbohidratos de las dietas es inadecuada, en los días sucesivos de entrenamientos/competencias, se produce una reducción gradual de los depósitos de glucógeno muscular y un deterioro en la performance.

Sabemos que si hay fatiga, paralelamente aparece la declinación de glucógeno muscular y si esto no es controlado adecuadamente, no sólo repercute en la performance sino que también favorece el camino de las lesiones.

Está demostrado científicamente que el 75% de las lesiones en el deporte son producidas por vaciamiento de glucógeno.

Por esto y mucho más nace la deportología y sus distintas especialidades, porque el paciente atleta necesita una atención diferenciada.

Hidratación vs. Deshidratación en competencias

Hoy para distancias largas no es suficiente hidratarse con agua, es aconsejable incorporar hidratos de carbonos y sodio en función de la masa corporal y tipo de competencia. Para carreras que superan las 5 o 6 hs. Además habrá que sumar Potasio, Calcio y Proteína.

Algunos corredores de aventura se divierten tanto que se olvidan de hidratarse, y otros, consideran que es una pérdida de tiempo, cuando en realidad, están dando “ventaja” a los que ya aprendieron a sacar sus cuentas de “Que, Como y Cuanto” hay que consumir. Lamentablemente no sólo se trata de dar ventajas, en muchos casos se está favoreciendo el camino a las lesiones por vaciamiento de glucógeno muscular.

Es importantísimo que podamos detenernos en este capítulo de la vida deportiva como es la hidratación, toda vez que, con una pérdida del 5% del peso corporal está comprobado que el rendimiento cae un 30%, pero con una pérdida del 10% se compromete la vida.

En Nutrición Deportiva no sólo se trata de optimizar la ingesta de líquidos y alimentos con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, sino también de acelerar los tiempos de recuperación física en virtud de la próxima competencia deportiva.

Bebida Isotónica



Para recuperarse durante y después del entrenamiento

1 Litro de Agua Mineral

4 cucharas grandes de azúcar

1/2 cucharita (para té) de sal

El jugo exprimido de 1 Limón o naranja

batir... y listo

Amplia esta información en los siguientes enlaces:

https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento_deportivo/M%C3%A9todos_y_medios

<https://www.youtube.com/watch?v=jLBgRT7gD8g>

<https://www.youtube.com/watch?v=qajimQeXA-Y>

Tomado y editado del internet



ACTIVIDAD

**1. Haga un resumen de una página:
Debe de ser mínimo del total de una página de cuaderno acordado.**

2. Realice la siguiente sopa de letras

entrenamiento del atletismo

H	H	P	P	I	S	T	A	J	O	P	M	R	T	X
I	X	S	Q	S	A	L	I	D	A	L	X	N	E	L
D	L	C	O	N	C	E	N	T	R	A	C	I	O	N
R	Y	U	Z	L	E	S	F	U	E	R	Z	O	R	Z
A	H	M	E	T	A	F	E	R	H	F	W	X	E	A
T	M	C	Q	I	P	O	T	E	N	C	I	A	S	N
A	A	M	D	M	A	R	C	H	A	L	W	Z	I	C
C	R	L	R	A	O	K	N	H	H	T	B	I	S	A
I	A	A	H	S	K	U	Y	S	O	C	B	W	T	D
O	T	V	E	L	O	C	I	D	A	D	L	B	E	A
N	O	C	X	W	I	C	A	R	R	I	L	U	N	D
R	N	M	E	G	P	Y	X	T	X	P	D	Z	C	S
L	L	D	K	S	Y	M	F	M	X	R	F	L	I	D
C	T	A	C	O	S	F	A	T	I	G	A	U	A	A
M	A	T	V	O	L	U	N	T	A	D	S	N	X	E

carril
esfuerzo
hidratacion
marcha
pista
resistencia
tacos
voluntad
concentracion
fatiga
maraton
meta
potencia
salida
velocidad
zancada

3. Con ayuda del diccionario defina el significado de las palabras de la sopa de letras y explique como el atletismo influye en cada termino, en media página argumente porque es importante este documento.

4. Consulte porque es importante fortalecer la resistencia en el ser humano