

APUNTES

***INSTRUCCIONES:** Lee atentamente los apuntes y responde las cuestiones de cada una de las unidades didácticas al final del documento. Acuérdate de añadir este documento relleno a tu cuaderno del alumno. En las preguntas donde debes de señalar la o las respuestas correctas **puede haber una, dos, tres, cuatro o ninguna respuesta posibles**, así que presta atención.

TÉCNICA DE CARRERA VELOCIDAD**ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS**

1. Impulsión
 - ❖ Pierna atrasada: extensión completa de tobillo, rodilla y cadera.
 - ❖ Pierna libre: flexión de rodilla 90º y tobillo armado 90º.
2. Suspensión
 - ❖ Pierna atrasada: extensión completa de tobillo.
 - ❖ Gesto fluido (sin saltos y sensación de flotación).
 - ❖ Amplitud de zancada (avance de la pierna libre).
3. Tren superior
 - ❖ Brazos movimiento de delante-atrás (contrarios al movimiento de piernas).
 - ❖ Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
 - ❖ Cabeza erguida (mirada al frente).
4. Apoyo
 - ❖ Pie contacta con el suelo con la parte anterior (metatarso). El pie de apoyo también lo llamamos "pie activo".
 - ❖ Talón de la pierna libre busca el glúteo.

También encontramos otros 2 aspectos técnicos como son la frecuencia de zancada y la amplitud de la misma (lo más amplia posible).

RELEVOS**ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS**

1. Receptor
 - ❖ Espera colocado en 3 apoyos y mirando hacia atrás.
 - ❖ Mirada al frente una vez iniciada la carrera.
 - ❖ Adecuar su velocidad a la del portador.
2. Portador
 - ❖ Da la señal de entrega a 2,5 metros aproximadamente.
 - ❖ Efectúa el cambio sin reducir la velocidad.
3. Intercambio
 - ❖ El receptor coge el testigo con la mano contraria al portador.
 - ❖ El cambio se produce de arriba-abajo o de abajo-arriba.
 - ❖ Se realiza con los dos corredores en movimiento.

SALTO DE ALTURA**ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS**

1. Carrera de aproximación
 - ❖ Carrera en progresión.
 - ❖ Apoyo de metatarso en la carrera.
 - ❖ Aproximación al listón en curva, concretamente los últimos 5 apoyos.
 - ❖ Se corta progresivamente el penúltimo y último apoyo.
 - ❖ Orientación del cuerpo hacia el interior de la curva.
 - ❖ Los brazos se colocan detrás del cuerpo en el último apoyo.

- ❖ Fluidez enlace carrera-batida.
- 2. Batida
 - ❖ Con la pierna más exterior al listón.
 - ❖ Pie en el suelo paralelo al listón con pierna extendida y tronco en prolongación.
 - ❖ Acción de brazos hacia delante y hacia arriba.
 - ❖ Vertical sin lanzarse hacia el listón.
- 3. Vuelo
 - ❖ El cuerpo gira y da la espalda al listón.
 - ❖ Arqueo del tronco.
 - ❖ Al estar sobre el listón: piernas flexionadas por las rodillas y cadera elevada.
 - ❖ Rebasando el listón: golpe de cadera para llevar las piernas al cuerpo rápidamente.
- 4. Caída o recepción
 - ❖ Orientación del cuerpo hacia el interior de la curva.
 - ❖ Contacto con la colchoneta con los hombros y espalda.
 - ❖ Los brazos están a ambos lados del cuerpo.
 - ❖ Pies separados ligeramente para no entrar en contacto con la cara.

Como hemos visto, la técnica queda dividida en 4 fases:

Fase 1. La carrera controlada en curva: capacidad de carrera a alta velocidad en curva, de forma alineada, con la suficiente reserva energética para modificar el ritmo de carrera en los últimos apoyos y realizar así los ajustes que requieren la batida.

Fase 2. La batida: se da al final de la carrera de aproximación con la pierna más alejada a la colchoneta (pierna libre arriba y brazos arriba) para generar un impulso vertical.

Fase 3. El vuelo: fase aérea en cualquier salto. En este caso se realizará de espaldas al listón y su duración será proporcional al impulso generado en la batida.

Fase 4. La caída (recepción): se realiza con los hombros y la espalda, los brazos se dejan a los lados.

SALTO DE LONGITUD

ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS

1. Carrera de aproximación
 - ❖ Carrera de aproximación controlada y progresiva (10 - 12 pasos).
 - ❖ Alcanza la máxima velocidad en el momento de la batida.
 - ❖ Penúltimo apoyo es más largo que el último.
 - ❖ Último apoyo coincide con la tabla de batida.
 - ❖ Fluidez en el enlace carrera-batida.
2. Batida
 - ❖ Acción activa del pie contra el suelo.
 - ❖ Articulaciones pierna de batida: tobillo, rodilla, caderas extendidas y en línea recta.
 - ❖ Articulaciones pierna libre: tobillo, rodilla y cadera flexionadas a 90°.
 - ❖ Brazo de la pierna de batida adelantado.
3. Vuelo
 - ❖ Pierna de batida se aproxima a la pierna libre.
 - ❖ Brazo atrasado se aproxima al adelantado.
 - ❖ El tronco se flexiona hacia las piernas adoptando la forma de "C".
4. Caída o recepción
 - ❖ Primer contacto con el suelo: con los 2 pies a la misma altura amortiguando.
 - ❖ Brazos por delante de la marca dejada por los pies.
 - ❖ El resto del cuerpo por delante de la marca que dejan los pies.
 - ❖ Salida del foso por la parte final del mismo sin dejar marca más cercana que la del propio salto.

DEPORTES DE LUCHA (JUDO)

ASPECTOS TÁCTICOS BÁSICOS

- ❖ Controlar al adversario.
- ❖ Esquivar o resistir las acciones de ataque del contrario.
- ❖ Aprovechar la fuerza del contrario (acción-reacción).

ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS

- ❖ Agarre (Kumikata): agarre fundamental, otros agarres, manga y cuello, ambas mangas, ambas solapas, manga y espalda o manga y cinturón.
- ❖ Caídas (Ukemis): Caídas de espaldas, laterales, de frente y rodando.
- ❖ Técnicas de inmovilización (Judo Suelo).
- ❖ Técnicas de proyección (Judo Pie).

TÉCNICAS DE JUDO

Agarres (Kumikata)

El agarre más utilizado en la iniciación es el **AGARRE FUNDAMENTAL**. Éste se realiza agarrando con la mano dominante la solapa de la chaqueta a la altura del pecho y con la mano no dominante la manga a la altura del codo. Otros tipos de agarre también permitidos son: manga y cuello, ambas mangas, ambas solapas, manga y espalda o manga y cinturón. Está completamente **PROHIBIDO** agarrar del pantalón en Judo Pie.



Caídas (Ukemis)

Ushiro-Ukemi: Caída hacia atrás

Yoko-Ukemi: Caída de costado



Mae-Ukemi: Caída adelante

Mae-Mawari-Ukemi: Caída rodando



Judo Suelo: Inmovilizaciones



Hon-kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame

Judo Pie

TÉCNICAS DE CADERA

UKI-GOSHI



TÉCNICAS DE PIERNA

O-SOTO-GARI



Responde las siguientes cuestiones una vez estudiado los apuntes:

UD 2

(Preguntas de 2 puntos)

Velocidad

Describe brevemente los elementos a tener en cuenta en los siguientes aspectos técnicos.

1. Tren superior:

2. Fase de Apoyo:

Relevos

3. Selecciona la o las afirmaciones correctas. En una carrera de relevos el receptor:

- a. Debe recibir el testigo una vez superada la zona de cambio.
- b. Debe salir a su ritmo para no perder tiempo.
- c. Debe estar parado al recibir el testigo.
- d. Debe adecuar su velocidad a la del portador.

4. Selecciona la o las afirmaciones correctas. En una carrera de relevos el portador:

- a. Da la señal de entrega a 2,5 metros aproximadamente.
- b. Efectúa el cambio sin reducir la velocidad.
- c. Nunca debe dar una señal de entrega.
- d. Efectúa el cambio reduciendo la velocidad.

5. Selecciona la o las afirmaciones correctas. En una carrera de relevos en el intercambio:

- a. El receptor recibe el testigo con la misma mano que el portador.
- b. El portador entrega el testigo con la mano contraria al receptor.
- c. El receptor recibe el testigo con la mano contraria al portador.
- d. El portador entrega el testigo con la mano contraria al receptor.

UD 3

(Preguntas de 2 puntos)

Saltos

1. ¿Cuáles son las fases del salto de altura y del salto de longitud?
 - a. Carrera de aproximación, impulso, batida, vuelo y recepción.
 - b. Carrera de aproximación, salto, batida y vuelo.
 - c. Carrera de aproximación, batida, vuelo y caída.
 - d. Carrera de aproximación, curva, batida y vuelo.

2. Selecciona la o las afirmaciones correctas. En el vuelo en el salto de altura:
 - a. Llevamos a cabo la fase aérea.
 - b. Arqueamos el tronco.
 - c. Al estar sobre el listón, flexionamos las piernas y elevamos la cadera.
 - d. Rebasando el listón, realizamos un golpe de cadera para llevar las piernas al cuerpo rápidamente.
3. Selecciona la o las afirmaciones correctas. En la caída en el salto de longitud:
 - a. En el primer contacto con los pies, ambos se encuentran a la misma altura amortiguando.
 - b. Los brazos deben estar por delante de la marca dejada por los pies.
 - c. El resto del cuerpo debe encontrarse por delante de la marca que dejan los pies.
 - d. La salida del foso se realiza por la parte final del mismo sin dejar marca más cercana que la del propio salto.
4. Describe 2 aspectos que consideras importantes a tener en cuenta cuando ejecutas el salto de altura:

5. Describe 2 aspectos que consideras importantes a tener en cuenta cuando ejecutas el salto de longitud:

UD 4

(Preguntas de 2'5 puntos)

Deportes de lucha (judo)

1. Enumera 4 tipos de agarre:

2. Nombra 4 técnicas del judo:

3. Explica brevemente los aspectos tácticos básicos a tener en cuenta en el judo:

4. Nombra y explica 2 tipos de lucha que conozcas (si no los conoces búscalos en internet):