

Propuesta de entrenamiento atletismo en arena.

A continuación se presenta una serie de 18 ejercicios de entrenamiento en arena de para ser realizados en el periodo de preparación general con el objetivo de realizar un trabajo general de la fuerza, técnica de carrera y **propiocepción**.

Descripción del ejercicio
1. Dibujar el terreno de juego. Se dibuja en la arena un cuadrado de aproximadamente 10 x 10 metros. Desde ese momento, todos los ejercicios mostrados se harán siguiendo la línea marcada, de tal forma que se alterne un lado de actividad con otra de descanso, es decir, si se enumerasen los lados del cuadrado como 1, 2, 3 y 4, el 1 y 3 se hace el ejercicio, mientras que el 2 y 4 se anda para recuperar.
2. Talón-Punta. Se anda de tal forma que el primer contacto del pie con el suelo se realice con el talón y que el último se realice con el metatarso del mismo tras haber rodado toda la planta del pie por el suelo.
3. Andar de puntillas. Se anda de puntillas manteniendo el talón alto y sin perder el equilibrio.
4. Andar de talón. Se anda apoyando solo el talón del pie y manteniendo la parte delantera del pie siempre elevada.
5. Andar con la zona externa del pie. Desplazamiento lento apoyando la zona externa del pie, controlando la posición y sin forzar la articulación del tobillo.
6. Desplazamiento lateral. Desplazamiento por la línea del cuadrado dando amplios pasos laterales.

7. Split con desplazamiento. Realizar el tradicional split con desplazamiento o zancada hacia delante en la arena.

8. Desplazamiento split lateral. Es una variante del split anterior, que consiste en desplazarse apoyando el pie en los laterales de la línea dibujada en la arena en lugar de hacerlo sobre la misma.

9. Saltos pies juntos. Desplazamiento con saltitos cortos y altos con los pies juntos.

10. Saltos abriendo y cerrando piernas. Desplazamiento alternando saltos con piernas abiertas y cerradas.

11. Skipping alto. Realizar un ejercicio tradicional de las rutinas de técnica de carrera, el skipping alto en arena seca.

12. Skipping hacía atrás. Desplazamiento realizando el tradicional ejercicio de skipping, pero en lugar de hacerlo hacia delante, se realiza marcha atrás.

13. Saltos rana. Saltos de rana hacia delante buscando longitud en el salto.

14. Salto con dos pies y caída con uno. El salto con dos pies y caída con uno, es un excelente ejercicio de potencia, coordinación y equilibrio, se realiza la impulsión don dos pies y se caes solo sobre uno.

15. Desplazamiento con saltos laterales. Desplazamiento en carrera saltada con zancadas largas cayendo cada vez a un lado de la línea marcada en la arena.

16. Equilibrios manteniendo la posición del cuerpo. Se determina una posición y se mantiene durante 20"-30".

17. Equilibrio extendiendo la pierna. Igual que el ejercicio anterior, pero se mantiene la posición mientras se flexiona y extiende una pierna.

18. Equilibrio recepcionando objetos. En una posición de equilibrio de los ejercicios anteriores, se debe recepcionar un objeto lanzado por el entrenador, siempre manteniendo un único pie apoyado en el suelo.

Autores:

Propuesta de entrenamiento en arena seca de playa para atletas de medio fondo y fondo.

**Ángel Luis Clemente Remón
Marta Agnieszka Panufnik
David Clemente Remón**

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/11> Vol. 22 Núm. 235 (2017)

PROSEMA 
A t l e t i s m o