

LA PROPIOCEPCIÓN

Por lo general, la propiocepción se trabaja en la fase de calentamiento o en la parte inicial de la sesión de entrenamiento, ya que es importante activar los músculos y articulaciones antes de comenzar con los ejercicios más intensos. Se pueden realizar ejercicios específicos de propiocepción, como caminar sobre una línea recta o un balancín, realizar ejercicios de equilibrio con una sola pierna, saltos laterales o saltos en profundidad, entre otros.

También es importante incluir ejercicios de estabilidad, como sentadillas o ejercicios de core, que ayuden a mejorar la coordinación y el equilibrio en movimientos más complejos y específicos para la disciplina de atletismo que se esté practicando.

Propuesta de ejercicios de propiocepción: (4 semanas, 4 días, 25 minutos).

- **1.- Isquiotibiales: (De rodillas).** El cuerpo tiene que mantenerse en línea recta del hombro a la rodilla durante todo el ejercicio. Inclinar hacia delante tanto como sea posible, usando los músculos isquiotibiales y los glúteos. Cuando no se pueda aguantar más esta postura, descansar lentamente el peso del cuerpo sobre las manos. Terminando en una posición de flexión de brazos. Completar un mínimo de 10 repeticiones, 2 series.
- **2.- Equilibrio sobre una sola pierna.** Sostenerse sobre una sola pierna mientras se mantiene un balón medicinal con ambas manos. Concentrar el peso del cuerpo en la parte anterior del pie. Mantener la posición 30 segundos. Cambiar de pierna y repetir. 2 series.
- **3.- Equilibrio sobre una sola pierna y lanzar el balón.** Mantener el equilibrio sobre una pierna y lanzarse el balón uno al otro. 30 segundos sobre una pierna y cambiar de pierna. 2 series.
- **4.- Equilibrio en una sola pierna desequilibrar el compañero.** Mientras intenta mantener el equilibrio, un compañero empuja al otro en varias direcciones intentando que pierda el equilibrio. 30 segundos con cada pierna y cambiar de pierna. 2 series.
- **5.- Genuflexiones (sentadillas) hacia las puntas de los pies.** Imaginar que está a punto de sentarse en una silla. Realizar genuflexiones doblando las caderas y las rodillas en un ángulo de 90°. Bajar lentamente y subir más rápidamente. Cuando las rodillas estén completamente estiradas, elevarse sobre las puntas de los pies. 30 segundos, 2 series.
- **6.- Genuflexiones Zancadas.** Flexionar la pierna que va delante hasta que la cadera y la rodilla estén dobladas en 90°. 10 veces con cada pierna, 2 series.
- **7.- Genuflexiones una pierna.** Lentamente flexionar la rodilla al máximo. Flexionar lentamente y extender un poco más rápido. Mantener recto la cadera y la parte superior del cuerpo. Repetir 10 veces con cada pierna, 2 series.

- **8.- Saltos Laterales.** Saltar aprox. 1 m. de lado de una pierna a la otra. Aterrizar suavemente en la parte anterior del pie. Mantener el equilibrio con cada salto. Repetir el ejercicio durante 30 segundos. 2 series.

Es importante recordar que la propiocepción se desarrolla con la práctica regular, por lo que es recomendable realizar estos ejercicios de manera constante y progresiva, aumentando la dificultad a medida que los niños mejoren su coordinación y estabilidad. Además, siempre es recomendable hacer un calentamiento adecuado antes de comenzar cualquier ejercicio de propiocepción para evitar lesiones.

Ejercicios de propiocepción de la prueba salto de altura en atletismo.

1. Saltos laterales con una sola pierna: Pídele al atleta que salte hacia los lados sobre una pierna, alternando entre cada pierna. Esto ayudará a mejorar la coordinación y el equilibrio en las piernas.
2. Saltos en caja: Haz que el atleta salte sobre una caja o plataforma, aterrizando suavemente y manteniendo el equilibrio. Esto ayudará a mejorar la técnica de aterrizaje y la estabilidad en las rodillas.
3. Saltos con peso en una sola pierna: Pídele al atleta que sostenga una pesa o mancuerna en una mano mientras salta hacia adelante sobre una pierna. Esto ayudará a mejorar la fuerza y la estabilidad en las piernas.
4. Saltos laterales con salto vertical: Pídele al atleta que salte hacia los lados y, en cada salto, realice un salto vertical en el mismo lugar antes de aterrizar. Esto ayudará a mejorar la técnica de salto y la coordinación en el aire.
5. Ejercicios con banda elástica: Utiliza una banda elástica para hacer ejercicios de resistencia que ayuden a fortalecer los músculos y mejorar la estabilidad en las articulaciones.

Ejercicios de propiocepción de la prueba salto de longitud en atletismo.

1. Salto en una pierna: Pídele al atleta que salte hacia adelante y aterrice en una pierna, manteniendo el equilibrio durante unos segundos antes de cambiar a la otra pierna. Esto ayudará a mejorar la coordinación y el equilibrio en las piernas.
2. Salto con una pierna seguida de otro con ambas: Haz que el atleta salte hacia adelante con una sola pierna, y luego de un salto corto, continúe con un salto más largo usando ambas piernas. Esto ayudará a mejorar la técnica de despegue y la estabilidad en las rodillas.
3. Salto con cambios de dirección: Haz que el atleta salte hacia adelante y, al tocar el suelo, gire 90 grados y salte hacia un lado, y luego gire otros 90 grados y salte hacia atrás. Esto ayudará a mejorar la coordinación y el equilibrio en todo el cuerpo.
4. Saltos con peso: Pídele al atleta que sostenga una pesa o mancuerna en una mano mientras salta hacia adelante con ambas piernas. Esto ayudará a mejorar la fuerza y la estabilidad en las piernas.
5. Ejercicios con banda elástica: Utiliza una banda elástica para hacer ejercicios de resistencia que ayuden a fortalecer los músculos y mejorar la estabilidad en las articulaciones.

Ejercicios de propiocepción de la prueba lanzamiento de peso en atletismo.

1. Ejercicios de equilibrio sobre una pierna: Pídele al atleta que se pare en una pierna y sostenga una pelota medicinal con ambas manos mientras mantiene el equilibrio. Esto ayudará a mejorar la estabilidad y el equilibrio en todo el cuerpo.
2. Ejercicios con banda elástica: Utiliza una banda elástica para hacer ejercicios de resistencia que ayuden a fortalecer los músculos de los brazos y hombros, que son importantes para el lanzamiento de peso.
3. Saltos laterales con salto vertical: Pídele al atleta que salte hacia los lados y, en cada salto, realice un salto vertical en el mismo lugar antes de aterrizar. Esto ayudará a mejorar la técnica de lanzamiento y la coordinación en el aire.
4. Ejercicios de desplazamiento lateral: Haz que el atleta se desplace lateralmente con una pierna, lanzando el peso con la otra mano. Esto ayudará a mejorar la técnica de lanzamiento y la estabilidad en las rodillas.
5. Ejercicios de entrenamiento de la fuerza: Realiza ejercicios de entrenamiento de la fuerza para mejorar la capacidad del atleta para lanzar el peso. Los ejercicios pueden incluir levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento de la fuerza funcional que se centren en el lanzamiento de peso.

Ejercicios de propiocepción de carrera de velocidad.

1. Saltos laterales: el atleta salta lateralmente sobre una línea recta en el suelo, alternando los pies. Esto ayuda a mejorar la estabilidad y la coordinación lateral.
2. Saltos de una pierna: el atleta salta hacia adelante y hacia atrás en una pierna, alternando entre las piernas. Esto ayuda a mejorar el equilibrio y la coordinación.
3. Caminar sobre una línea: el atleta camina sobre una línea recta en el suelo con los pies juntos. Esto ayuda a mejorar la estabilidad y el equilibrio.
4. Salto con una pierna sobre un objeto: el atleta salta con una pierna sobre un objeto, como una pequeña caja o un cono, y aterriza en la misma pierna. Esto ayuda a mejorar la coordinación y la estabilidad en un solo pie.
5. Salto lateral sobre un objeto: el atleta salta lateralmente sobre un objeto, como una pequeña caja o un cono, y aterriza en ambos pies. Esto ayuda a mejorar la estabilidad lateral y la coordinación.
6. Saltos en zigzag: el atleta salta en zigzag a través de una serie de conos o objetos en el suelo. Esto ayuda a mejorar la coordinación y la agilidad.