

LOS 100 MTS PLANOS: LA PRUEBA REINA DE LA VELOCIDAD

El atletismo es uno de los deportes más antiguos y representativos de los Juegos Olímpicos, y dentro de él, la carrera de 100 metros planos es considerada la prueba reina de la velocidad. En esta disciplina, los atletas compiten por recorrer la distancia en el menor tiempo posible, demostrando explosividad, técnica y capacidad de reacción. La salida es un momento clave, ya que una buena reacción al disparo puede marcar la diferencia entre ganar o perder. A lo largo de la historia, los 100 metros olímpicos han sido escenario de grandes hazañas y récords mundiales. Atletas de diferentes países han destacado por su velocidad excepcional, convirtiéndose en referentes del deporte. Además, esta prueba no solo exige fuerza física, sino también una gran preparación mental, ya que la presión y los nervios pueden influir en el rendimiento. La tecnología también ha jugado un papel importante, desde el uso de bloques de salida hasta cronómetros electrónicos que permiten medir el tiempo con gran precisión. En los Juegos Olímpicos, ganar la medalla de oro en los 100 metros es uno de los mayores logros que un atleta puede alcanzar, ya que simboliza ser el hombre o la mujer más rápido del mundo en ese momento.

1. ¿Qué caracteriza principalmente la prueba de 100 metros planos?
 - A) La resistencia física prolongada
 - B) La velocidad máxima
 - C) La flexibilidad corporal
 - D) La coordinación en equipo
 2. ¿Qué momento es clave al inicio de la carrera?
 - A) La llegada a la meta
 - B) El calentamiento previo
 - C) La salida
 - D) El descanso final
 3. ¿Qué factor influye además de la fuerza física en esta prueba?
 - A) El clima únicamente
 - B) La preparación mental
 - C) La altura del atleta
 - D) El público presente
 4. ¿Qué elemento tecnológico ayuda al inicio de la carrera?
 - A) Redes de protección
 - B) Zapatos especiales
 - C) Bloques de salida
 - D) Cronómetros manuales
 5. ¿Qué representa ganar los 100 metros en los Juegos Olímpicos?
 - A) Ser el atleta más fuerte
 - B) Ser el más alto
 - C) Ser el más rápido del mundo
 - D) Ser el más resistente
-

