



Colegio Isabel Riquelme
Unidad Técnico Pedagógica

Asignatura: Taller Deportivo

Docente : Mauricio Miranda

2° Ciclo



TECNICAS PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LA CARRERA

INDICE:

4. TÉCNICAS PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LA CARRERA

4.1 FASES EN LA ACCIÓN DE CORRER (CICLO DE MOVIMIENTO)

4.1.1 IMPULSO

4.1.2 SUSPENSIÓN O VUELO

4.1.3 APOYO

4.2 POSICIÓN DEL TRONCO

4.3 POSICIÓN DE LA CABEZA

4.4 ACCIÓN DE LOS BRAZOS Y TIPOS DE ZANCADA

4.4.1 ERRORES FUNDAMENTALES

4.5 EJERCICIOS GENERALES Y ESPECÍFICOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE CARRERA

4.6 MÉTODO POSE

4.6.1 TÉCNICA EN LA CARRERA

4.6.2 VELOCIDAD EN LA CARRERA

4.6.3 ANALIZANDO LA TÉCNICA DE CARRERA

4.6.4 EJERCICIOS DE TÉCNICA ESPECÍFICOS PARA CARRERA

4.6.5 ECONOMÍA DE CARRERA

4.6.6 SERIES ESPECÍFICAS EN EL ENTRENAMIENTO DE CARRERA

4. TECNICAS PARA MEJORAR LA LONGITUD Y FRECUENCIA DE LA CARRERA

Las imágenes mostradas son del libro que a continuación se hace referencia y del buscador Google las que se muestran en los ejercicios Generales. En su libro Atletismo Básico, Fundamentos de pista y campo el autor Clareth Jaramillo Rodríguez nos comenta que la carrera no es más que una sucesión de pasos con una pérdida constante del equilibrio, donde a diferencia de la marcha normal, se presenta una fase de vuelo (Clareth Jaramillo Rodríguez, 2004).

4.1 FASES EN LA ACCIÓN DE CORRER (CICLO DE MOVIMIENTO)

Un ciclo de movimiento en la carrera se denomina “zancada”, que se inicia desde que un pie toma contacto con el suelo (apoyo), hasta que el mismo pie vuelve nuevamente al suelo, correspondiendo por tanto, a dos “pasos sucesivos”, es decir una acción de doble apoyo (apoyo-suspensión y apoyo).

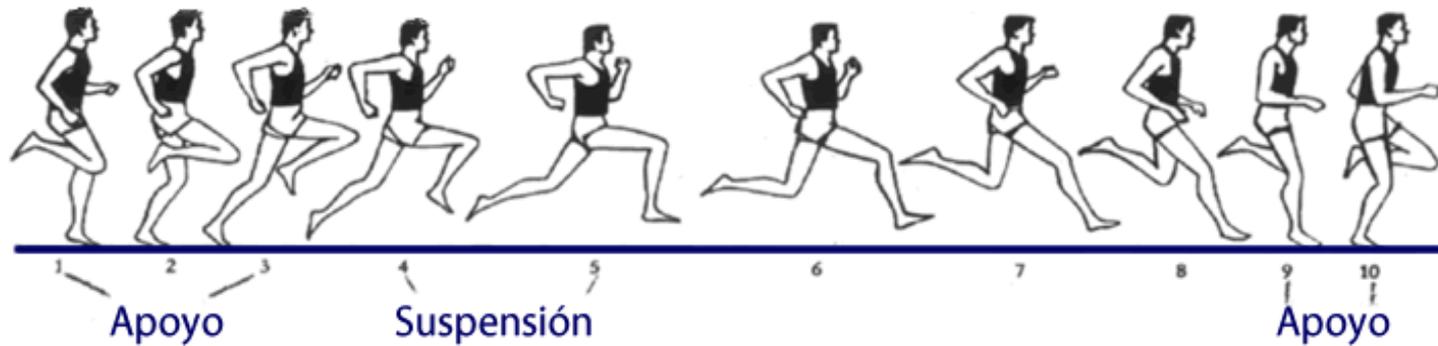


Figura 21. Descripción técnica y Biomecánica de la acción de correr.
Libro Atletismo Básico, Fundamentos de pista y campo el autor Clareth Jaramillo Rodríguez .

4.1.1 Impulso

Es la fase más importante en la zancada de la carrera, ya que la velocidad de propulsión depende principalmente de la intensidad y dirección de la fuerza del impulso.

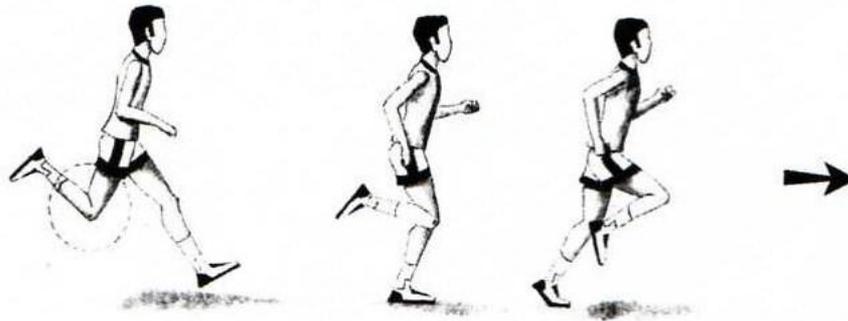
Las articulaciones del pie, rodilla y caderas se extienden al máximo, una vez que el CG (centro de gravedad) sobrepasa la vertical, proyectando la cadera hacia adelante. Al tiempo que la otra pierna, llamada libre, actúa plegada adelante – arriba provocando un “tándem” de fuerzas, coincidiendo la máxima extensión de la de “impulso” con la mayor elevación del muslo de la pierna libre, cuyo pie lleva la punta hacia arriba, mientras que el del suelo al abandonarlo lo hace por la parte interna del metatarso extendiéndose hasta los dedos.

Los brazos se mueven en acción inversa al de las piernas (en ángulo de unos 90°), es decir, el derecho va hacia atrás cuando la pierna correspondiente se adelanta y viceversa, coincidiendo también el máximo de su acción con el momento final de la impulsión, de tal manera que, cuando el codo se encuentra atrás, la rodilla correspondiente alcanza mayor elevación. En su oscilación (ligeramente convergente hacia el pecho), van en un ángulo aproximado de 90° , con las manos entreabiertas (pulgar sobre el índice).

Con el movimiento de los brazos se absorben las reacciones provocadas por el impulso de las piernas sobre el piso, evitando acciones rotatorias del tronco que irían en detrimento del mejor desplazamiento.

Cuando el pie de impulso deja el suelo, la pierna se eleva por detrás yendo a flexionarse por acción refleja, mientras que la opuesta pierde así mismo tensión, abriéndose el ángulo de la rodilla y descendiendo paulatinamente el muslo (inicio de la fase de suspensión o vuelo).

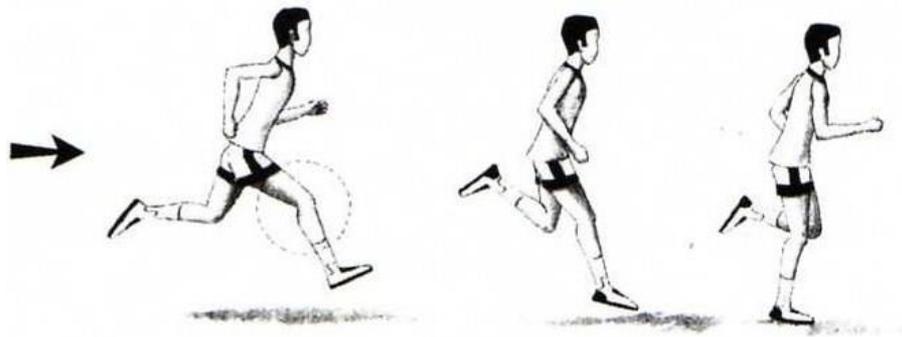
4.1.2 Suspensión o vuelo



Fase de Recobro - En esta fase la pierna está cerca al glúteo

Figura 22. Fase de recobro.
Libro Atletismo Básico, Fundamentos
de pista y campo el autor Clareth
Jaramillo Rodríguez.

La fase de suspensión es la que sigue al impulso y está en función del ángulo de despegue describiendo una parábola de vuelo proyectada por el CG una vez terminado el contacto con el piso, fase donde necesariamente se pierde velocidad.



Fase de Ataque - En esta fase la pierna va adelante- arriba

Figura 23. Fase de Ataque
Libro Atletismo Básico, Fundamentos de pista y campo el autor Clareth Jaramillo Rodríguez.

El pie de impulso se eleva por detrás, mientras que la otra pierna se abre al frente comenzando después su descenso con una tracción activa hacia el suelo a la par que la contraria. Todo este ciclo puede considerarse como de relajación durante el vuelo y constituye el desplazamiento.

4.1.3 Apoyo

Cuando el pie hace contacto con el suelo, lo hace con la parte externa del metatarso descendiendo elásticamente hasta apoyarse en el suelo (según la velocidad de la carrera) al tiempo que se flexiona la rodilla opuesta avanza flexionándose casi por completo (depende también de la acción de la cadera), hasta sobrepasar la pierna de apoyo (al igual que el CG, continuando el movimiento al frente durante este periodo en que la pierna de apoyo pasa a ser la de impulso. De este modo la contracción excéntrica, se convierte en “concéntrica” (de carácter balístico).

La acción de los brazos también cambia su sentido después de un movimiento de máxima relajación en que ambos coinciden a los lados del cuerpo, abriéndose el ángulo de los codos y descendiendo los hombros, mientras que la cabeza se mantiene en su eje con la mirada algo baja.

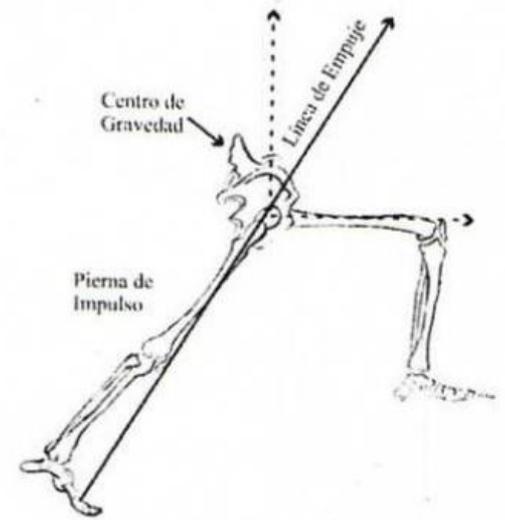


Figura 24. Apoyo
Libro Atletismo Básico,
Fundamentos de pista y campo el
autor Clareth Jaramillo Rodríguez.



Fase de Impulso



Fase de Apoyo Delantero

Figura 25. Acción de los brazos
Libro Atletismo Básico, Fundamentos de
pista y campo el autor Clareth Jaramillo
Rodríguez.

La carrera depende de la frecuencia, potencia y amplitud del movimiento, con gran coordinación y resistencia para mantener la intensidad del esfuerzo hasta el final. A mayor velocidad, mayor frecuencia y amplitud.

Ahora bien Juan Campos Granell en su libro Las Técnicas de atletismo nos dice en su apartado de la técnica de carrera y sus fases.