



TEMA 4: GENERALIDADES DE LAS CARRERAS

Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



CARRERA



Concebida como una de las acciones deportivas más sencillas

Patrón de movimiento que es adquirido de forma
absolutamente normal

Bloque de disciplinas basadas en la traslación continua y
cíclica del cuerpo

Medición basada en el tiempo empleado en recorrer una
distancia

CLASIFICACIÓN DE LAS CARRERAS

Según Hornillos (2000), en función de la técnica:

- Velocidad (100, 200 y 400 m, incluidos los relevos 4 x 100m y 4 x 400m)
- Medio fondo (800 y 1500 m)



Facultad de Ciencias del Deporte



CLASIFICACIÓN DE LAS CARRERAS

- Fondo (desde 5000 m hasta 42,197 m y campo a través)
- Vallas (100, 110 y 400 mv)
- Obstáculos (3000m)
- Marcha (10, 20 y 50 km)



UNIDADES DE MEDIDA

- Grecia (estadio)
- Reino Unido (milla)
- Actualmente (metro)



FACTORES CONDICIONANTES DE LA CARRERA

Frecuencia y amplitud

Velocidad = frecuencia x amplitud

A mayor frecuencia menor amplitud y viceversa →
búsqueda de armonización



FACTORES CONDICIONANTES DE LA CARRERA

- **Fase de apoyo:** cuanto menos tiempo esté apoyado el pie en el suelo → más rápido

Inconveniente → mayor exigencia muscular

- **Fase de suspensión:** cuanto menos tiempo esté en el aire, más fases de impulso pueden producirse → más rápido

Inconveniente → limita la longitud de zancada



FACTORES CONDICIONANTES DE LA CARRERA

Pierna fuerte – pierna hábil

Las extremidades inferiores habitualmente desarrollan la función de punto de apoyo para desarrollar otras habilidades motrices

Cuando las habilidades motrices se refieren a las piernas, una ha de realizar la función de apoyo (pierna fuerte), para que la pierna libre pueda ejecutar acciones de bloquear, golpear, ... (pierna hábil).



Facultad de Ciencias del Deporte



IMPORTANCIA TÉCNICA CARRERA

Denominador común a todas las disciplinas de las carreras y del resto de categorías (saltos y lanzamientos), incidiendo positivamente en el aprendizaje del resto de técnicas

Grado de influencia menor en los lanzamientos de peso, disco y martillo





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rius (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Izquierdo (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Médica Panamericana.