



# TEMA 6: LA TÉCNICA DE CARRERA



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

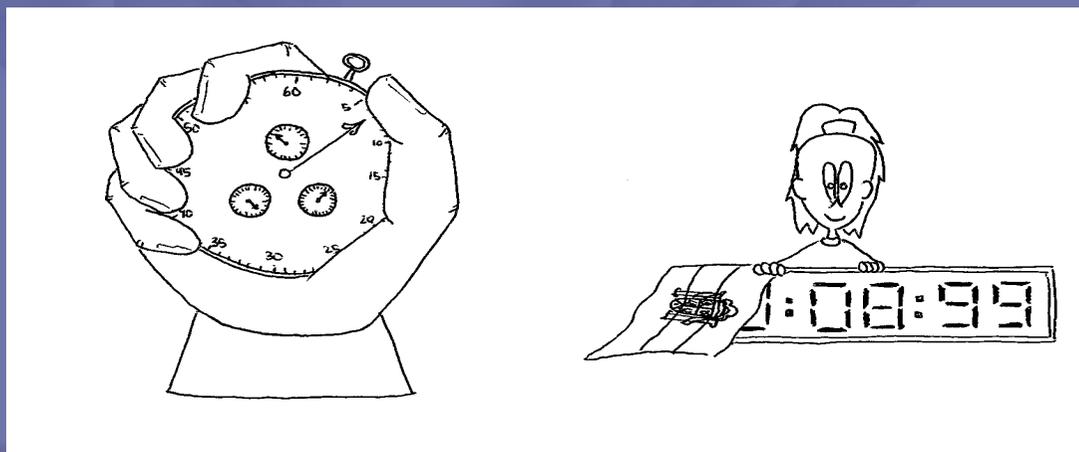
**Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU**

**Alberto Gómez Mármol - Colaborador**



# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Origen moderno y medidas: Reino Unido.
- EE.UU. Grandes corredores. Berlín, 1936.
- Velocidad: carreras por calles y cinta en la meta.
- Formas de cronometrar.



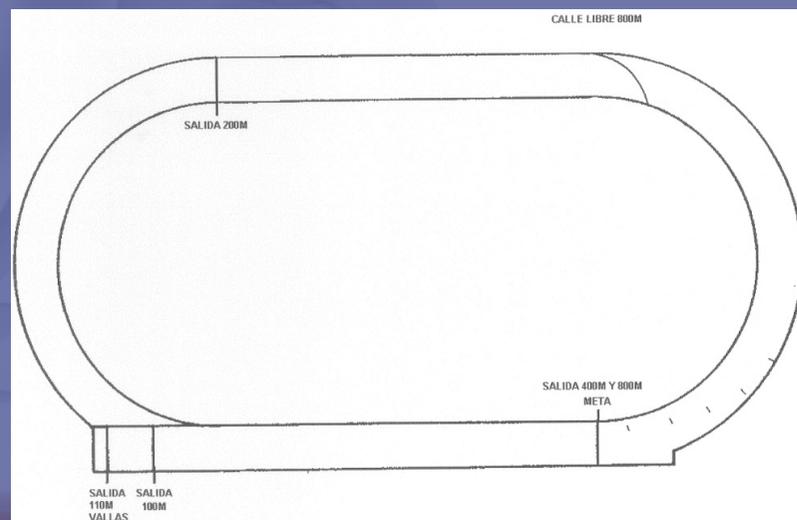


# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Carreras de Velocidad		
Prueba	Fecha de Incorporación	Récord Actual
100 y 400 m (masculino)	Atenas 1896	R.M. 100 m 9"58 Usain Bolt 400 m 43"18 Michael Johnson
		R.E. 100 m 10"14 Ángel David Rodríguez García 400 m 44"96 Cayetano Cornet Pamies
200 m (masculino)	París 1900	R.M. 19"19 Usain Bolt
		R.E. 20"59 Venancio José Murcia
100 m (femenino)	Ámsterdam 1928	R.M. 10"49 <a href="#">Florence Griffith-Joyner</a>
		R.E. 11"06 Sandra Myers Brown
200 m (femenino)	Londres 1948	R.M. 21"34 <a href="#">Florence Griffith-Joyner</a>
		R.E. 22"38 Sandra Myers Brown
400 m (femenino)	Tokio 1964	R.M. 47"60 Marita Koch
		R.E. 49"67 Sandra Myers Brown

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Origen carreras fondo: escolares y universitarios llevaban noticias.
- 800 m carrera por calles hasta final 1ª curva.
- Calle libre añade aspecto táctico y espectáculo.
- Maratón: fuera estadio.





# EVOLUCIÓN HISTÓRICA

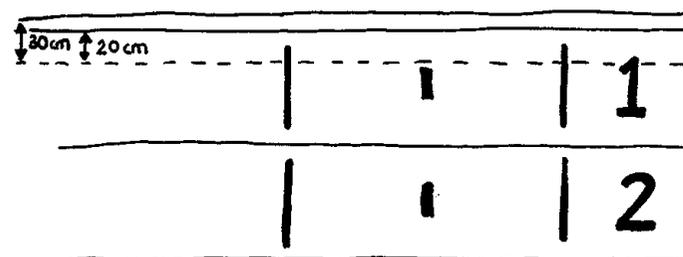
Carreras de Medio Fondo y fondo		
Prueba	Fecha de Incorporación	Récord Actual
800 y 1.500 m (masculino)	Atenas 1896	R.M. 800 m 1'41"01 David Rudisha 1.500 m 3'26"00 Hicham El Guerrouj
		R.E. 800 m 1'43"83 Antonio Manuel Reina Ballesteros 1.500 m 3'28"95 Fermín Cacho Ruiz
5.000 y 10.000 m (masculino)	Estocolmo 1912	R.M. 5.000 m 12'37"35 Kenenisa Bekele 10.000 m 26'17"53 Kenenisa Bekele
		R.E. 5.000 m 13'02"54 Alberto García Fernández 10.000 m 27'14"44 Fabián Roncero Domínguez
800 m (femenino)	Ámsterdam 1928	R.M. 1'53"28 Jarmila Kratochvílová
		R.E. 1'57"45 Mayte Zúñiga Domínguez
1.500 m (femenino)	Munich 1972	R.M. 3'50"46 Yunxia Qu
		R.E. 3'59"51 Natalia Rodríguez Martínez
3.000 m (femenino)	Los Ángeles 1984	R.M. 8'06"11 Junxia Wang
		R.E. 8'28"80 Marta Domínguez Ezpeleta
10.000 m (femenino)	Seúl 1988	R.E. 30'51"69 Marta Domínguez Ezpeleta
		R.M. 29'31"78 Junxia Wang

# REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Zapatillas no pueden suponer una ayuda adicional (nada de muelles).
- Máximo 11 clavos.
- Corredor que empuje o dé codazos, se cruce u obstruya impidiendo avanzar puede ser descalificado.
- 

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/otros-deportes/polemica-carrera-completa-1500-femenino/571210/>

- Perímetro pista 400 m medida a 30 cm de línea. Anchura calle 1,22-1,25 m.
- Sentido contrario agujas reloj.

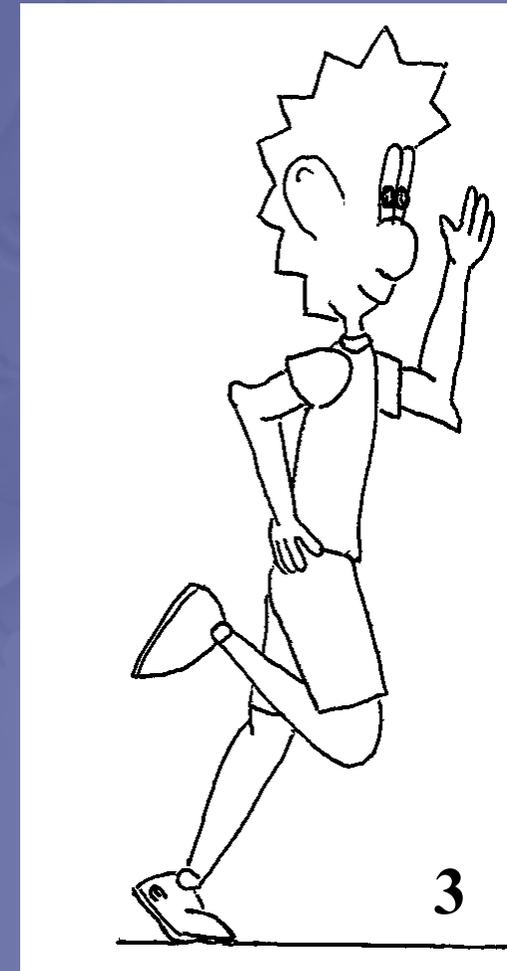
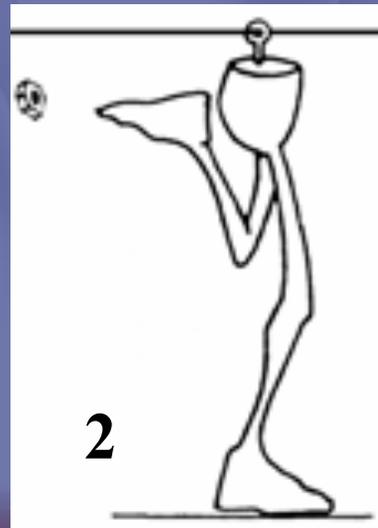
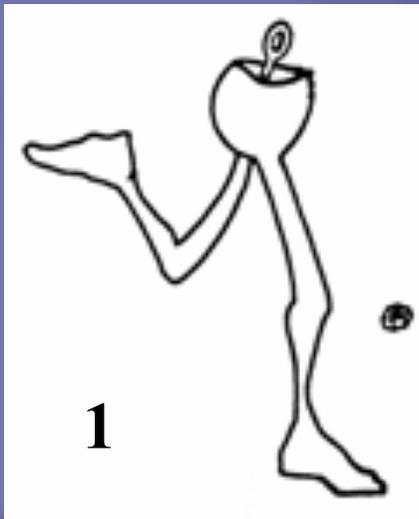


# DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

## APOYO



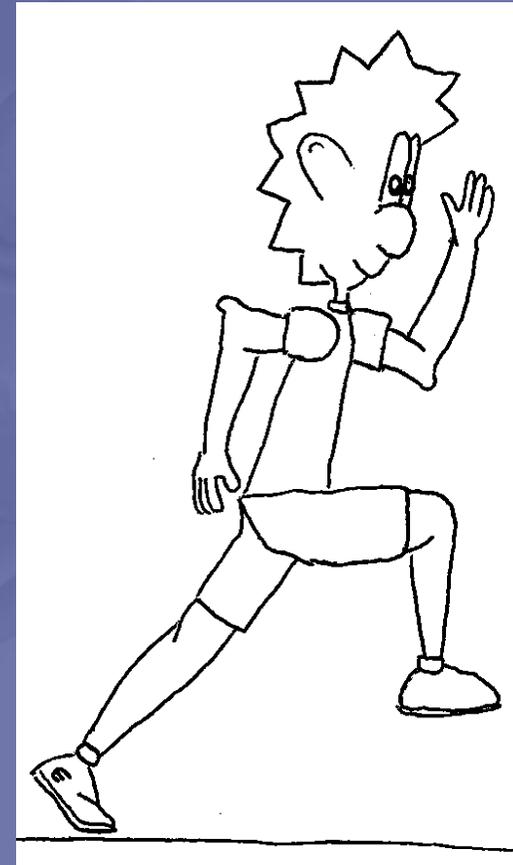
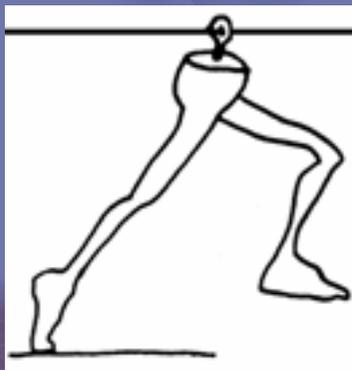
- Pie toma contacto con el metatarso (1), talón en el aire (2), mientras talón pierna libre busca el glúteo y muslo va hacia delante y arriba (3).



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: IMPULSIÓN



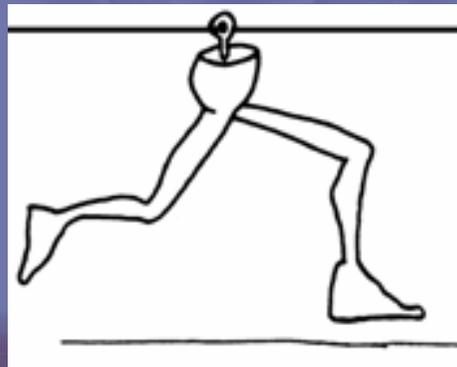
- Extensión completa de cadera.
- Rodilla y tobillo de la pierna atrasada están lo más extendidas posible.
- Pierna libre flexionada formando un ángulo de  $90^\circ$  y tobillo armado.



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: SUSPENSIÓN

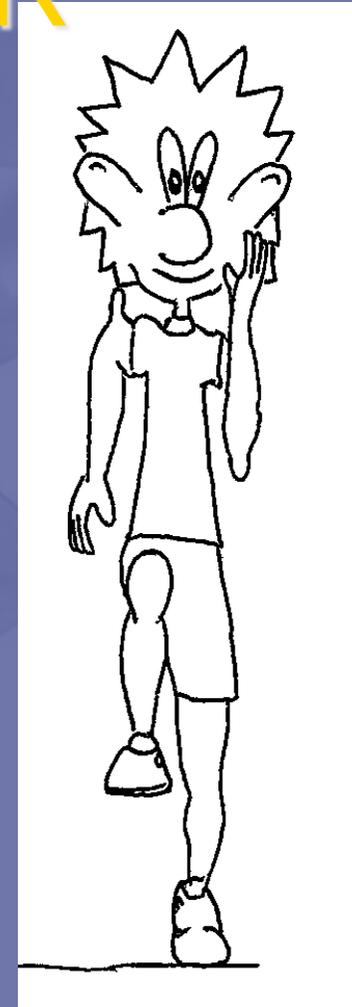
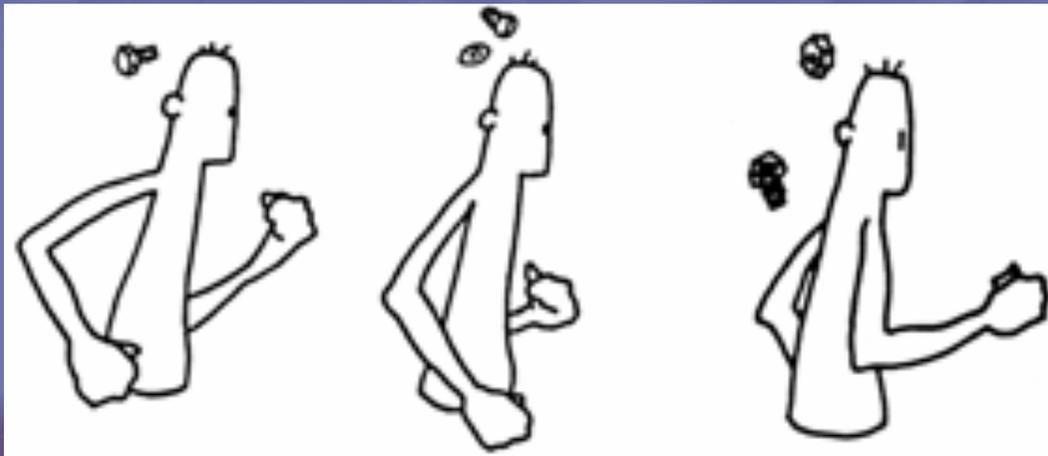


- Comienza cuando el pie de impulso abandona el suelo. El muslo de la pierna libre ha alcanzado la máxima altura y se dirige hacia delante y abajo. El tobillo desciende buscando el suelo de forma activa (pretensado).



# DESCRIPCIÓN TÉCNICA: TREN SUPERIOR

- Brazos realizan un movimiento de adelante – atrás y de forma paralela.
- Codos flexionados a 90°.
- Tronco ligeramente adelante.



# CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



- Errores más comunes:

Brazos muy flexionados

Apoyar pie de planta

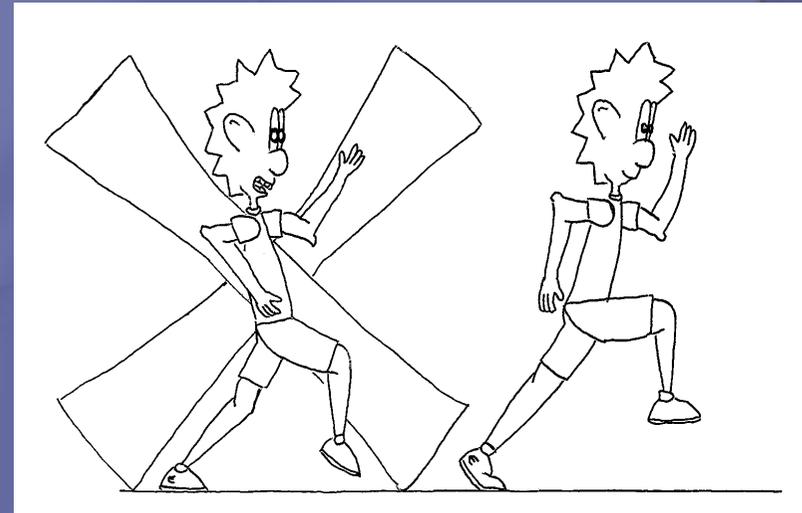
Cuello y hombros rígidos

Extensión incompleta pierna de impulso

No elevar suficientemente las rodillas

Colocar tronco en una angulación incorrecta

Flexionar demasiado pierna durante fase de apoyo <sup>11</sup>



# CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Motivación: factor básico para asegurar la continuidad en la práctica.
- Posibilidad de realizar pruebas fuera del colegio, parques, pistas de atletismo.
- Utilizar zonas del instituto para hacer un circuito: escaleras, pistas, patios.
- Adaptar las distancias a la edad de los niños.
- Velocidad: trabajo sobre frecuencia y amplitud.
- Fondo: trabajo sobre ritmo y frecuencia cardiaca.



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J. M. y Campra, E. (1990). *Atletismo (I) Carreras y marcha*. Madrid: Comité Olímpico Español.

