

TÉCNICA DE CARREIRA

- La carrera es un gesto cíclico, gesto cuyas fases se repiten de forma idéntica.
- La técnica de carrera podríamos decir entonces que sería la forma de correr mas eficiente para conseguir el mejor resultado

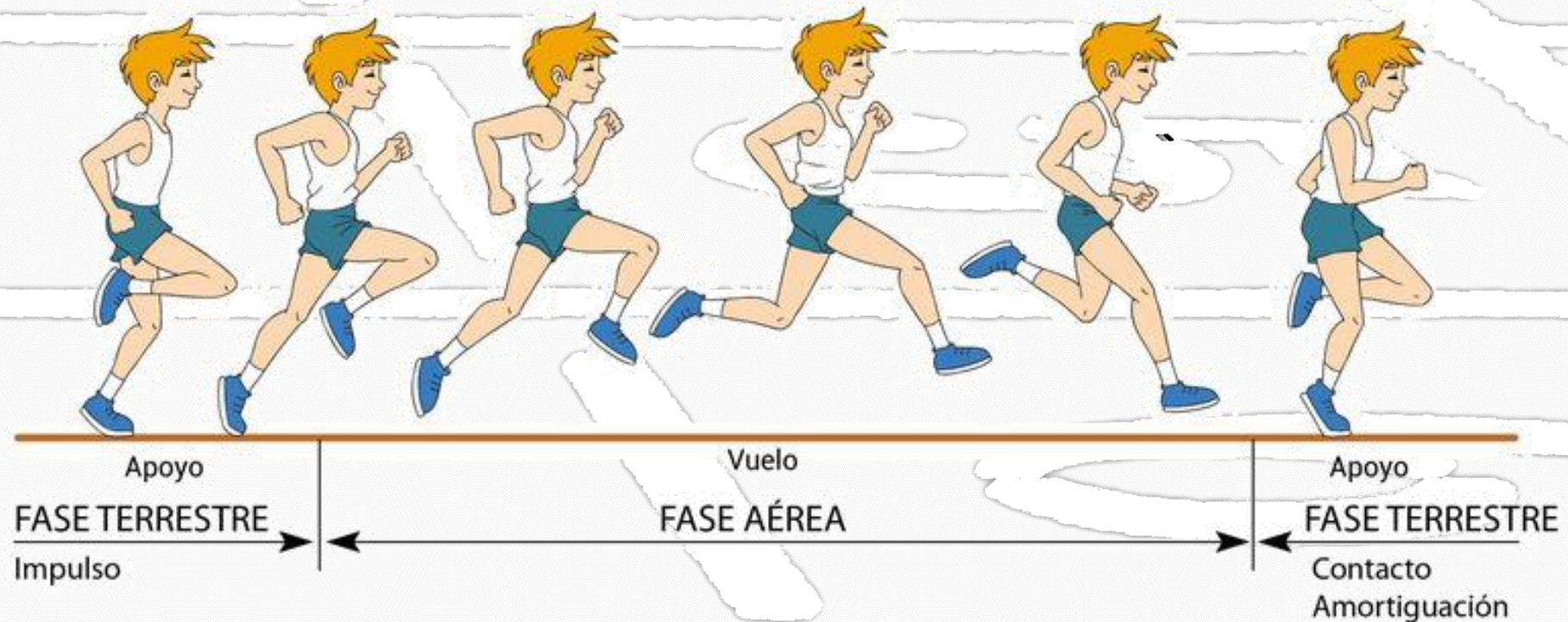


TÉCNICA DE CARREIRA

FASES DE LA CARRERA

A carreira, pode considerarse, a vez, cousa sinxela ou difícil; sinxela porque tratase dunha habilidade natural; difícil pola complexidade de su mecánica.

Non hay dous atletas que corran de forma semellante, porque todas as persoas se diferencianse na súa estrutura anatómica, cualidades física, e na postura e, máis en concreto, na forma de interpretar as fases fundamentais da acción que llamamoslle correr.

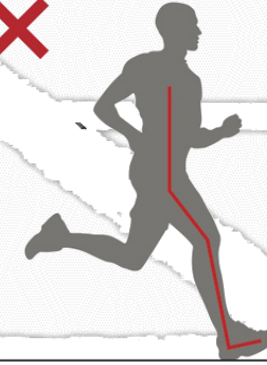


TÉCNICA DE CARREIRA

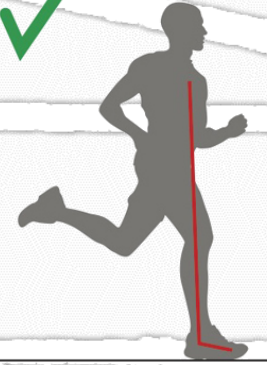
FASE DE AMORTIGUAMENTO



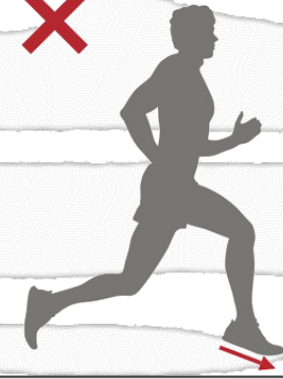
O corredor toma contacto co chans co pe (concretamente coa zona do metatarso). A medida co centro de gravidade desprazase cara a diante, o pe vai rodando cara o interior, o mesmo tempo co talón vaise aproximando o chan, aproximación inversa a velocidade de desprazamento.



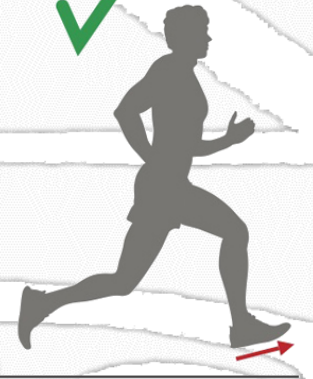
IMPACTO DE TALÓN



IMPACTO DE PLANTA-METATARSO



PIE "NO ARMADO"

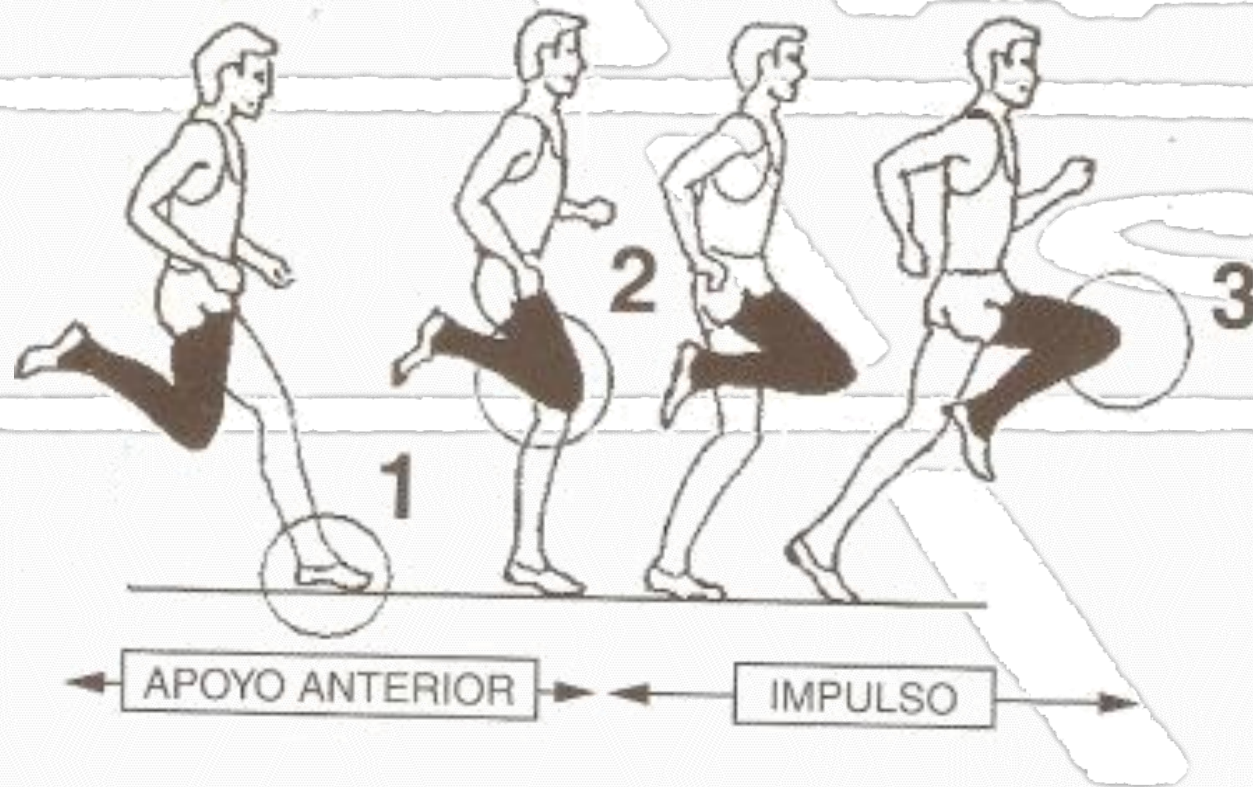


PIE "ARMADO"

TÉCNICA DE CARREIRA

FASE DE IMPULSO

FASE DE APOYO



Fase de apoyo – apoyo anterior

A perna de apoio (perna anterior) toma contacto co chan, a flexión do seonllo da perna de apoio durante o amotiguamento e mínima e perna de atrás (ou de balanceo) se atopa flesionada cara arriba.

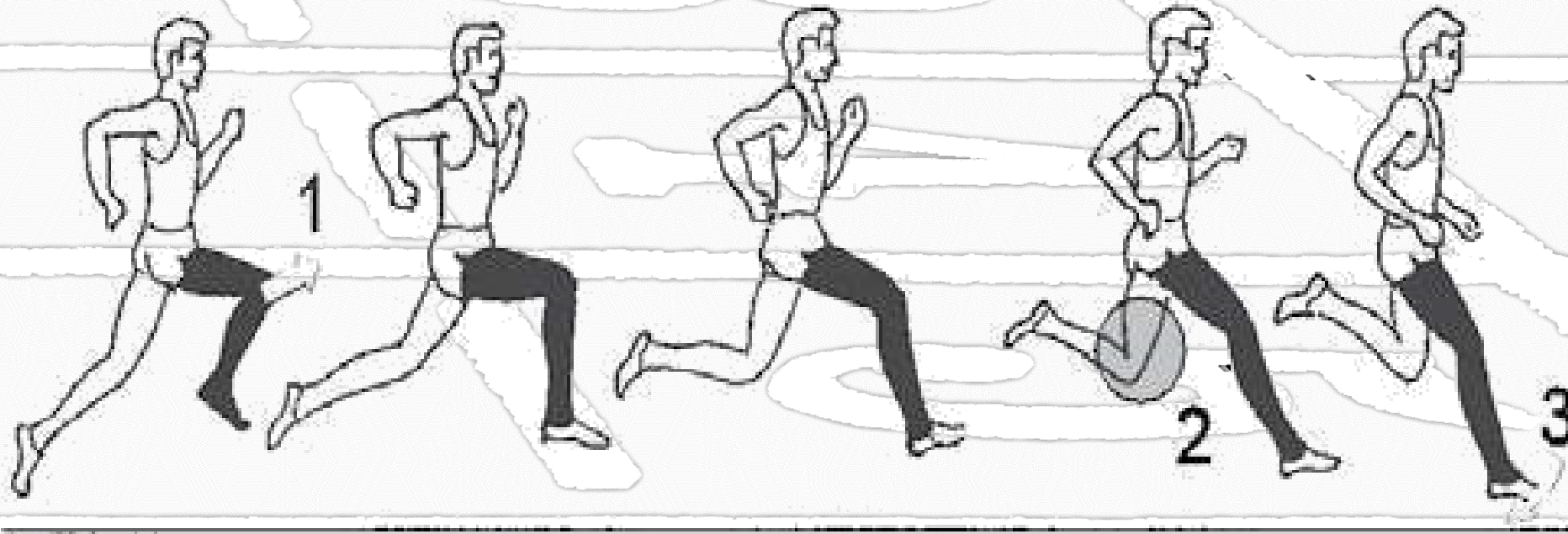
Fase de apoio – apoio impulsión

As articulación da coxa, seonllo, e nocello atopanse firmemente extendidas para o impulso.

O muslo da perna de balanceo (perna posterior) elevase rápidamente cara diante hacia a horizontal

TÉCNICA DE CARREIRA

FASE DE VO



Finalizado o impulso o pé perde o contacto co chan, e a perna inicia, primeiro por inercia e logo voluntariamente, una acción de recogida.

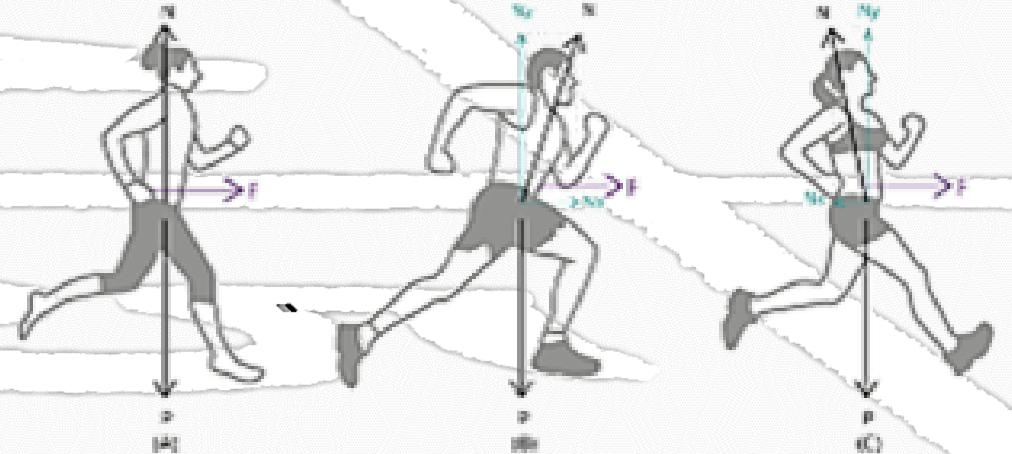
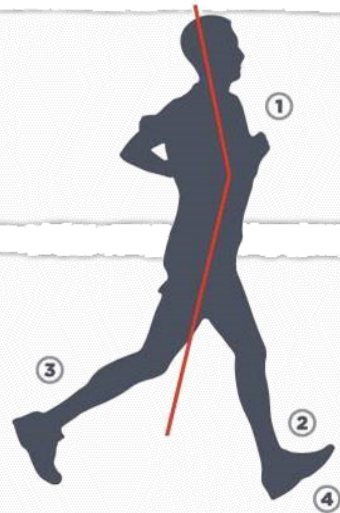
A rodilla do pé de balanceo móvese cara adiante e arriba continuando o impulso e aumentando a lonxitude de zancada. A perna de apoio desplázase do chan e flexionase e a perna de balanceo pasa a diante en covirtese en perna de apoio

TÉCNICA DE CARREIRA

POSICIÓN DO TRONCO

MAL

BIEN



- ❶ Mala postura: tronco demasiado atrasado.
- ❷ Zancada muy amplia, que nos hace perder eficiencia.
- ❸ Extensión completa de la pierna de apoyo.
- ❹ Apoyo de la pisada sobre el talón, que puede provocar fracturas del calcáneo.

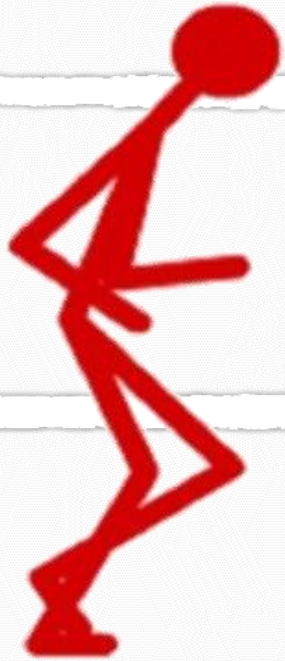
- ❶ Cabeza recta, mirando al frente. Nunca mirar abajo mientras corres.
- ❷ Hombros bajos, sueltos y relajados.
- ❸ Brazos flexionados en ángulo recto y balanceándose hacia delante y hacia atrás, no a través del pecho.
- ❹ Pecho alto y espalda recta. Cuerpo ligeramente inclinado hacia delante.
- ❺ Manos y dedos sueltos, sin tensión.

- ❻ Pelvis adelantada para favorecer la extensión de las piernas.
- ❼ Rodillas bajas y ligeramente flexionadas, con zancadas cortas y eficientes.
- ❽ La pierna que avanza no debe sobrepasar la línea de la cadera, para evitar un empuje poco eficiente
- ❾ Lo ideal es aterrizar con la parte media del pie y con un impacto ligero

Debe facilitar O movimiento das extremidades. debese realizar unha lixeira inclinación do tronco cara a diante, cuya variación depende da velocidade del atleta.

TÉCNICA DE CARREIRA

POSICIÓN DA CABEZA



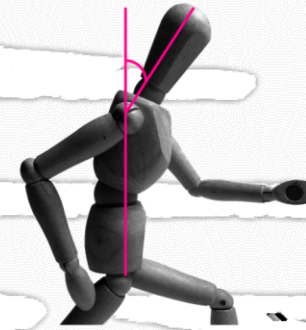
Postura incorrecta



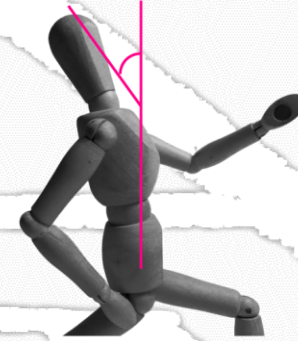
Postura correcta

PESO MEDIO / CABEZA = 5 Kg

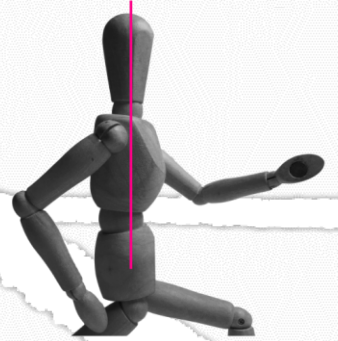
+ 0,5 cm * 1 = PESO TOTAL = 10 Kg



+ 0,5 cm * 1 = PESO TOTAL = 10 Kg



+ 0,0 cm * 1 = PESO TOTAL = 5 Kg

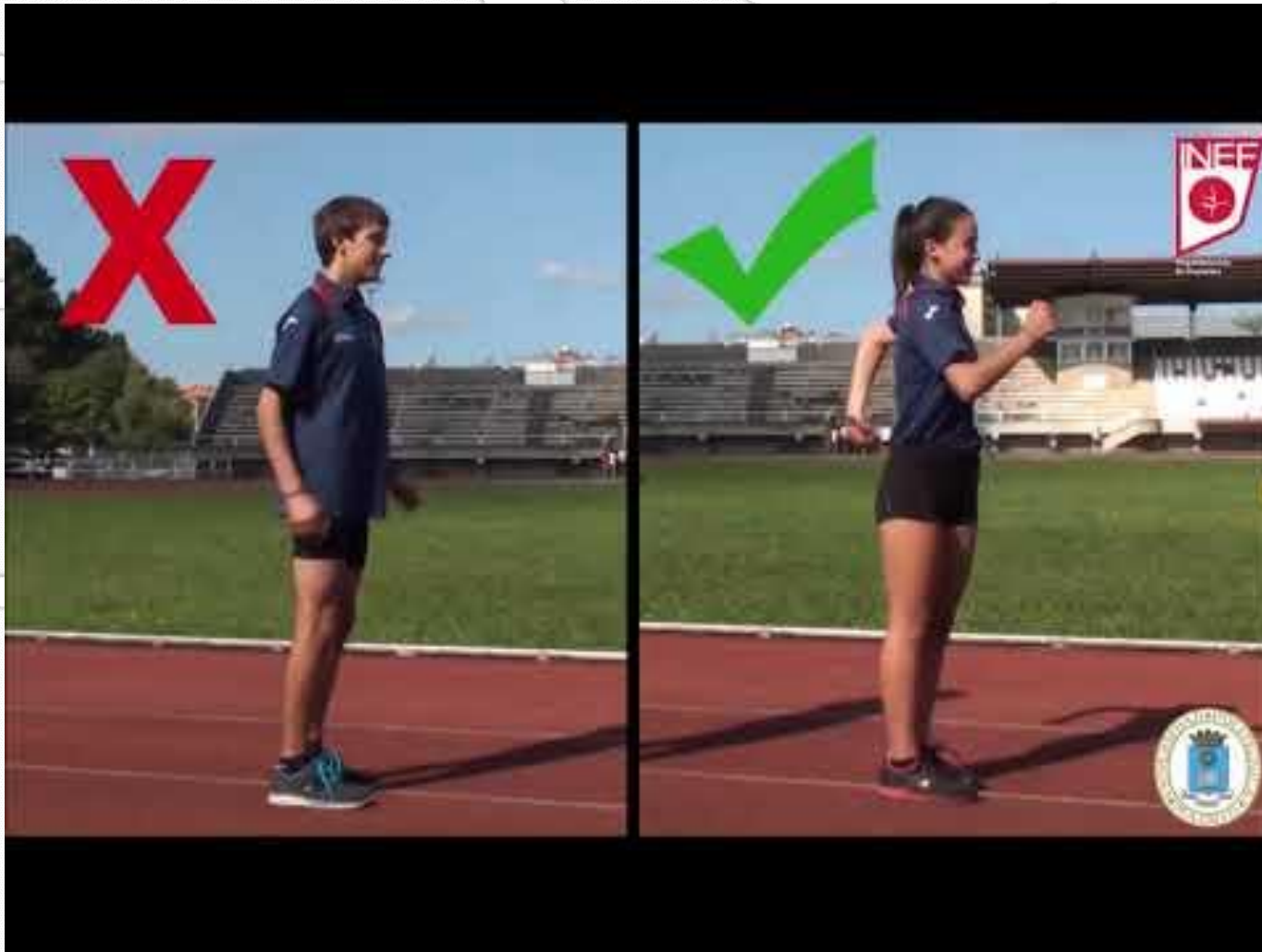


"Por cada 25 mm de desviación de la cabeza en relación a su eje central (vertebras), aumenta el peso de la cabeza con un peso adicional de 5 kilo." -Kapandji, Fisiología de Juntas, vol. 3

A cabeza deberá manterse en prolongación do tronco, para ello mantendrá a vista nun punto lexano. Os músculos da cabeza se mantendrán coa menor tensión posible.

TÉCNICA DE CARREIRA

ACCIÓN DE BRAZOS



La función de los brazos consiste en coordinar sus movimientos con las extremidades inferiores equilibrándolos de forma rítmica. Los brazos suelen estar flexionados en un ángulo que oscila entre los 80 y 100 grados aproximadamente.

TÉCNICA DE CARREIRA

10 CONSEJOS PARA CORRER BIEN



1 CUERPO ERGUIDO Y LIGERAMENTE INCLINADO HACIA DELANTE
(como si nos tiraran de la cabeza con una cuerda)

2 CABEZA RECTA Y MIRADA AL FRENTE

3

HOMBROS RELAJADOS

4

MUÑECAS RECTAS
MANOS ABIERTAS, PERO RELAJADAS

CORE, ABDOMEN Y CADERAS RECTOS Y HACIA DELANTE
(el cuerpo debe ir también de frente y no debemos girarnos ni cruzar los brazos por delante)

6

RODILLAS FLEXIONADAS Y TRABAJANDO EL IMPULSO

7

5

BRAZOS FLEXIONADOS 90°

- Cuando llevamos el brazo atrás el codo debe elevarse casi a la altura del hombro.
- Cuando llevamos el brazo hacia delante debe quedar el codo más o menos en línea con el cuerpo.

8

EN EL IMPACTO CON EL SUELO, EVITAR ENTRAR CON EL TALÓN DE LLENO

9

(Impulsión)

9

BUSCA LA FRECUENCIA Y NO LA ZANCADA
(el impacto del pie debe quedar aproximadamente en línea con nuestra cadera)

10

NO TE OBSESIONES CON TODOS LOS CONSEJOS, **HAZLO POCO A POCO**