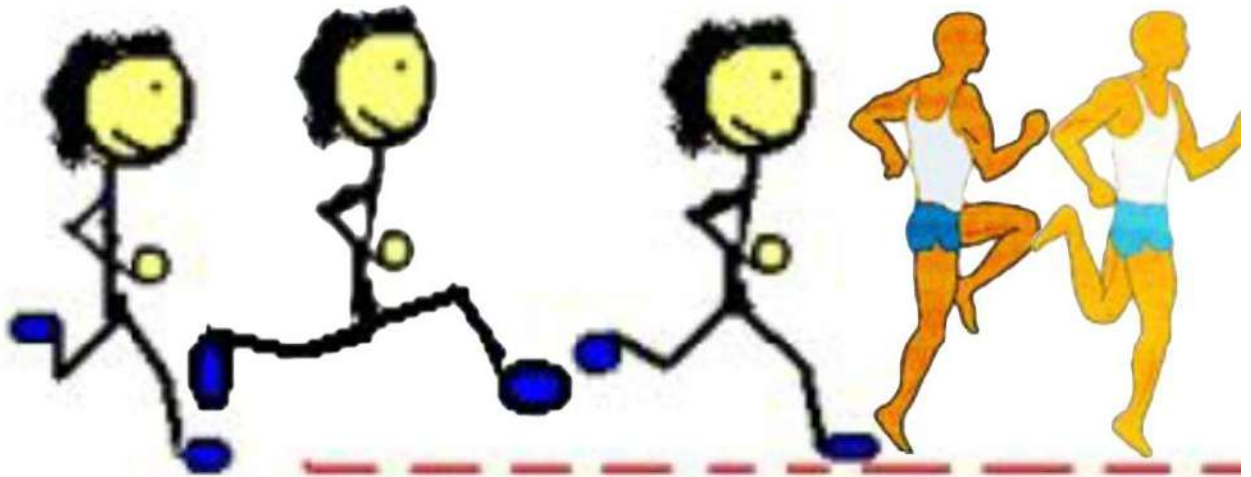


TÉCNICA DE CARRERA



Trabajo realizado por:
JUAN ANTONIO BAEZA ORTEGA

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	pág. 3
2. VIDEOS	pág. 3
3. PLANILLA DE EVALUACIÓN	pág. 3 - 11
4. EJERCICIOS DE CORRECCIÓN	pág. 12-19
5. CONCLUSIÓN	pág. 20
6. BIBLIOGRAFÍA	pág. 20



NOMBRE DEL CORREDOR: CARLOS ESPINAR HORMIGO

1. INTRODUCCIÓN:


Realizamos una evaluación de técnica de carrera de un alumno que aún no habiendo practicado atletismo anteriormente, juega al fútbol desde hace años, lo que le ha ayudado a la hora de realizar una correcta técnica de carrera. Ha tenido un par de sesiones anteriormente a la prueba, donde se le ha explicado los pasos a seguir para llevar una buena técnica de carrera y el resultado ha sido el siguiente.


La evaluación se ha realizado sobre un sprint de 30 m.


2. VIDEO

Evaluación técnica de carrera

3. PLANILLA DE EVALUACIÓN:

ANÁLISIS TÉCNICA DE CARRERA	OBSERVACIONES	ERRORES MÁS COMUNES / CORRECCIÓN DE ERRORES
<p>Impulso: se produce por la extensión del pie y la rodilla. Se presiona con el pie como si se pretendiera echar el terreno hacia atrás, cuidando su extensión hasta terminar sobre la punta de los dedos.</p>		

<p>Al impulsarse estira la pierna completamente (0'66 puntos)</p>	<p>Como se aprecia en la imagen, el alumno realiza un buen despegue a la hora de impulsarse, con la pierna estirada completamente Puntos: 0'66</p>	<p>El error más común en esta fase es la no extensión de la pierna por completo y el de no ejercer presión suficiente con el pie a la hora impulsarse.</p>
<p>Fuerza del pie hacia atrás para mejorar el impulso (0'66 puntos)</p>	<p>Excelente presión del pie hacia atrás que favorece a la hora de realizar el impulso. Puntos: 0'66</p>	<p>Para corregir estos errores, realizar el ejercicio nº 1 y nº 4 del apartado ejercicios de corrección</p>
<p>Suspensión: se denomina fase de suspensión o de vuelo. El pie abandona el suelo elevándose por detrás, al mismo tiempo que se flexiona la pierna sobre el muslo en acción automática. El impulso avanza adelante-arriba por la acción de los flexores de éste sobre la pelvis. Mientras el cuerpo permanece en el aire se produce una disminución de la tensión muscular, por lo que es importante una zancada larga y elástica.</p>		

		
<p>Una vez terminado el impulso, el talón sube hacia el glúteo (0'66 puntos)</p>	<p>El talón va hacia el glúteo, por lo que realiza perfectamente la acción en la fase de vuelo. Puntos: 0'66</p>	<p>Los errores más frecuentes que nos encontramos en esta fase son la no suficiente elevación del talón hacia el glúteo y/o la no elevación de la rodilla hacia delante durante la fase de vuelo, así como la no disminución muscular durante dicha fase. Para corregir estos errores, realizar el ejercicio nº 1 y nº 2 del apartado ejercicios de corrección</p>
<p>Eleva las rodillas al realizar la zancada (0'66 puntos)</p>	<p>En la fase de suspensión la rodilla las eleva hacia arriba correctamente. Puntos: 0'66</p>	
<p>Disminuye la tensión muscular durante el vuelo (0'66 puntos)</p>	<p>Por lo natural de la carrera, podemos deducir que la tensión muscular disminuye. Puntos: 0'66</p>	

Apoyo: casi en el instante de tomar contacto con el suelo, se anticipa levemente la caída del pie, para lograr una mayor proyección del cuerpo adelante y, a la vez, aumentar la tensión del pie para un trabajo más efectivo. El pie toca el suelo generalmente con la planta con la parte externa del antepié. Es muy importante que los contactos se hagan con el pie en línea recta. Existen fundamentalmente 3 tipos de apoyos: 1) Adelantado o de metatarso; 2) plano o neutro; 3) Retrasado o de talón.



Tensión en la articulación del tobillo para favorecer a la hora de realizar el impulso
(0'66 puntos)

Mantiene la articulación del tobillo en tensión. Esto le ayuda a la hora de lograr una zancada amplia una vez en la fase de impulso.

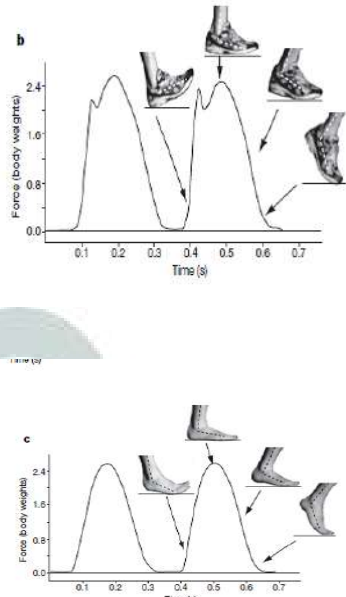
Puntos: 0'66

El error más común es el caer de talón. La mayoría de corredores populares caen de talón, con los inconvenientes que conlleva. Esto perjudica a la hora del impulso, ya que no se hace de una manera lineal, haciendo que el sóleo y tendón de Aquiles pasen a un segundo plano, repercutiendo negativamente en la articulación de la rodilla.

Toca el suelo de metatarso o antepié ligeramente supinando (parte exterior)
(0'66 puntos)

El apoyo lo hace de metatarso, ligeramente con la parte exterior del pie (supinador).

Puntos: 0'66

		 <p>Para corregir estos errores realizar el ejercicio nº 2</p>
<p>Recepción: es la fase en la que el pie y la pierna apoyados reciben el peso del cuerpo. La pierna llega al suelo levemente flexionada. El talón no se apoya en el terreno aunque llega a rozarlo.</p>		
<p>El apoyo se realiza con el</p>	<p>Realiza la recepción</p>	<p>El error más común en esta</p>

<p>metatarso o antepié y no con el talón (0'66 puntos)</p>	<p>correctamente, aunque el talón no toca en ningún momento el suelo en la parte final de la recepción, dando un trabajo extra a soles y tendones de Aquiles innecesario. El talón, no tiene un papel importante en la pisada, pero sí que, aunque sea levemente, debe tocar el suelo antes de iniciar la fase impulso.</p> <p>Puntos: 0'40</p>	<p>fase es la de recepcionar con el talón. Al igual que hemos explicado en la fase de apoyo, la mayoría de corredores populares pisan primero con el talón, lo cuál actúa negativamente a la hora de realizar el impulso.</p> <p>Esto hace que el tiempo de contacto con el suelo (TCS) sea mayor, haciendo que la carrera no sea eficiente y sobrecargando la articulación de la rodilla.</p>
<p>Al apoyar el pie, la rodilla está algo flexionada (0'66 puntos)</p>	<p>El hecho de caer de metatarso o antepié favorece que haya una pequeña flexión de la rodilla, favoreciendo a la hora de realizar el impulso.</p> <p>Puntos: 0'66</p>	<p>Esa recepción de talón hace que la pierna vaya totalmente extendida a la hora de recepcionar en el suelo, afectando negativamente a rodillas y zona lumbar.</p> <p>Para corregir estos errores realizar el ejercicio nº 2</p>

Posición del cuerpo



En el momento de pisar el pie queda alineado con el resto del cuerpo. No debe tocar el suelo por delante de este y ligeramente inclinado hacia delante.
(0'66 puntos)


Al tocar el suelo el pie no queda por delante del eje vertical del cuerpo, y existe una pequeña inclinación hacia delante del tronco.

Puntos: 0'66

El error más habitual es el de llevar el cuerpo sin tensión en la zona abdominal. Esto está relacionado con un core débil. Esto hace que no se lleve el cuerpo erguido y estable, haciendo que la carrera no sea eficiente y haya un desgaste de energía innecesario.

Para corregir este error habría que **fortalecer abdomen y zona lumbar** para evitar que haya excesivo movimiento de cintura hacia arriba, haciendo que la carrera sea más eficiente.

<p>Cabeza</p>		
<p>Mirada al frente ligeramente inclinada hacia abajo (0'66 puntos)</p>	<p>Realiza la mirada hacia el frente, con la cabeza estable sin que haya movimientos laterales de la misma.</p> <p>Puntos: 0'66</p>	<p>El error más común es el de ir haciendo movimientos innecesarios de la cabeza hacia un lado y al otro. Lo que conlleva un desgaste de energía innecesario que repercutirá negativamente según vayan pasando los km.</p> <p>Para corregir este error, debemos fortalecer la zona de hombros y cuello, e intentar correr sin generar excesiva tensión en la zona, pero que permita mantener la cabeza estable sin que haya movimientos innecesarios.</p>

<p>Brazos</p>		
<p>Lleva los brazos formando un ángulo de 90° y manos relajadas (0'66 puntos)</p>	<p>Los brazos forman un ángulo 90° y las manos van abiertas ya que el usuario estaba realizando un sprint. Si la carrera hubiera sido de mayor distancia las manos y brazos deberían ir más relajados.</p> <p>Puntos: 0'50</p>	<p>El error más común es la falta de coordinación de brazos y piernas. El hecho de no llevar los brazos de una manera armónica con el movimiento de las piernas inciden negativamente en llevar una carrera eficiente. Por lo que nos penaliza a la hora de mejorar nuestros tiempos.</p>
<p>Coordinación brazos - piernas (0'66 puntos)</p>	<p>Lleva una excelente coordinación de pies y brazos. adelantando el brazo contrario a la pierna que va por delante en la fase de vuelo.</p> <p>Puntos: 0'66</p>	<p>Para la corrección de este error realizaremos los ejercicios nº 1, 2, 3, 4 y 5 para mejorar la coordinación.</p>
<p>Cadencia</p>	<p>VIDEO FRONTAL VIDEO LATERAL</p>	
<p>La zancada es amplia</p>	<p>La zancada es amplia, que</p>	<p>El error más común que nos</p>

<p>(0'66 puntos)</p>	<p>sumado a una buena cadencia (>180 ppm) hace que el usuario consiga ir a ritmos altos. Debemos tener en cuenta que, hemos evaluado un sprint. Mantener esta amplitud de zancada en el tiempo es bastante complicado si no lo hemos entrenado con anterioridad.</p> <p>Puntos: 0'66</p>	<p>encontramos está relacionado, al igual que en fases anteriores, a una fase de apoyo y recepción de talón. Esto no favorece el poder realizar una buena amplitud de zancada.</p> <p>A esto le sumamos que la mayoría de corredores populares corren con una cadencia muy por debajo de los 180 ppm. Esto repercute negativamente a la hora de llevar una</p>
<p>Frecuencia de carrera (cadencia) alta >180 ppm (0'66 puntos)</p>	<p>Lleva una buena frecuencia de carrera (cadencia por encima de 180 ppm) favoreciendo una buena pisada. Lo ideal es ser capaz de llevar una cadencia alta sumada a una buena amplitud de zancada, y el usuario es capaz de hacerlo.</p> <p>Puntos: 0'66</p>	<p>carrera lo más eficiente posible.</p> <p>Para la corrección de estos errores realizaremos los ejercicios nº 5, 6, 7 y 8</p>

4. EJERCICIOS DE CORRECCIÓN

- Ejercicio nº 1

1º. Tipo de ejercicio: elevación de rodillas (skipping)

Descripción: elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90°, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).



Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización de la impulsión con la elevación de la pierna libre y con el movimiento de los brazos buscando que ésta se desarrolle con la máxima fluidez y eficacia.

Aspectos a considerar: el individuo debe permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

- Ejercicio nº 2

1º TSEAS

Juan Antonio Baeza Ortega

2º. Tipo de ejercicio: elevación de talones a los glúteos

Descripción: elevaciones del talón al glúteo. Es igual que el ejercicio anterior, excepto que la rodilla no se eleva, como lo hacíamos en el ejercicio anterior. El eje tronco-pierna de impulso estará ligeramente inclinado hacia delante, varía la frecuencia de ejecución, que será mayor.



Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización del apoyo y la impulsión, buscando la efectividad entre ambas fases.

Aspectos a considerar: el individuo de permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

- Ejercicio nº 3

1º TSEAS

Juan Antonio Baeza Ortega

3º. Tipo de ejercicio: carrera con elevación de pierna estirada

Descripción: elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada.



Características: este ejercicio incide en la mejora del impulso.

Aspectos a considerar: importante que el apoyo del pie sea del metatarso.

- Ejercicio nº 4

4º. Tipo de ejercicio: Tándem

Descripción: desde la posición de skipping, saltar hacia arriba manteniendo el gesto técnico. La caída (apoyo) se realizará con la misma pierna para, seguidamente, volver a tomar impulso con la otra pierna.



Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la mejora del impulso para que la fase de vuelo sea más efectiva (economía entre tiempo de vuelo y longitud de zancada).

Aspectos a considerar: importante mantener la coordinación de brazos y piernas y que el apoyo se haga de metatarso.

- Ejercicio nº 5

1º TSEAS

Juan Antonio Baeza Ortega

5º. Tipo de ejercicio: multisaltos en zancada amplia

Descripción: impulso (saltos) tratando de levantar las rodillas al tiempo que se aumenta la zancada. Se realizará de forma seguida, similar al gesto de carrera pero dando saltos seguidos o zancadas muy amplias.



Características: este ejercicio incide también en la eficacia del impulso y del vuelo.

Aspectos a considerar: importante elevar las rodillas y alargar la zancada. Igualmente, el apoyo será de metatarso. Se debe mantener una adecuada coordinación en el gesto técnico.

- Ejercicio nº 6

1º TSEAS

Juan Antonio Baeza Ortega

6º. Tipo de ejercicio: progresivos (carrera de transferencia)

Descripción: carrera de entre unos 30-50 metros que se realizará en velocidad progresiva llegando a una intensidad aproximada del 90-95%.



Características: este ejercicio tiene el objetivo de transferir los aspectos coordinativos trabajados con los ejercicios anteriores. Lógicamente, en él se dan todas las fases de la carrera.

Aspectos a considerar: importante mantener las pautas de técnica de carrera ya comentadas anteriormente.

- Ejercicio nº 7**7º. Tipo de ejercicio: ejercicios con aros**

Descripción

- Carrera sobre 10 aros juntos (un metro de separación aproximadamente) atendiendo a la frecuencia, 5 lentos, 5 rápidos.
- Igual al anterior en regresión de frecuencia.
- Iguales ejercicios a los anteriores, pero cambiando la posición de los aros (en curva/ en recta y curva).
- Cambiando la distancia entre los aros (con separación entre ellos progresiva, de 0.50 a 2 m).
- Con los aros en línea, 5 juntos y 5 separados.

Características: estos ejercicios influyen en el trabajo de los aspectos de amplitud y frecuencia.

Aspectos a considerar: importante coordinar adecuadamente el gesto técnico de la carrera.

- Ejercicio nº 8

8º. Tipo de ejercicio: carreras
<p>Descripción: se hacen varios grupos y se realizan las siguientes carreras:</p> <ul style="list-style-type: none">● Carreras partiendo desde sentado.● Carreras-salidas saliendo desde tendido-prono.● Carrera de relevos: El primero de cada fila sale, <u>bordea el cono</u> (situado a mitad de la pista) y vuelve a la fila, debiendo chocar la palma de su mano con el siguiente compañero para que esté salga (y así sucesivamente). Gana el equipo que antes complete la carrera.● Variante de la carrera anterior. <u>Poner aros en el trayecto.</u>● Hacer skipping sin moverse del sitio. A la señal, salir corriendo hasta un punto determinado preestablecido (meta).
<p>Características: las carreras permiten la transferencia de los aspectos antes tratados y su trabajo de forma más lúdica. No obstante, sería una actividad a realizar al finalizar los ejercicios anteriores.</p>
<p>Aspectos a considerar: importante incidir en la correcta coordinación del gesto técnico de la carrera.</p>

4. CONCLUSIÓN:

Puntuación = 9'58

Hablamos de un alumno, que aunque no ha practicado atletismo con anterioridad, si lleva muchos años practicando fútbol. Esto implica que haya realizado ejercicios de coordinación y técnica de carrera que hace que lleve un correr natural.

Habría que reseñar que se ha hecho la evaluación sobre un sprint de 30 m. Si hubiéramos evaluado una distancia más elevada, seguramente encontraríamos algunos errores en su técnica de carrera, ya que le sería complicado mantener dicha zancada y coordinación en el tiempo.

En definitiva, el alumno tiene una **técnica de carrera excelente**, con una pisada de metatarso, así como una buena frecuencia de carrera y amplitud de zancada.

5. BIBLIOGRAFÍA:

- Andrés, J. M. P., & Suelotto, R. P. M. (2010). Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico, y percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(1).
- Castillo Domínguez, A. (2019). Efectos del entrenamiento de técnica de carrera en la biomecánica del pie en corredores de resistencia. Estudio piloto.
- Tema Atletismo Ciclo TSEAS
- [Blog Juan A. Baeza](#)