

ACTIVIDAD FÍSICA I

LA CARRERA

TECNICA DE LA CARRERA

Prof. Felipe Alejandro González Hernández



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



abstract

We all know the importance of training to improve physical capacity and build work, but in most cases give little importance to try to run in the most proper, efficient and economical manner. There is a correct technique is applicable race for everyone, what we get is adapted to the physical characteristics of each corridor. Running is a cyclical movement causing an expenditure of energy, as is done by the contraction of muscle fibers, causing us to use. If we make a coordinated and effective this gesture, we will reduce energy costs and therefore improve our performance. How could we improve in our activities if we managed to increase our stride length an inch with the same power budget?. If you practice the art of the race will have better results from your sport.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



RESUMEN

Todos sabemos de la importancia del entrenamiento para mejorar la capacidad física y acumular trabajo, pero en la mayoría de los casos damos poca importancia al hecho de intentar correr de la manera más correcta, eficaz y económica posible. Existe una técnica correcta de carrera, que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características físicas de cada alumno. Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras actividades físicas si consiguiésemos aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?. Si practicas la técnica de la carrera tendrás mejores resultados de tu actividad física deportiva.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



Video

[dar clic para ver video](#)



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



TÉCNICA DE LA CARREREA

LA CARRERA, PUEDE CONSIDERARSE, A LA VEZ, COSA SENCILLA Y DIFÍCIL; SENCILLA PORQUE SE TRATA DE UNA HABILIDAD NATURAL, QUE TODO EL MUNDO, INCLUSO LOS MENOS DOTADOS, REALIZAN ALGUNA VEZ EN SU VIDA; DIFÍCIL POR LA COMPLEJIDAD DE SU MECÁNICA. EN LA FORMA DE INTERPRETAR DETERMINADAS FASES FUNDAMENTALES DE ESA ACCIÓN QUE LLAMAMOS CORRER.



FASES DE LA CARRERA

SON:

AMORTIGUAMIENTO

-APOYO,

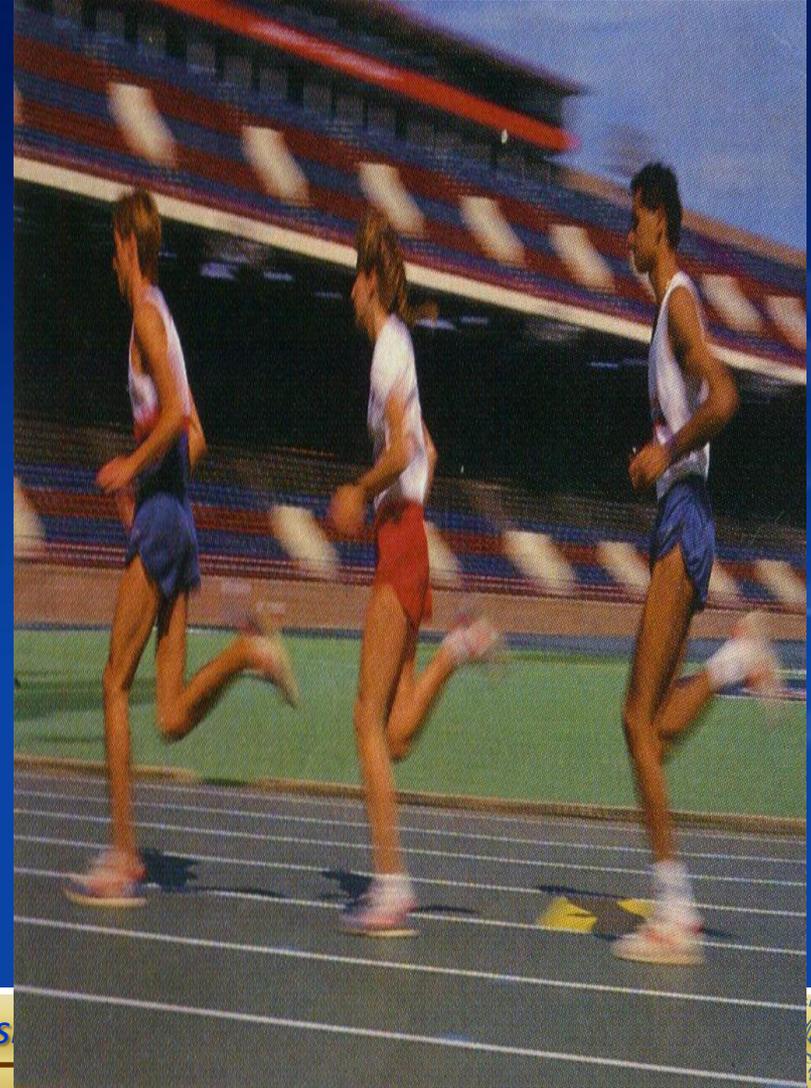
-IMPULSO y

-VUELO



AMORTIGUAMIENTO:

EL CORREDOR TOMA CONTACTO CON EL SUELO CON EL PIE (CONCRETAMENTE CON LA ZONA DEL METATARSO). A MEDIDA QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD SE DESPLAZA HACIA DELANTE, EL PIE VA RODANDO HACIA EL INTERIOR, AL MISMO TIEMPO QUE EL TALÓN SE VA APROXIMANDO AL SUELO, APROXIMACIÓN QUE VARÍA DE FORMA INVERSA A LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.



A P O Y O:

ES EL TIEMPO DURANTE EL CUAL LA PERPENDICULAR TRAZADA DESDE EL CENTRO DE GRAVEDAD COINCIDE CON LA BASE DE SUSTENTACIÓN DEL CORREDOR. LA PIERNA CORRESPONDIENTE ESTÁ FLEXIONADA EN SUS TRES ARTICULACIONES, Y EL PIE SE ENCUENTRA EN CONTACTO CON EL SUELO CON TODO EL METATARSO.



IMPULSO:

UNA VEZ QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD SOBREPASA LA PERPENDICULAR TRAZADA DESDE SU PUNTO DE APOYO, SE PRODUCE UNA EXTENSIÓN POR PARTE DE LAS ARTICULACIONES, (CADERA, RODILLA, TOBILLO) FINALIZANDO AL ABANDONAR LA PUNTA DEL PIE EL SUELO. ESTA ACCIÓN DESPLAZA LA MASA DEL CORREDOR ADELANTE Y ARRIBA.



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Preparatoria Número Cuatro



VUELO:

FINALIZADO EL IMPULSO EL PIE PIERDE EL CONTACTO CON EL SUELO, Y LA PIERNA INICIA, PRIMERO POR INERCIA Y LUEGO VOLUNTARIAMENTE, UNA ACCIÓN DE RECOGIDA.



PARA LA TÉCNICA TOTAL DE LA CARREREA:

POSICIÓN DEL TRONCO:

Debe facilitar el movimiento de las extremidades. Se debe realizar una ligera inclinación del tronco adelante, cuya variación depende de la velocidad del atleta.

POSICIÓN DE LA CABEZA:

La cabeza deberá mantenerse en prolongación del tronco, para ello mantendrá la vista en un punto lejano. Los músculos de la cabeza se mantendrán con la menor tensión posible.

ACCIÓN DE LOS 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.



ARCHIVO



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Escuela Preparatoria Número Cuatro



REFERENCIAS:

- http://www.youtube.com/results?search_query=videos+de+tecnicas+de+atletismo&og=videos+de+tecnicas+de+atletismo&aq=f&agi=&aql=&gs_sm=s&gs_upl=478111201510114171131128101181181012501111013.5.11910

Técnicas Atléticas
J. de Hegedus
Editorial stadium

- http://www.youtube.com/results?search_query=videos+de+tecnicas+de+atletismo&og=videos+de+tecnicas+de+atletismo&aq=f&agi=&aql=&gs_sm=s&gs_upl=478111201510114171131128101181181012501111013.5.11910

Tratado de atletismo
Manuel Vinuesa Iope
Jaime Coll Benejam
Editorial, Esteban Sanz M.

