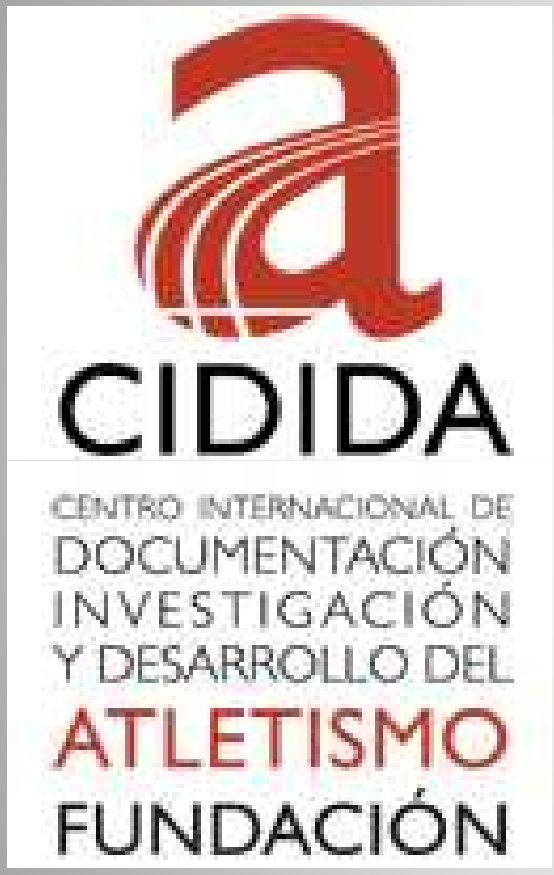
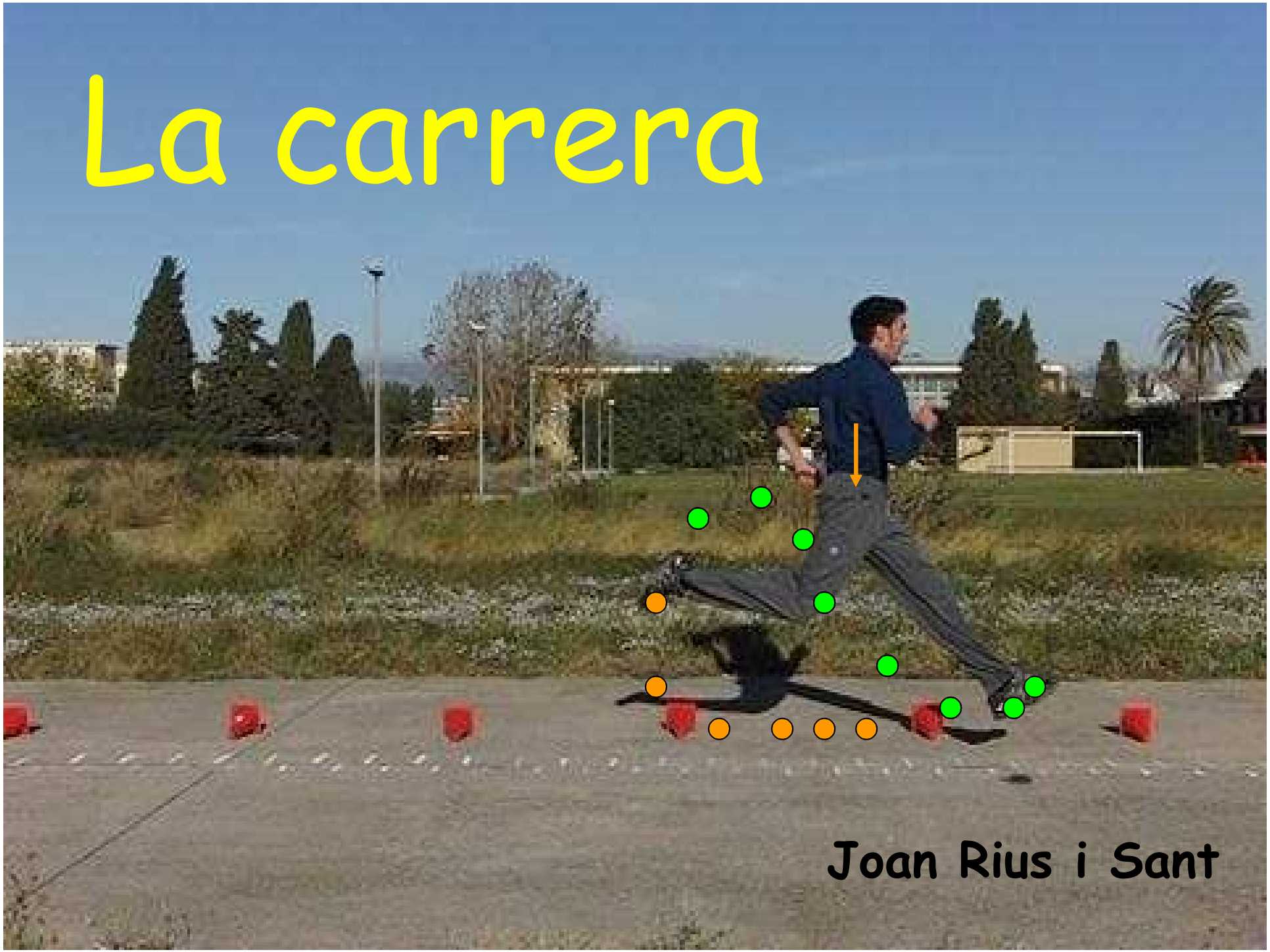

CIDIDA
CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN

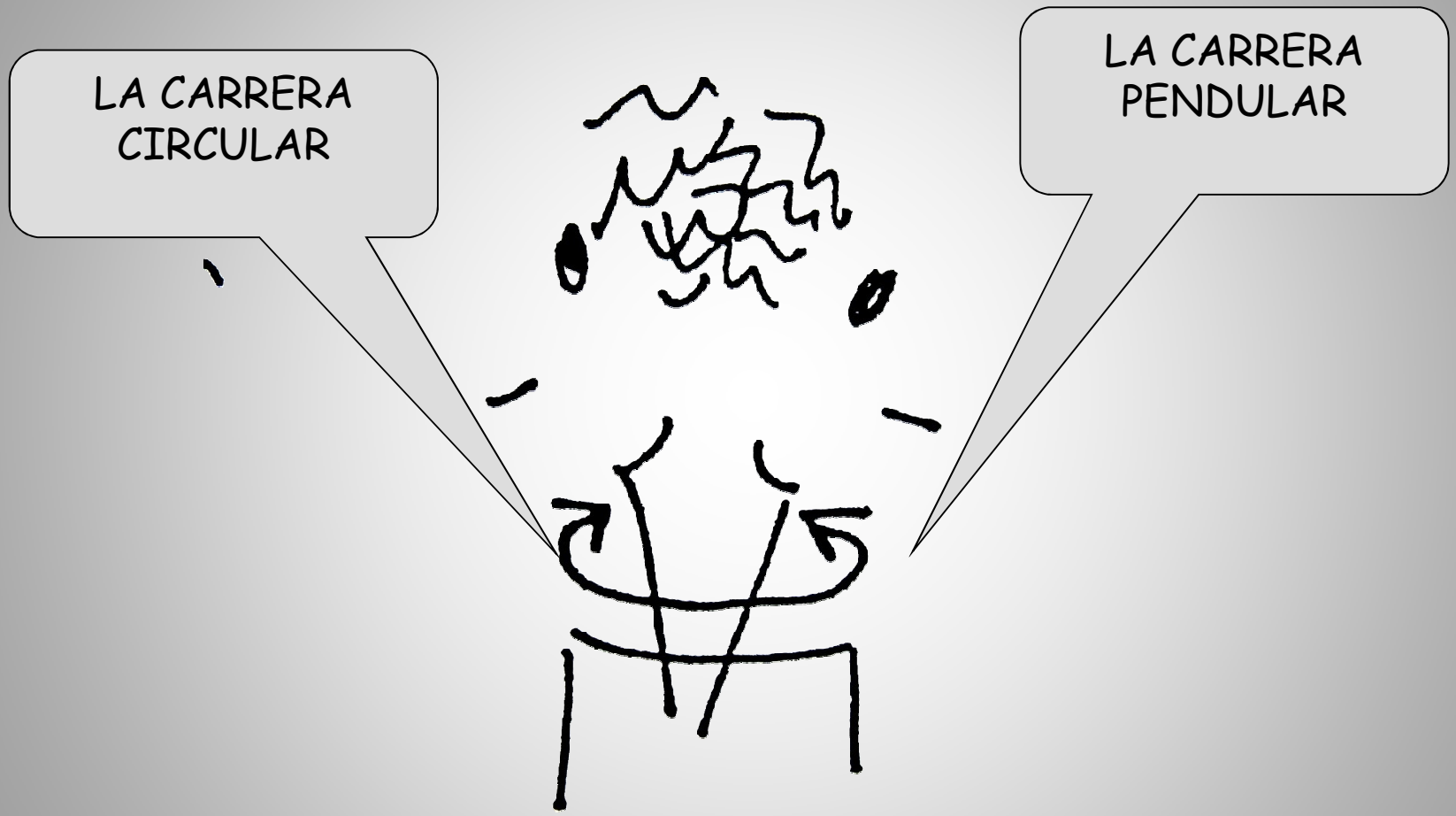
FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME

La carrera

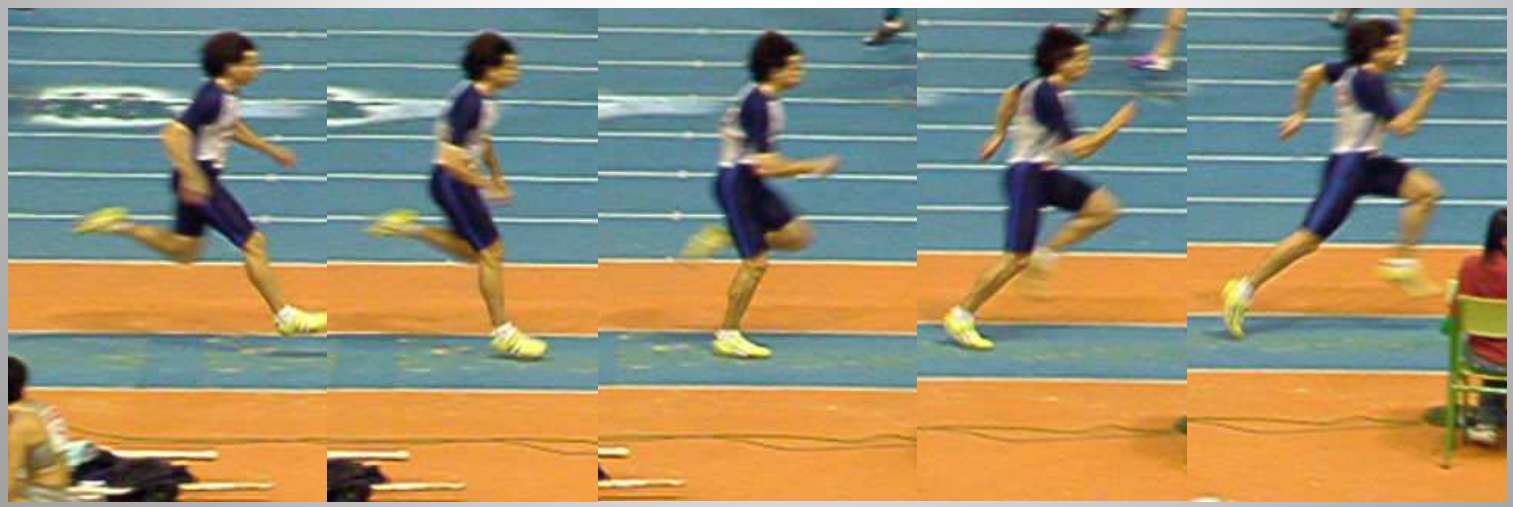


Joan Rius i Sant

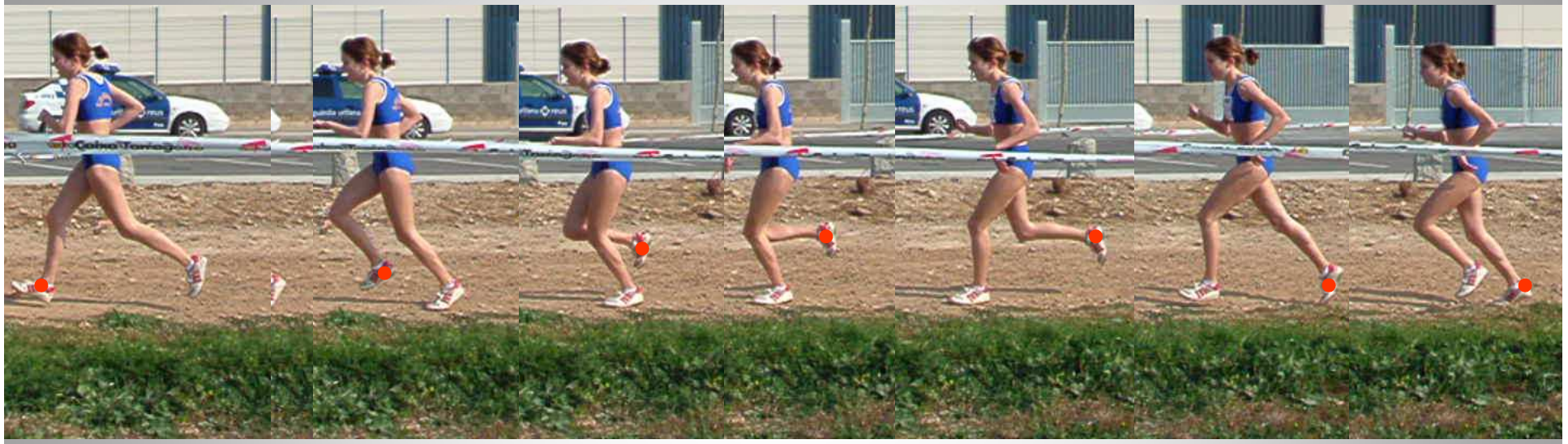
La carrera

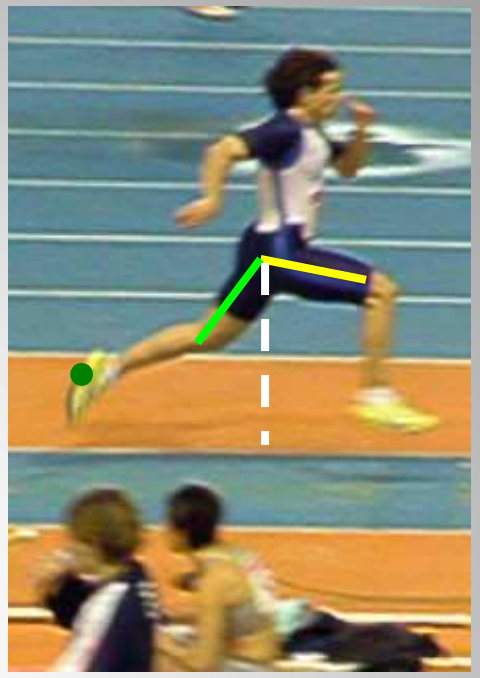


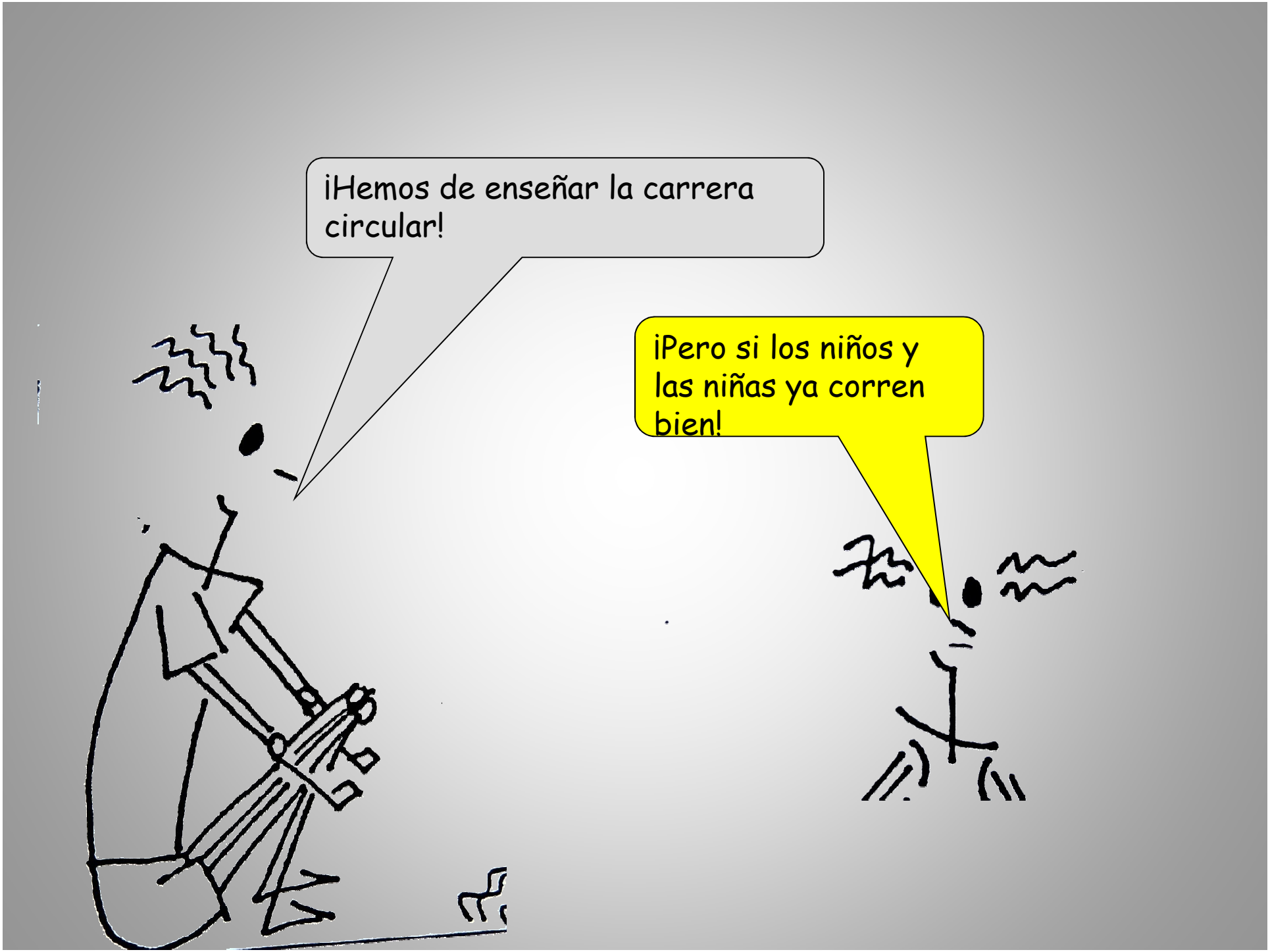
La carrera circular

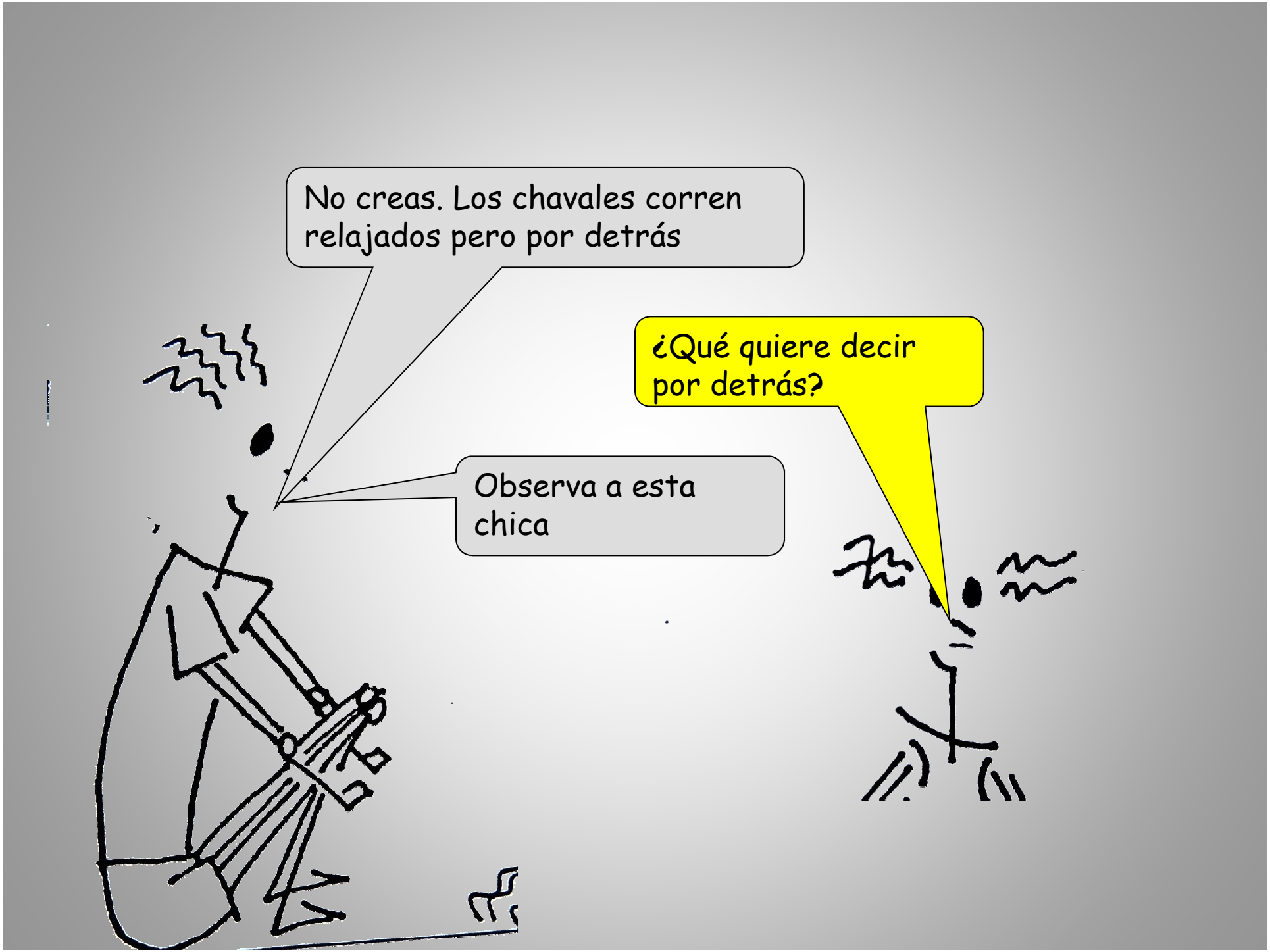


La carrera pendular



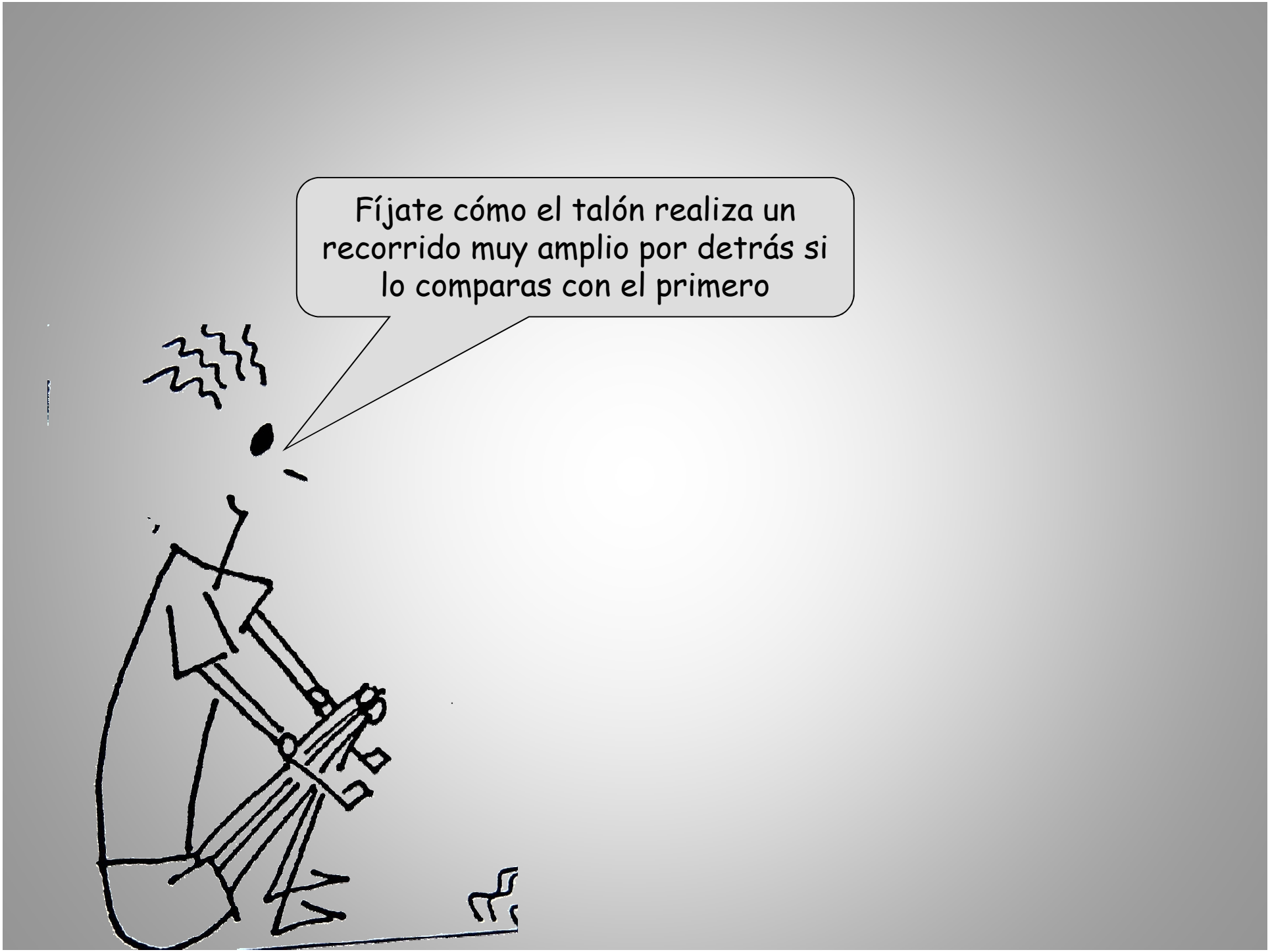



¡Hemos de enseñar la carrera circular!
¡Pero si los niños y las niñas ya corren bien!


No creas. Los chavales corren relajados pero por detrás
Observa a esta chica
¿Qué quiere decir por detrás?

Carrera circular de ciclo posterior

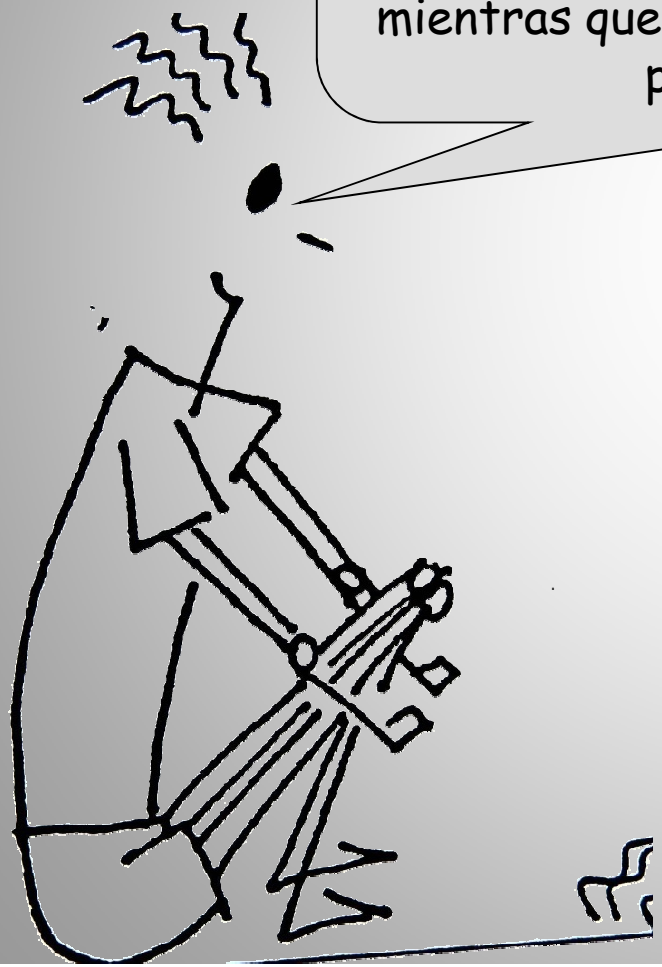
Me parece que corre circular


Fíjate cómo el talón realiza un recorrido muy amplio por detrás si lo comparas con el primero

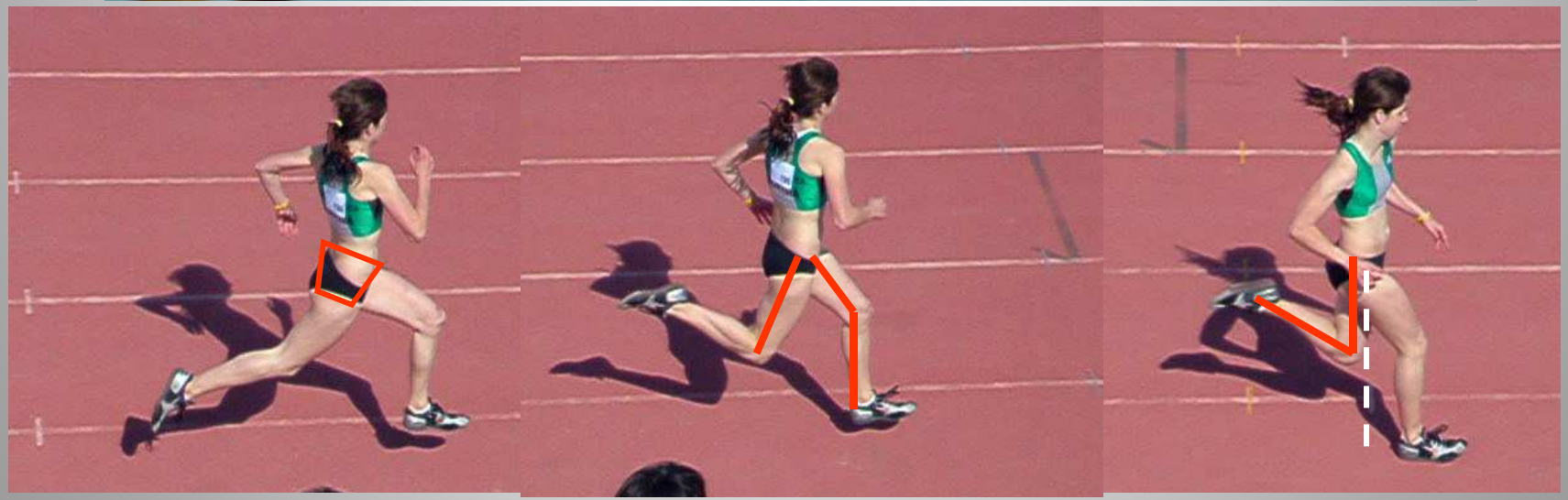
Comparación ciclo anterior – ciclo posterior

¿Dónde están las diferencias?

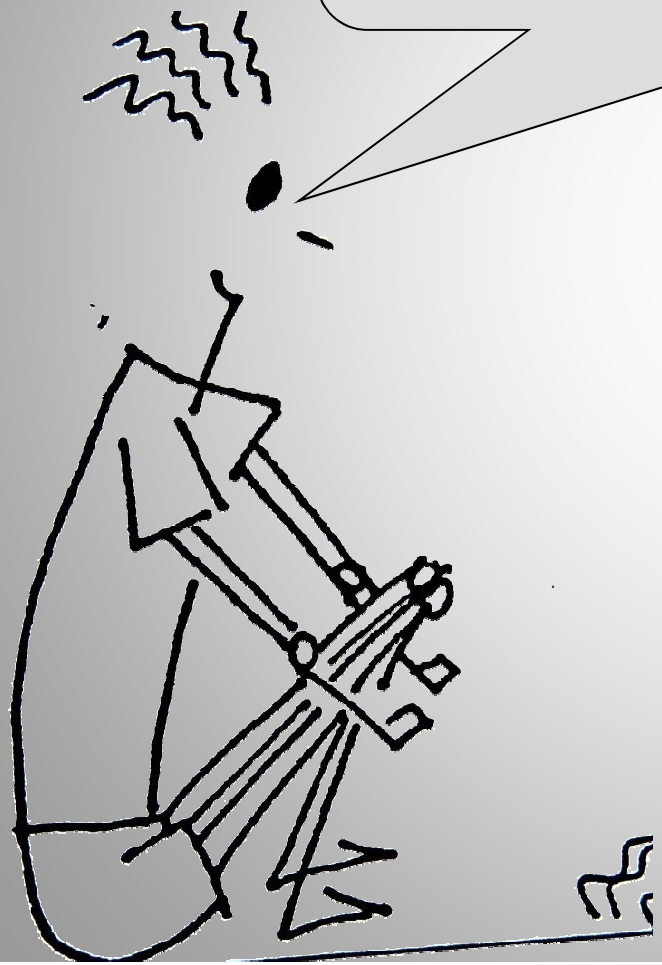
Primero, en la posición de la cadera. Y en segundo lugar, en la posición de las dos piernas cuando el pie contacta con el suelo. Con la carrera de ciclo anterior, la rodilla de la pierna libre está subiendo, mientras que en la de ciclo posterior, la rodilla de la pierna libre está retrasada.



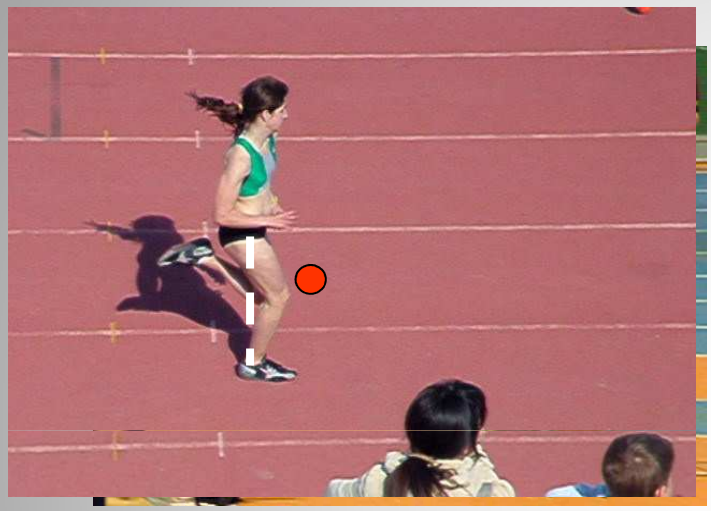
Comparación ciclo anterior – ciclo posterior

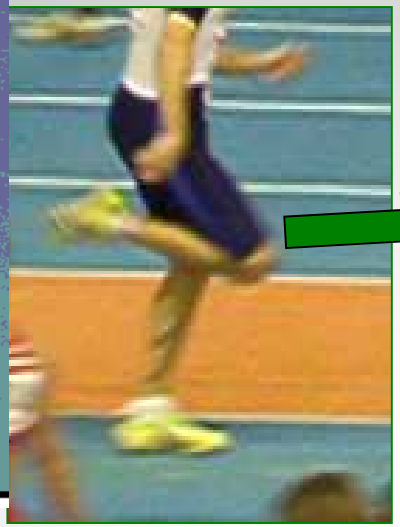


Pero la diferencia más clara la puedes observar en el momento en que el centro de masas pasa por encima del apoyo. En el ciclo anterior, la rodilla ya sube, y en el posterior todavía está atrás.

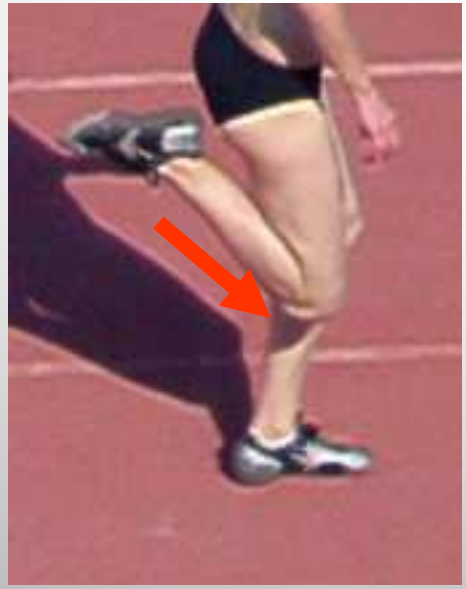


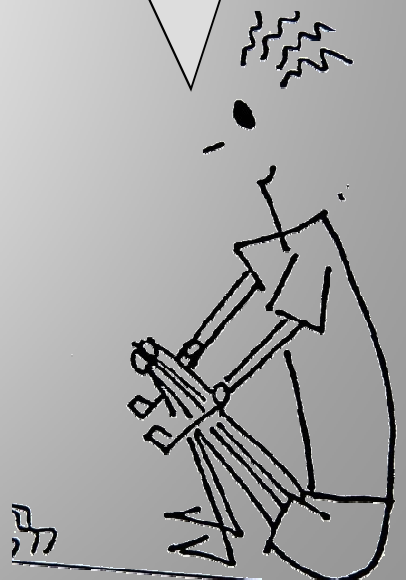
Comparación ciclo anterior – ciclo posterior





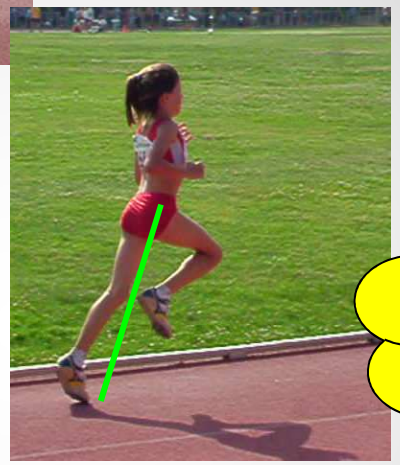
En la carrera de ciclo anterior comienza antes la impulsión. Cuando el peso del cuerpo para a estar sobre el pie, la rodilla de la pierna libre aligera la sobrecarga. En la de ciclo posterior, la aumenta y se retrasa la acción de impulsión





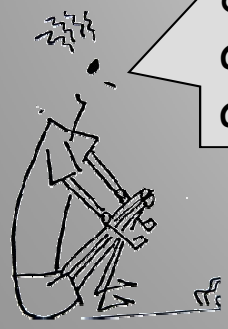
La mayoría de jóvenes corre con ciclo posterior de forma natural

Entre la élite, especialmente en las pruebas de velocidad, se corre con ciclo anterior

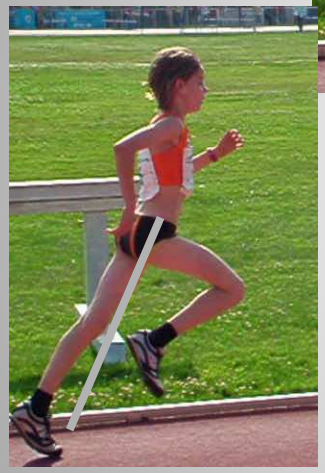


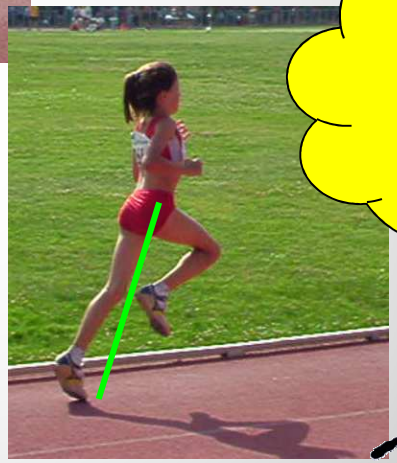
¿Qué tiene que ver el ángulo de salida?

La atleta que va delante tiene la pierna libre más avanzada que la de atrás. La primera lleva un ciclo de carrera un poco más anterior. Las consecuencias se ven en la fase de impulso: el ángulo de salida es más abierto y comienza antes la impulsión

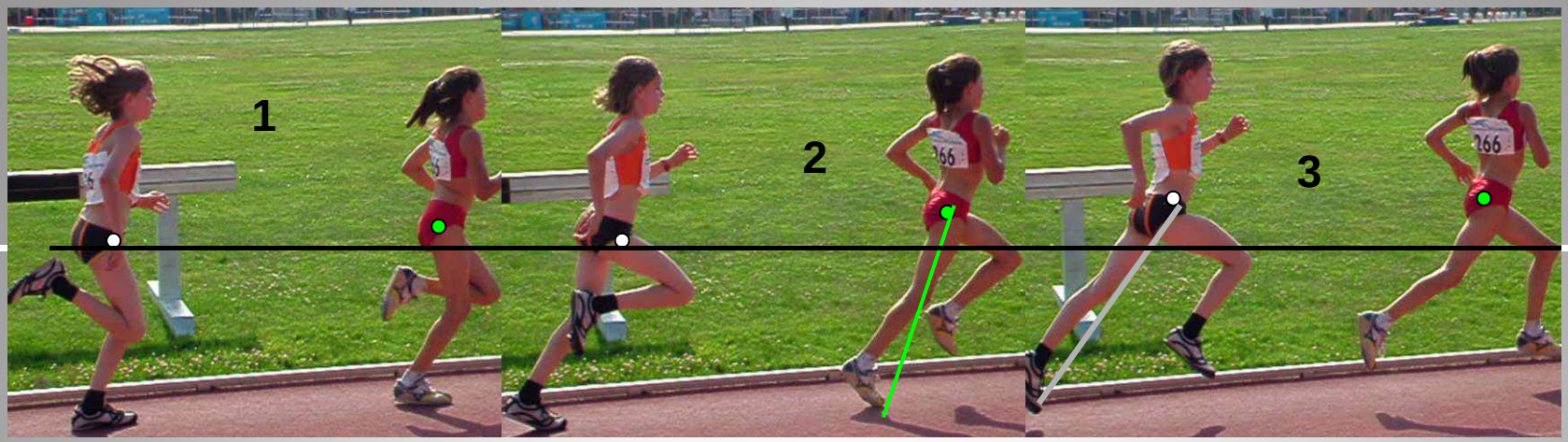


Mucho. Quiere decir que ha empezado a empujar antes.





Si la impulsión comienza cuando el centro de masas pasa por encima del pie...

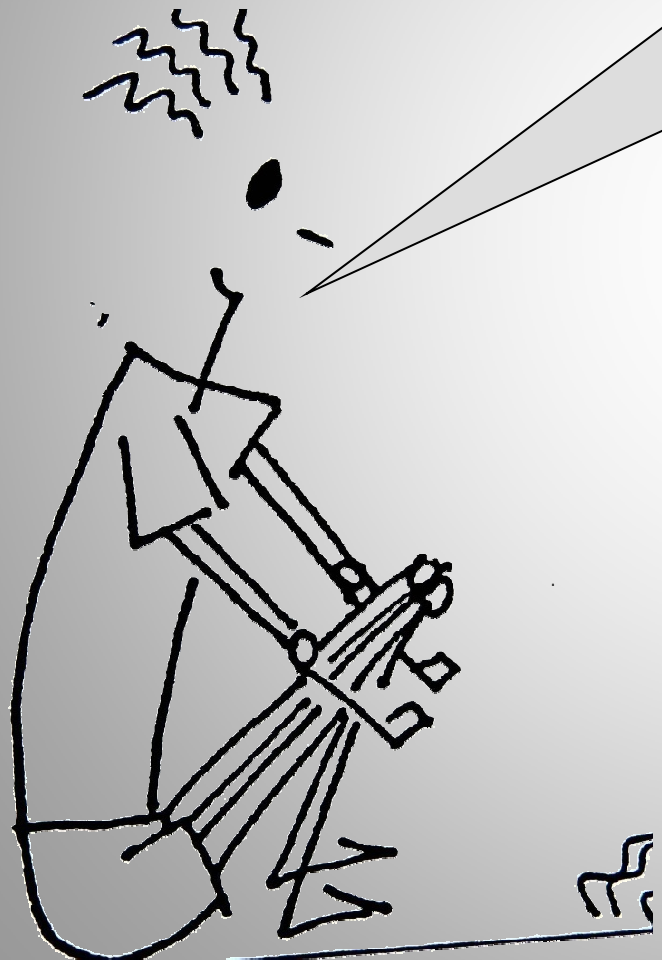


¡No, chaval! La fase de amortiguación acaba cuando el centro de masas comienza a subir. Antes la cadera avanza por inercia, pero el pie de apoyo en el suelo todavía no ha empezado la impulsión.

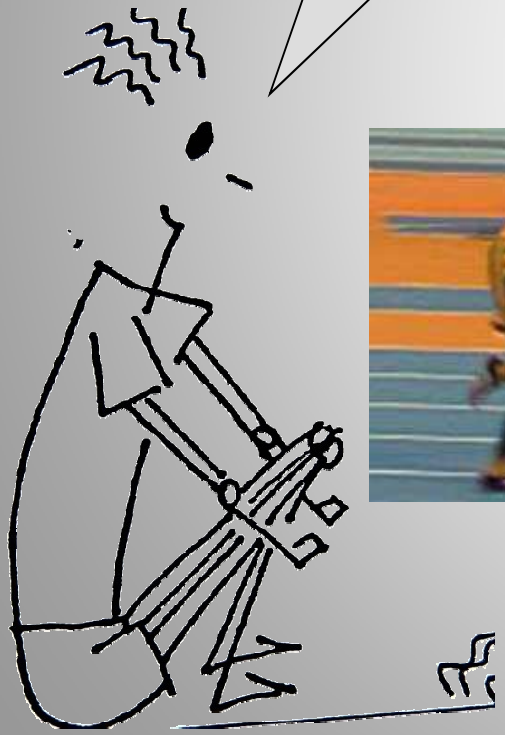
Fíjate en las dos atletas. La del pantalón negro, que corre con ciclo posterior, no eleva el centro de masas hasta la foto 3. La de rojo, en la foto 2.

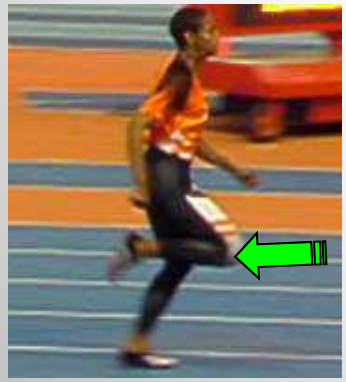
La de pantalón negro está más tiempo amortiguando y menos impulsando que la del pantalón rojo.

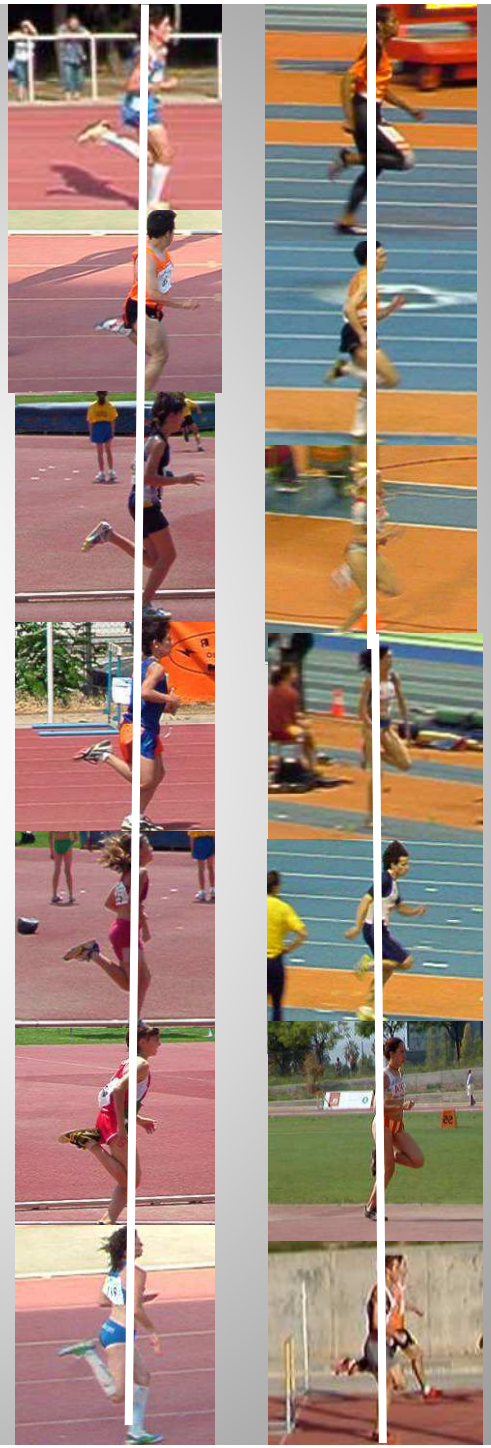
Esta joven atleta corre con ciclo casi anterior en la primera vuelta de una carrera de fondo. En la última vuelta podemos observar cómo su ciclo de carrera es más posterior.
¡La fatiga favorece el ciclo posterior!



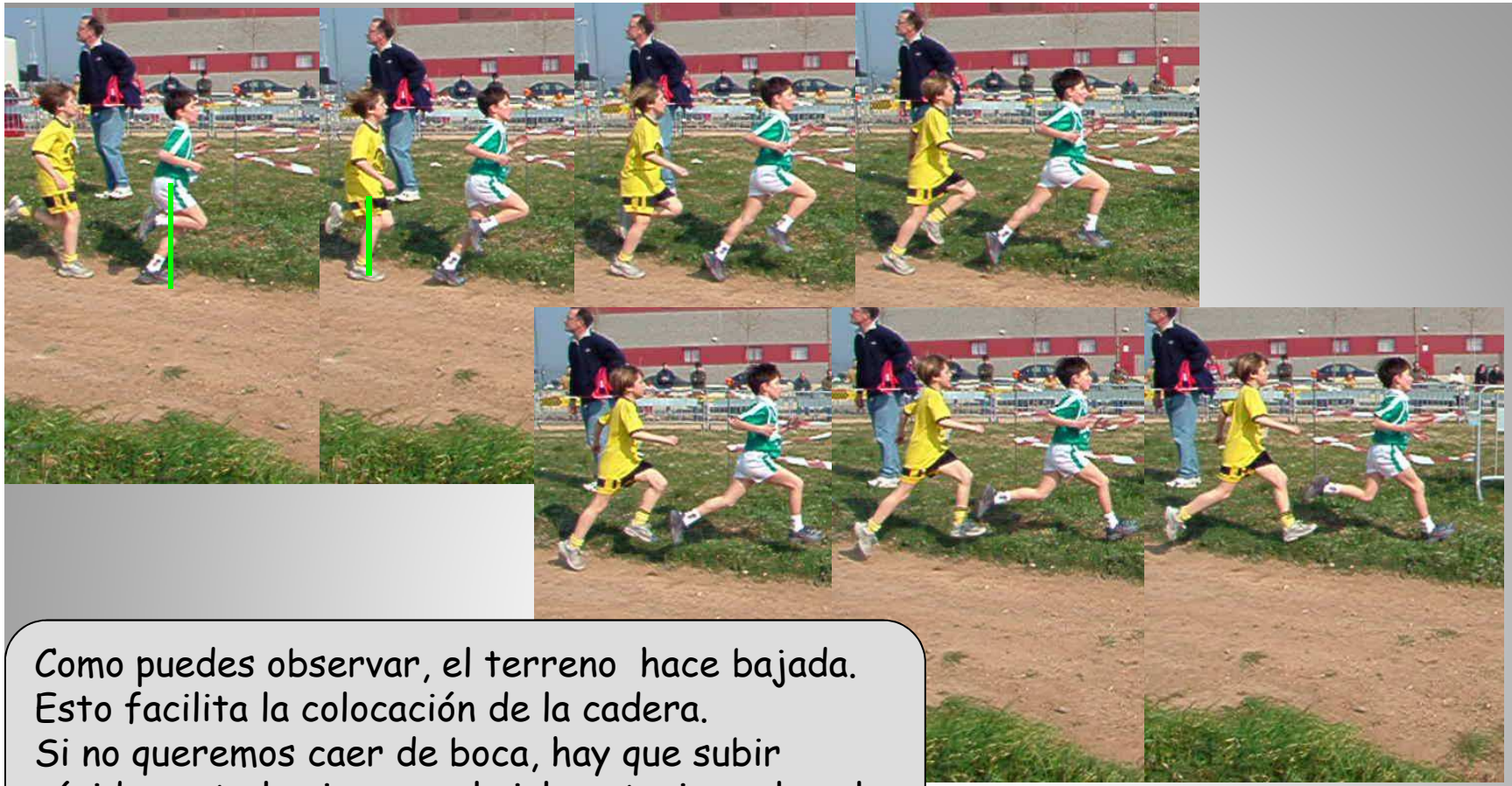
Podéis comparar cómo los atletas jóvenes corren con ciclo posterior, mientras que los de alto nivel corren con ciclo anterior.



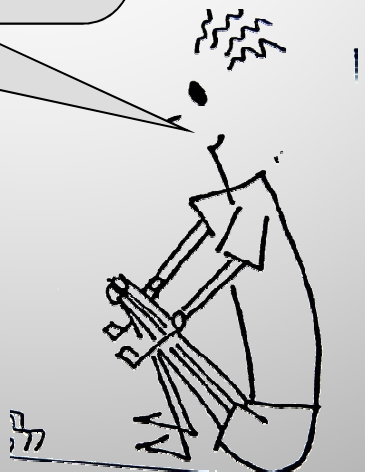




Mira estos niños corriendo en un cross. Corren con ciclo anterior.



Como puedes observar, el terreno hace bajada.
Esto facilita la colocación de la cadera.
Si no queremos caer de boca, hay que subir rápidamente la pierna y el ciclo anterior sale solo



Defectos fundamentales de la carrera

- De ritmo
  - No saber llevar un ritmo
  - No saber cambiar de ritmo
  - No saber correr en progresión
  - No saber correr relajados (especialmente cuando se va a alta velocidad)

Corrección

- Juegos de ritmos y velocidades
- Ejercicios de ritmo condicionando la zancada
- Ejercicios modificando las acciones de los brazos
- Progresivos

De mecánica (técnica)

- Correr pendular
- Correr rápido con ciclo posterior
- Acción de brazos inadecuada
- Falta de reactividad del pie (muchas veces derivado de hacer excesivos kilómetros antes de la adolescencia)
- Y...

Entrar de talón y no acabar la impulsión

Correr excesivamente inclinado hacia delante

Mirar al suelo. No finalizar la impulsión.

Mover lateralmente la cabeza.

Apoyos incorrectos del pie

Al desacelerar, la pierna trabaja en el plano adecuado
NO HAY ALTERACIÓN ESTRUCTURAL

Si persiste la rotación, los huesos y articulaciones pueden calcificarse con alteraciones estructurales

Corrección de defectos

- La carrera es una actividad natural. Los niños y las niñas corren relajados y de forma fácil, pero hay que tecnificar la carrera natural
- La mayoría de defectos se pueden corregir haciendo los ejercicios adecuados de técnica de carrera.
- Las alteraciones en los apoyos o en la mecánica de las piernas requiere una revisión médico-podológica.

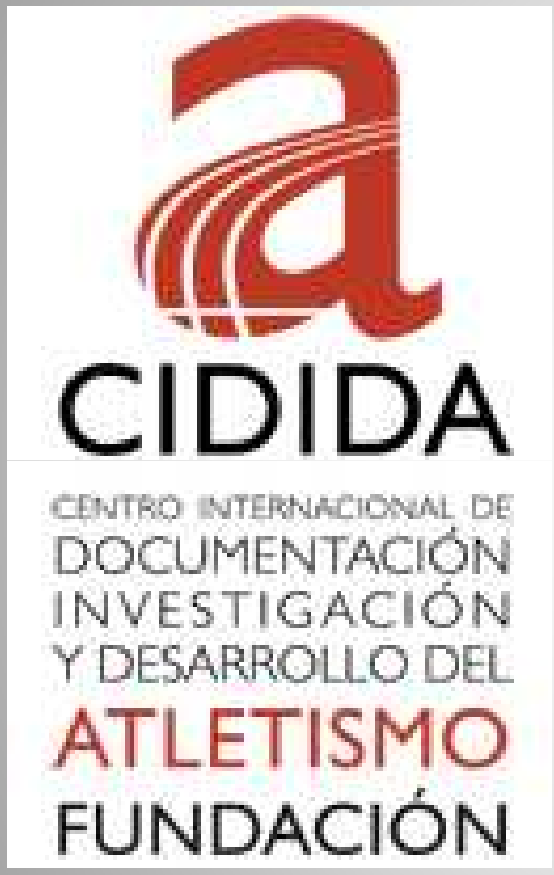
¡Alerta!

¡Atención!
Los ejercicios de técnica de carrera para ser eficaces han de hacerse:

- Bien
- Pensando en el objetivo
- Concentrados en su ejecución
- Evitar repetirlos de manera incorrecta.

La carrera

- Autor: Joan Rius i Sant
  jriussant@telefonica.net
- Fotografías: Joan Rius i Sant
  Josep Mª Padullés Riu
  Archivo y donaciones
- Dibujos: Maite Górriz Farré


CIDIDA
CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME