PROPÓSITO:

El estudiante reconoce y práctica las técnicas de salida baja y técnicas para trotar

MOTIVACIÓN:

Se explica a los estudiantes la importancia del entrenamiento deportivo individual, así como la importancia de estar en buena condición física.

EXPLICACIÓN:



Imagen 1: Salida baja en atletismo

Hay muchas técnicas de running pero sólo una se adapta a tu cuerpo como un guante. Encontrar un método para correr que sea cómodo y eficiente, pero sobre todo que te permita prevenir las lesiones, no es fácil y exige atender a ciertos detalles para cambiar lo antes posible a la técnica más adecuada a tu pisada, morfología o nivel.

Si estás dando tus primeros pasos como corredor es aconsejable que empieces poco a poco: una caminata enérgica (Power Walking), además de ser un buen método para iniciarse en el running, te ayudará a localizar y corregir errores o 'vicios' que luego podrían ser difíciles de eliminar: la postura, el movimiento de los brazos, la respiración, etc.

Del mismo modo, no puedes empezar a correr utilizando la misma técnica que un atleta profesional con años de experiencia y aprendizaje a sus espaldas. Los corredores que son capaces de economizar sus fuerzas sin perder empuje son mejores runners, algo que se puede aprender con tiempo y constancia.

Técnicas de carrera

Método POSE: consiste en encontrar la técnica natural del corredor que le ayude a ser más eficiente y evitar lesiones. El método POSE sugiere dar zancadas más pequeñas para que el pie caiga sobre el centro de gravedad, por debajo de la cadera. De este modo, el impacto con el talón es más corto y la deceleración es más leve lo que ahorra energía. Tiene tres fases:

Pose: acercar el pie que está en el aire al centro de gravedad (cadera), mientras que el del suelo mantiene el equilibrio.

Fall (caída): el pie en el aire 'cae' al suelo manteniendo el tronco erguido y alineado a él.

Pull (tirón): volver a la posición inicial 'tirando' hacia el centro de gravedad el pie que está en contacto con el suelo.

Técnica Circular: Se caracteriza por un movimiento circular del tobillo-pie mientras está en el aire. El pie se eleva aproximadamente hasta la altura de la rodilla de la pierna apoyada. Al descender, el pie comienza a retroceder antes de acoplarse al suelo y realizar el impulso. Esta es la técnica propia de carreras cortas y rápidas.

Técnica Pendular: El pie-tobillo-rodilla trabajan como un péndulo. La rodilla de la pierna que está en el aire apenas se flexiona y el pie prácticamente pasa por los mismos puntos en todo el movimiento. Es propia de carreras de fondo, en las que se requiere economizar el esfuerzo, aunque tiene un mayor impacto en las articulaciones.

Método Galloway o CACO: Más que una técnica en sí, es un método de entrenamiento. Consiste en realizar intervalos, alternando carrera y periodos andando, de ahí que también se le conozca como

método CACO (CAminar COrrer). Una vez dominado se puede pasar a otros como el Fartlek.

Escoger una técnica de corredor adecuada puede marcar la diferencia, no sólo para ser un corredor más eficaz y rápido sino también para correr sin molestias o sin sufrir un desgaste de las articulaciones. ¿Qué técnica es la tuya?

Si empiezas a correr, que sea con una postura adecuada



Imagen 2: Consejos para una postura correcta al correr

Hay muchos factores que multiplican el riesgo de lesión entre los runners: una técnica inadecuada , una pisada irregular o un calzado incorrecto -o muy desgastado- son algunas de ellas. Para los que comienza a correr también es vital vigilar la postura. Aquí van algunas pautas para evitar lesiones:

Cabeza recta y hombros relajados.

Brazos formando un ángulo de 90 grados y ligeramente separados del tronco.

Columna recta (en línea con la cabeza) y cintura libre para acoplar su movimiento a la zancada.

Manos sueltas y relajadas.

Piernas semiflexionadas y zancada corta.

Pisada: un apoyo intermedio entre el talón y punta.

EJERCICIOS:

Por favor observar el siguiente vídeo: Técnicas de carrera para correr mejor y más rápido

Por favor observar el siguiente vídeo: Salida baja y carrera con vallas

Después de observar los vídeos por favor hacer la práctica de salida baja y salto con algún objeto que simule la valla de atletismo (un banco, una silla, varas de madera, una persona agachada) grabar la

práctica en vídeo y enviarla a la docente por medio de la plataforma TEAMS

EVALUACIÓN:

Para realizar la evaluación del ejercicio se tendrá en cuenta la ejecución de las actividades por parte del estudiante y su registro en vídeo.

BIBLIOGRAFÍA:

Técnicas de carrera para correr mejor y más rápido

Salida baja y carrera con vallas

https://www.bmsupermercados.es/cual-es-tecnica-mas...