

Fase

Dibujos

Descripción

Impulso



Fase
aerea



Amortiguamiento



marfil

una vez superada la fase de amortiguamiento y sosten, la impulsión se realiza con el metatarso evitando el contacto de todo el pie con el suelo. Esto se realiza así para evitar un mayor rozamiento con el suelo y para mejorar la reactividad de la musculatura implicada en la impulsión.

La descripción de la parabolita que forma esta fase, esta determinada en la impulsión (fandén) y por la altura de la rodilla de la pierna libre que actúa como timón en el aire. La fase aérea comienza cuando el centro de gravedad pasa delante de la cabeza de los metatarsos de la pierna de impulso y termina el pie de la pierna libre tiene contacto con el suelo.

El que tiene contacto con el suelo nuevamente con el metatarso, generalmente por su parte externa (realizando una ligera rotación). Aunque esto genera rotación del pie es un requisito en muchos atletas no es un gesto que debemos enseñar sino más bien un resultado biomecánico del atleta. El amortiguamiento es la fase necesaria para que produce deceleración

marfil

Sosten



Acción
del
tronco y
de
brazos



Esta fase tiene como principal
el mantenimiento antes, durante y
como final el inicio de la impulsión
Es una fase donde la cabeza
realiza un recorrido desde el alto-
mante hasta la nueva impulsión.
El sosten tiene que tener el mayor
recorrido posible, pues este re-
corrido supone una deceleración de
la velocidad del contacto del pie
con el suelo y la tensión pie-
tib- cobera va ser de vital impor-
tancia para que este momento no in-
fluya negativamente el desarrollo de la
carrera.

Estos pueden beneficiarse o sufrir
por el desarrollo normal de la
carrera, de la correcta colocación de
los pies (en la vertical o ligeramente
inclinada hacia delante) y de la
acción coordinada de brazos (cuyo
movimiento será convergente por
delante y divergente por detrás, con
una amplitud de acción de 90° en todo
momento recorrido descrito por el
puño desde la barbilla hasta el cen-
tro del mismo como con la acción
de la cabeza de la acción
de los brazos en la acción de la
de equilibrio y compensar el mismo.