



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO
FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**

Enseñar a correr bien

La técnica de carrera



Joan Rius i Sant

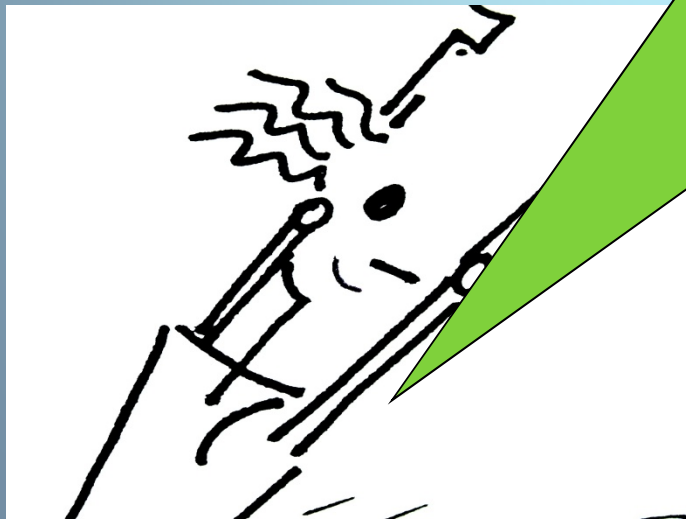
Equilibrio postural



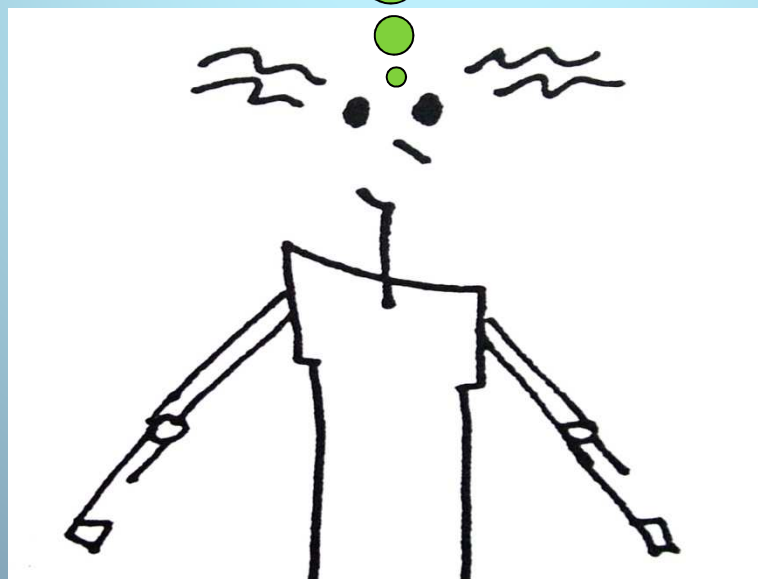
Para poder correr bien hay que tener una buena postura, que quiere decir, además del concepto estético, la capacidad de controlar eficazmente todas las partes del cuerpo en movimiento.

Si cuando elevamos las rodillas para correr, bajamos la cadera, se curva la espalda, se contraen los hombros o se descontrolan los brazos, quiere decir que no llevamos una buena postura.

Este bloque de ejercicios va encaminado a fortalecer el tronco y cadera, con el fin de poder facilitar la acción de carrera.



Resumiendo, los siguientes
ejercicios están dirigidos a
la fijación del cuerpo



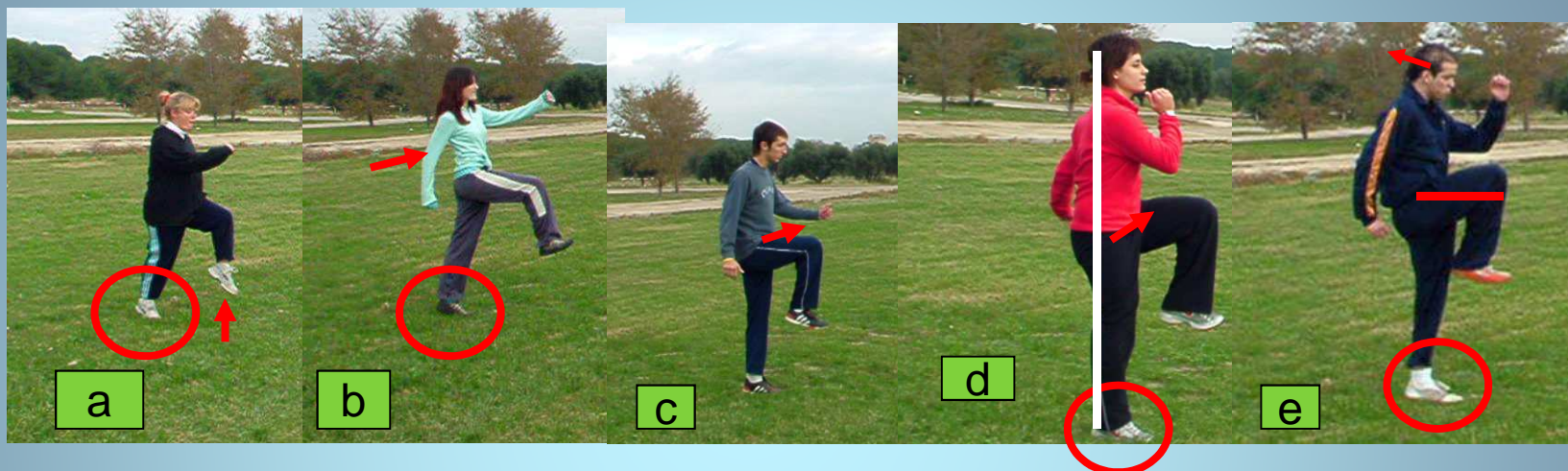
En primer lugar, caminaremos
marcando la posición de tándem

¡Qué fácil, esto lo hace
cualquiera!

¿Has visto cómo llevas
la espalda? ¡Cuando
levantes la rodilla vigila
no golpearte en la nariz!



Caminando marcando la posición cada tres pasos



a-b-c-d-e. El pie de apoyo en el suelo ha de ir de punta.
a. El pie ha de ir en flexión dorsal.
b. El tronco no se inclina atrás.
c-d-e. El pie no empuja hacia delante a la cadera.
a-c-d-e. La cadera va baja.
f. Lástima que no mire adelante.



Cómo podemos hacer para avanzar la cadera



En las posiciones estáticas, tensar los abdominales y buscar el contacto de la espalda con el suelo.

En las posiciones dinámicas, pasa por una acción que va desde el dedo gordo del pie que empuja adelante la pierna. Si en el momento en que el cuádriceps inicia la extensión, el glúteo y los abdominales no se contraen, la cadera queda atrás.



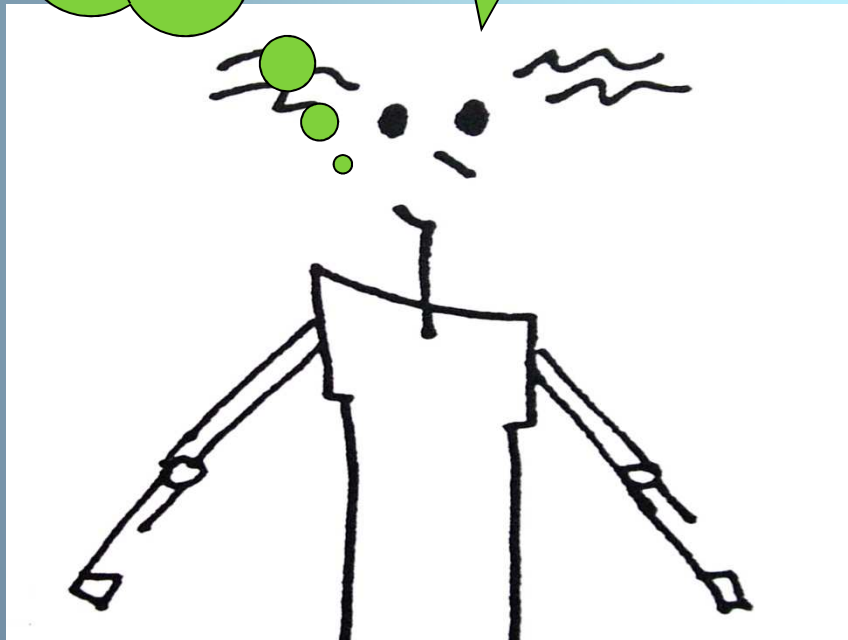
El glúteo empuja a la cadera



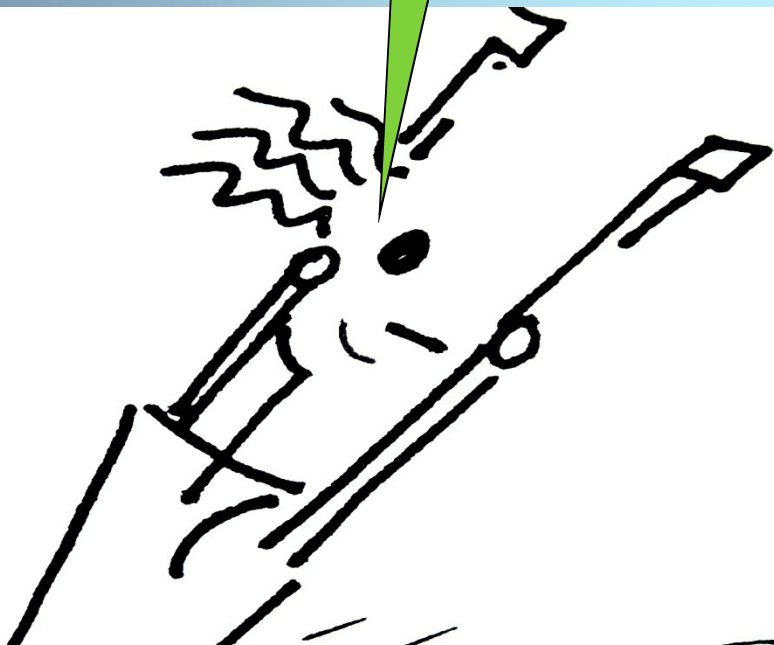
La cadera ha quedado baja

¡Mira chaval! Tu fuerte no son los pies. El talón del pie de apoyo ha de estar arriba, y el pie de la otra pierna no ha de apuntar al suelo, la punta ha de estar un poco más alta.

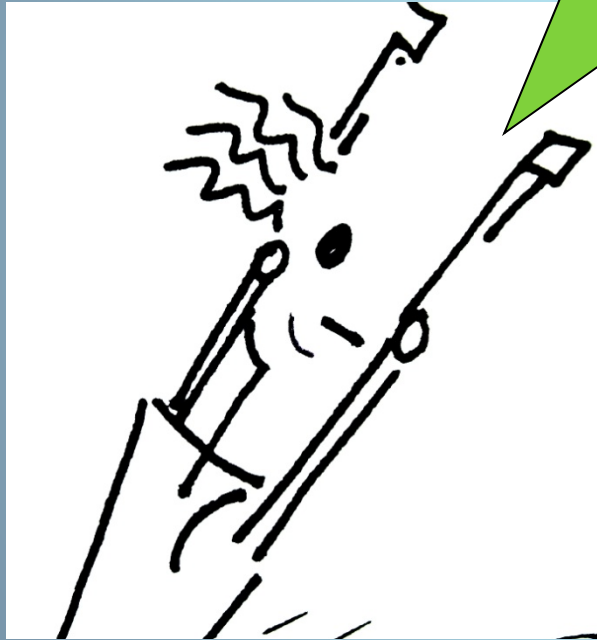
¡Y los brazos más enérgicos!

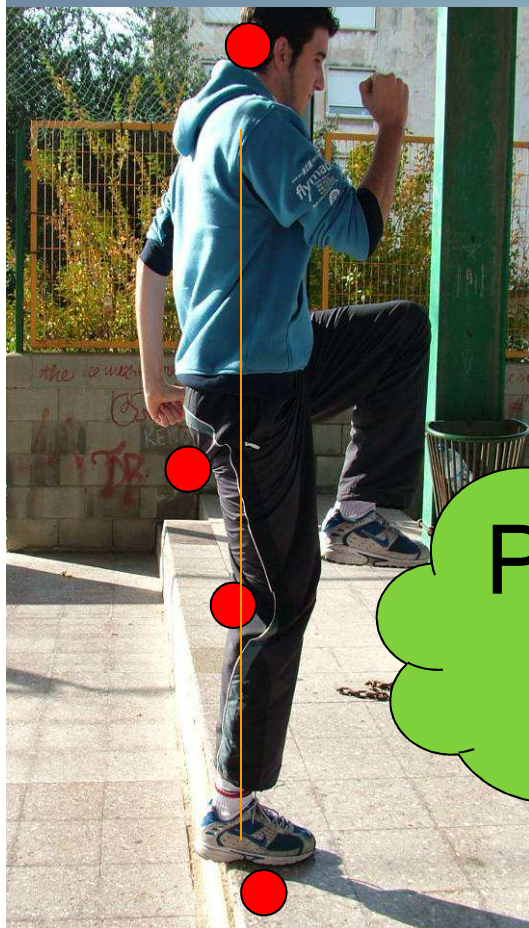


¡Bien!
Compara



Ahora probaremos mantener la posición
subiendo a un banco





Pssee...



OK!

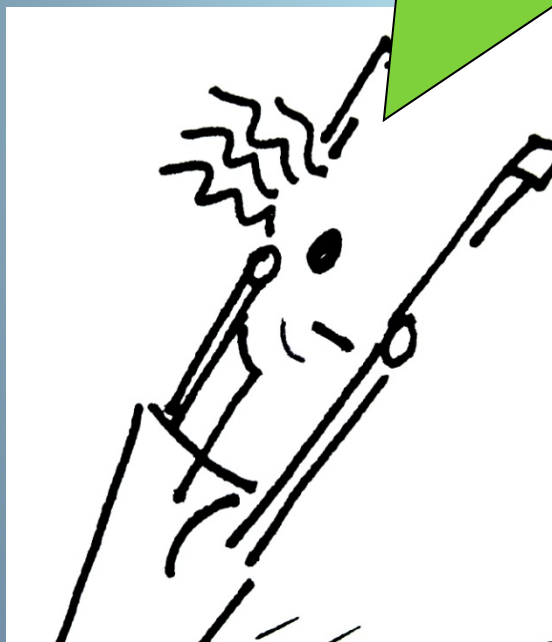


Si en los ejercicios básicos no se pueden alinear tobillo, cadera, espalda, cabeza y no podemos proyectar la cadera adelante... ¿qué pasará cuando haya que correr o saltar?

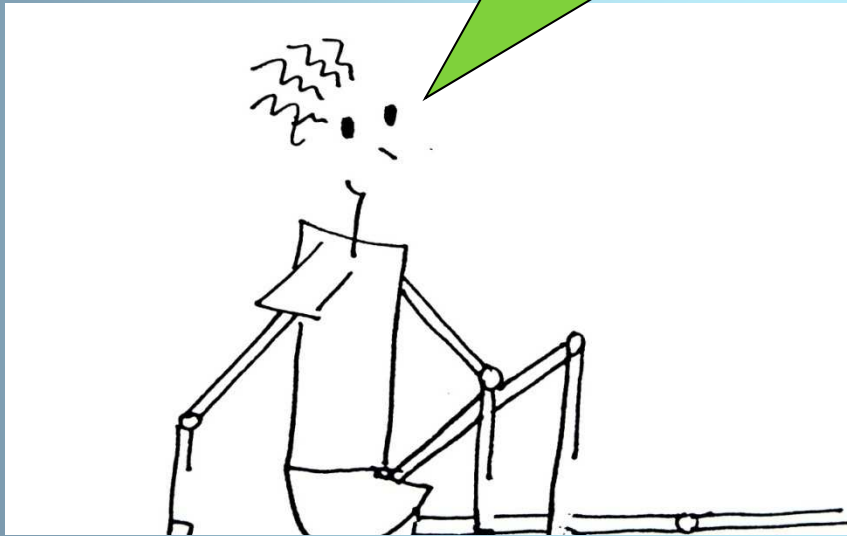
Si no os sale bien, deberéis comenzar poco a poco.

Primero, empujando con el pie de atrás y poniendo duros los glúteos.

Sin tirar hacia atrás los hombros, elevad un poco la rodilla de la pierna de atrás al acabar la pequeña impulsión.



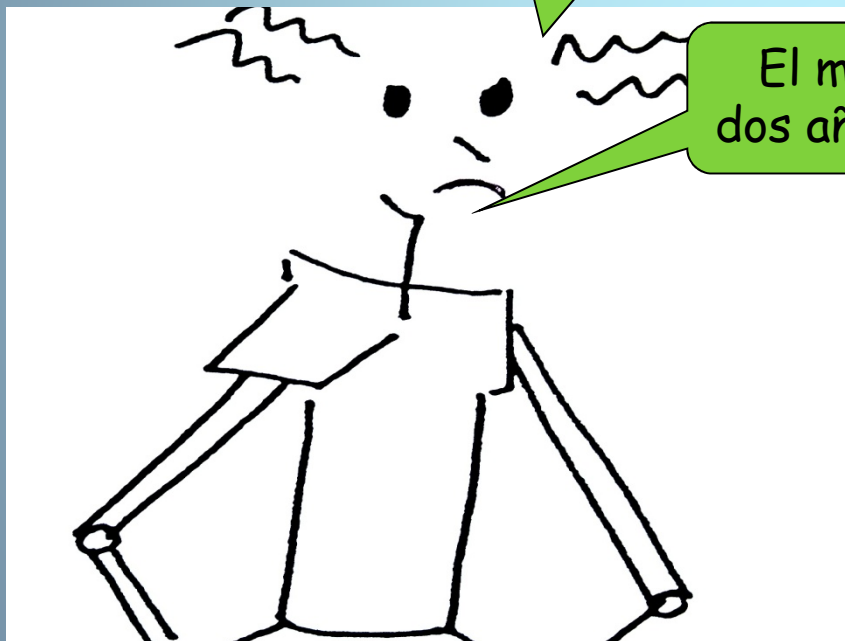
Hay que fortalecer todo
el tronco para que sea
un bloque articulado.
Solo mueve lo que haga
falta cuando toca.



Si no hay una buena fijación del tronco, cuando la pierna impulsa la cadera gira atrás (sale el culo) y la fuerza no se transmite adelante.



El mismo atleta dos años más tarde



Si repetimos mal
los ejercicios,
acentuaremos los
defectos



No lo
entiendo.
Cuanto más
entreno, más
torcido voy



Recordemos que el objetivo es aprender
a correr bien con ciclo anterior

Con la cadera mal colocada,
entre la espalda y el suelo hay
un agujero

He de tensar
abdominales y glúteos
para pegar las
lumbares al suelo

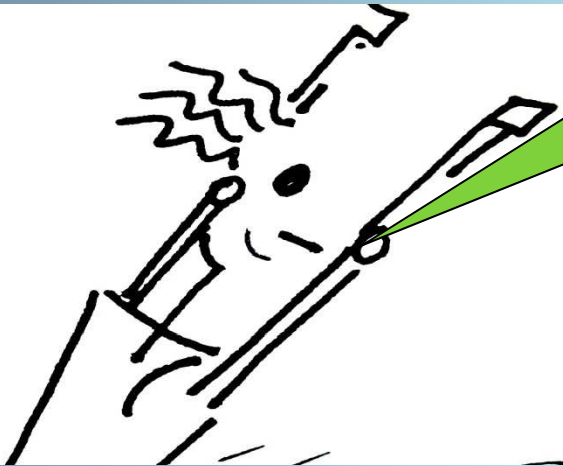


Estos ejercicios son
muy sencillos, están
chupados.

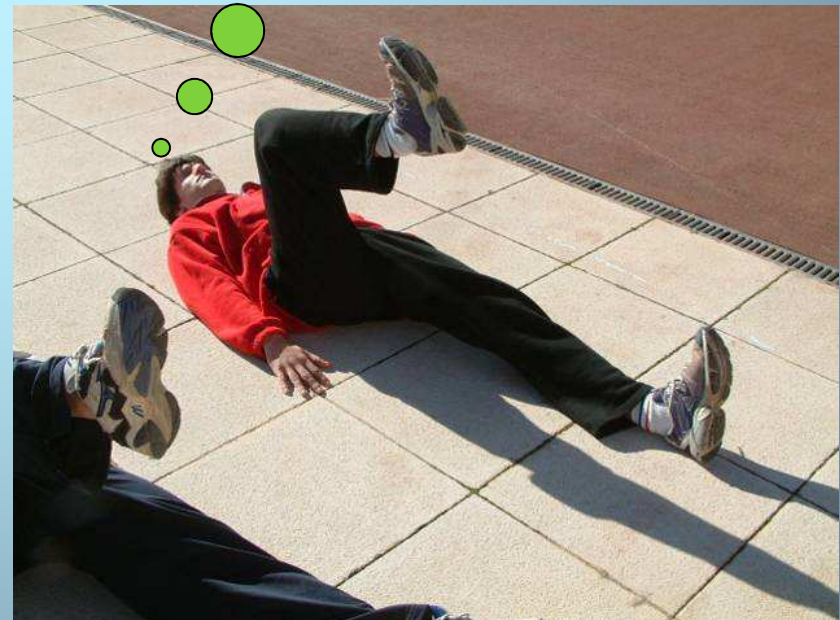
Si no eres capaz
de hacer esto que
es muy fácil,
¿cómo quieres
hacer cosas más
complicadas?



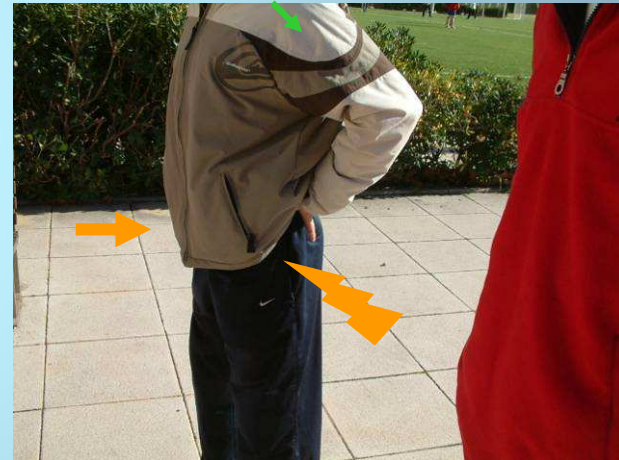
Con todo el cuerpo en contacto con el suelo,
marcar con una pierna la posición de carrera



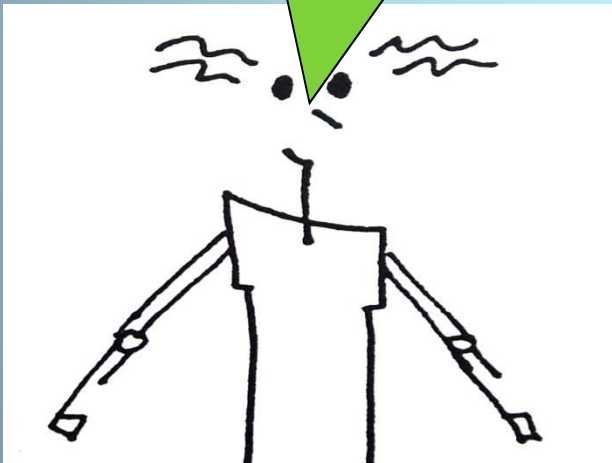
Lumbares pegados, tensión en
los abdominales y los tobillos
en flexión dorsal



Para hacer
comprender la
posición les podemos
decir que pongan los
glúteos duros y
escondan el ombligo
dentro.



Cuando se puede
adoptar la posición,
entonces pasamos a
hacerlo en movimiento.

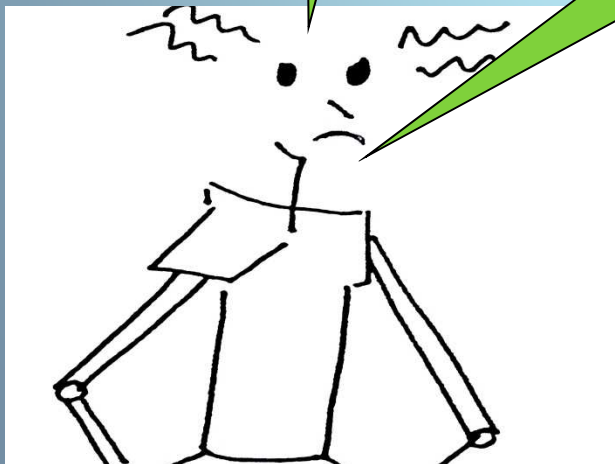


¡No saques el culo
afuera!



Ahora ya cuesta más.
Has de mantener la
pierna en posición de
carrera

Lo ves, te cae la
pierna. Has de
mantener la
posición

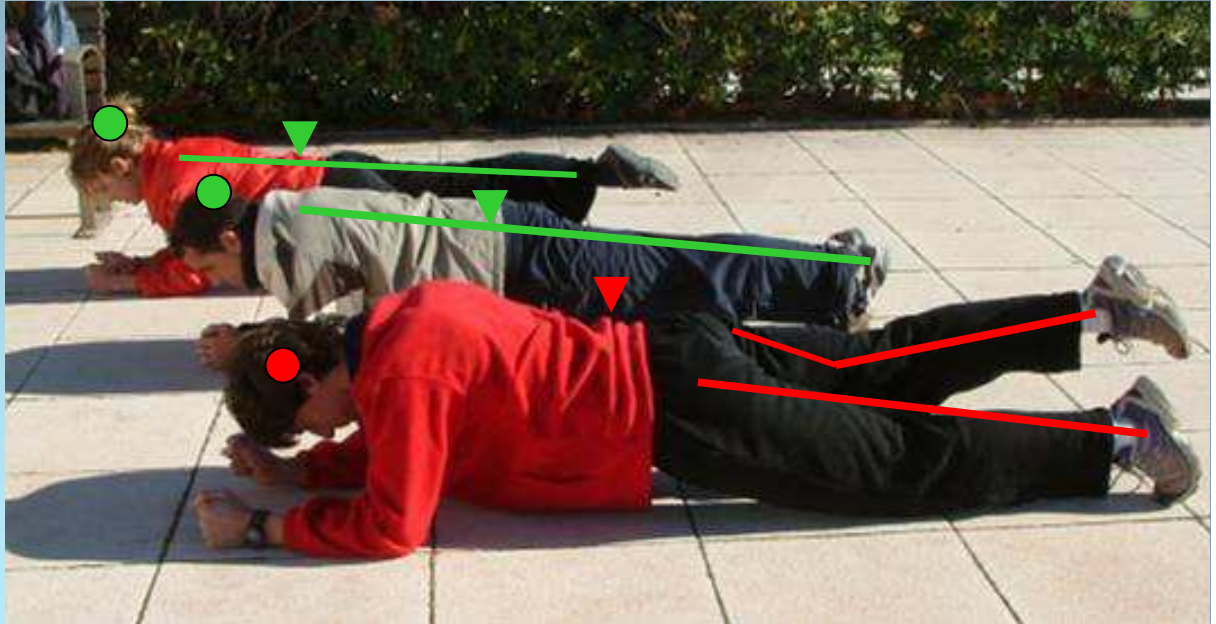


- La carretilla es un buen juego siempre que se evite que el tronco caiga. Hay que mantener recta la espalda como lo hacen ellos.



- Ahora lo complicamos más. El compañero ha de subir hasta hacer el pino.
- El objetivo es mantener el eje tronco-cadera-piernas completamente rígido todo el tiempo.

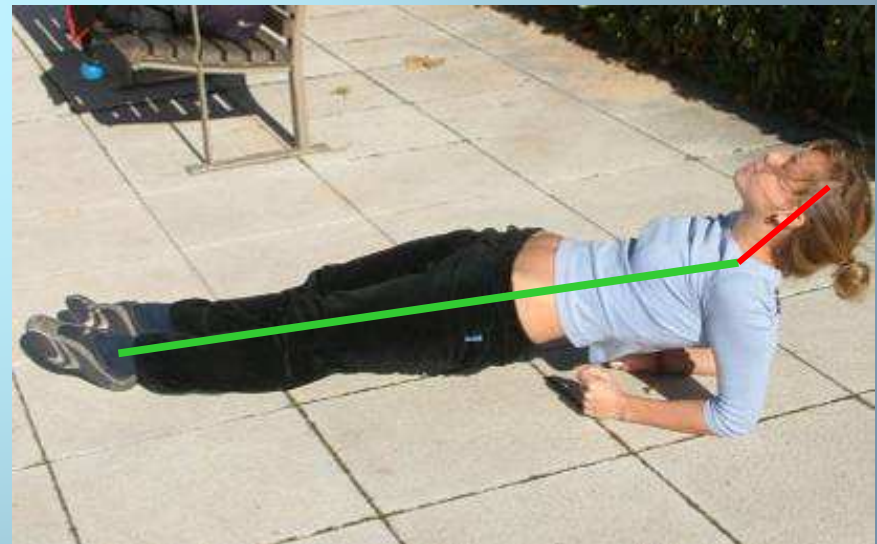




- Mantener la posición recta y levantar una pierna alineada con el tronco y la cabeza.
- La espalda, totalmente recta evitando el arqueado lumbar (anteversión pélvica).

- Un poco más complicado.

¡La cabeza un poco más atrás!



- Con la ayuda del compañero, pasamos de sentado a estar de pie.



- Con ayuda del compañero, pasamos de sentado a la posición de carrera de la pierna libre.



Glúteos, isquiotibiales y lumbares nos fijan la cadera, trabajando conjuntamente



Pero si la cabeza no va atrás, la
cadera no sube



Con los pies más levantados aumenta la carga



Isquiotibiales, glúteos, lumbares y paravertebrales trabajan sincronizadamente para mantener la alineación corporal y una adecuada colocación del tronco

Y más sencillo si nos concentramos en mantener la alineación



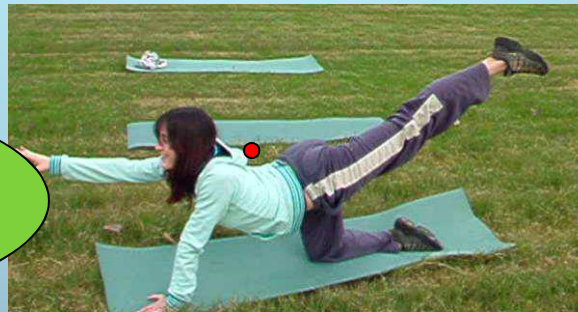
Falta alineación



Sí



Pierna y brazo contrario

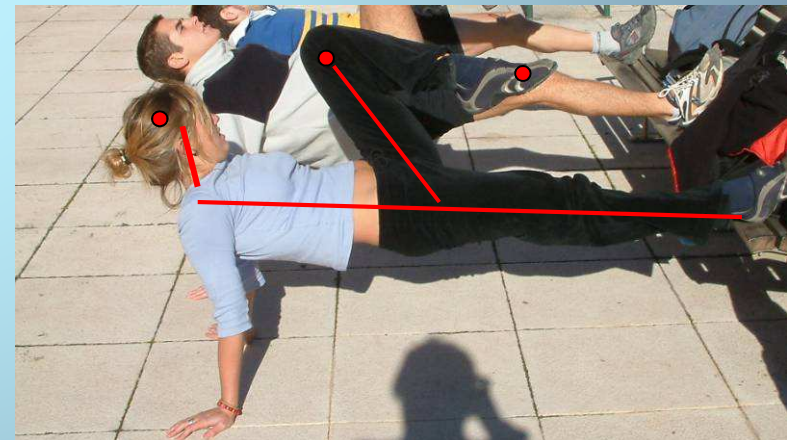
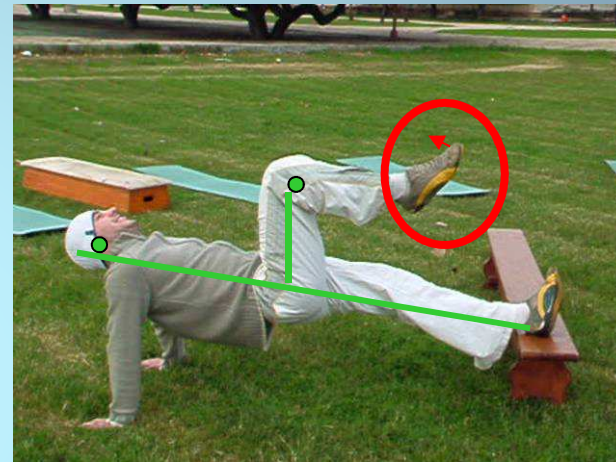


Arquea la espalda y sube demasiado la pierna

- Un poco más difícil. Solo un pie aguanta toda la cadena. Al subir la pierna, no puede bajar la cadera.



Trabajando lo mismo, pero un poco más difícil



Cabeza, cadera y pies alineados. Pierna libre a 90°.

- Al realizar este ejercicio con el balón medicinal, si el atleta no fija bien toda la parte posterior y la pelvis, no podrá mantener la alineación pie - cadera - espalda.
- Muchos atletas experimentados no son capaces de hacer bien este ejercicio.



Mantener la posición avanzando

- Avanzar a grandes zancadas manteniendo el cuerpo recto y girando el tronco al lado de la pierna avanzada.



Fondos con torsión

- Mala posición del tronco
- El tronco siempre ha de ir recto



Fondos con torsión

- Poca amplitud de zancada
- Hay que bajar más la cadera



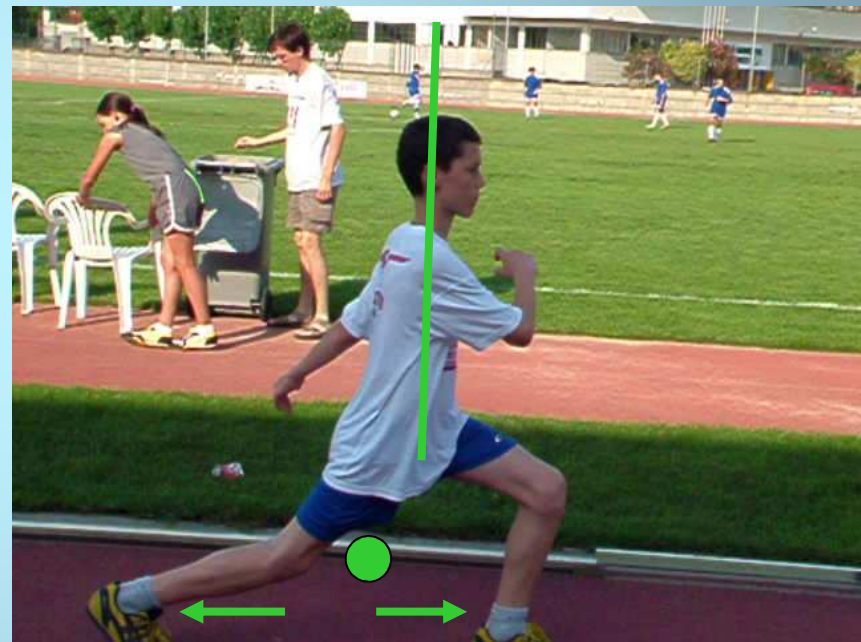
Fondos con torsión

- Descoordinación brazos - piernas

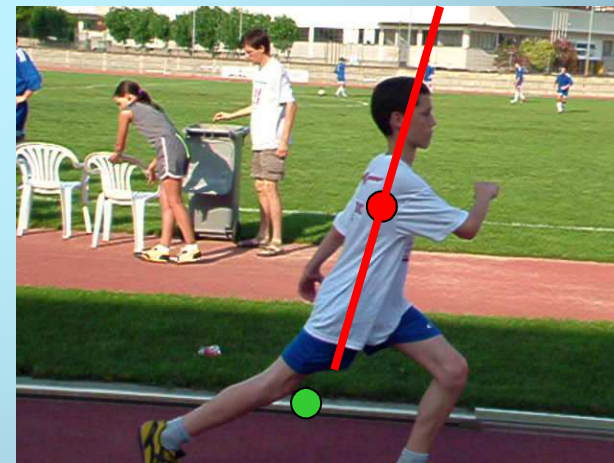
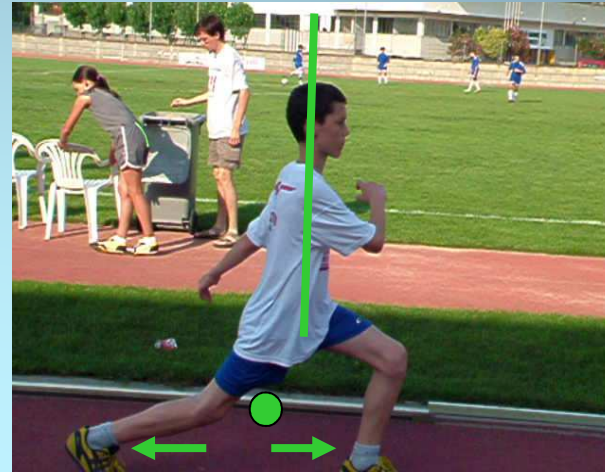


Fondos con torsión

- Posición correcta pero...
- Descoordinación brazos - piernas



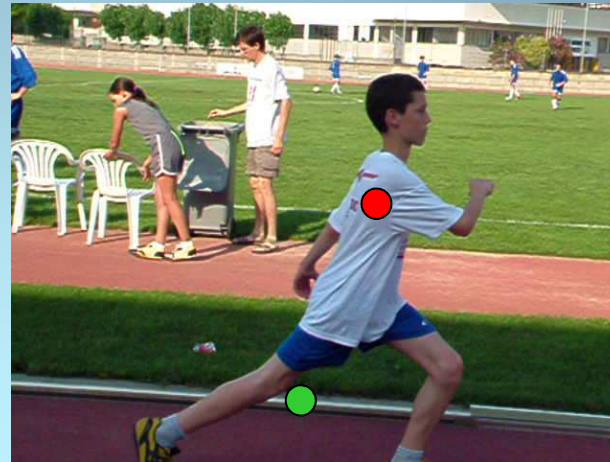
- Hay que evitar que al iniciar el nuevo paso, se incline el tronco adelante.
- Hay que fijar bien la posición de tronco con los glúteos y lumbares.



- Al salir con el tronco recto, realiza la zancada demasiado corta.



- Hay que buscar la amplitud del primer atleta e iniciar la siguiente zancada con tronco recto como el segundo atleta.

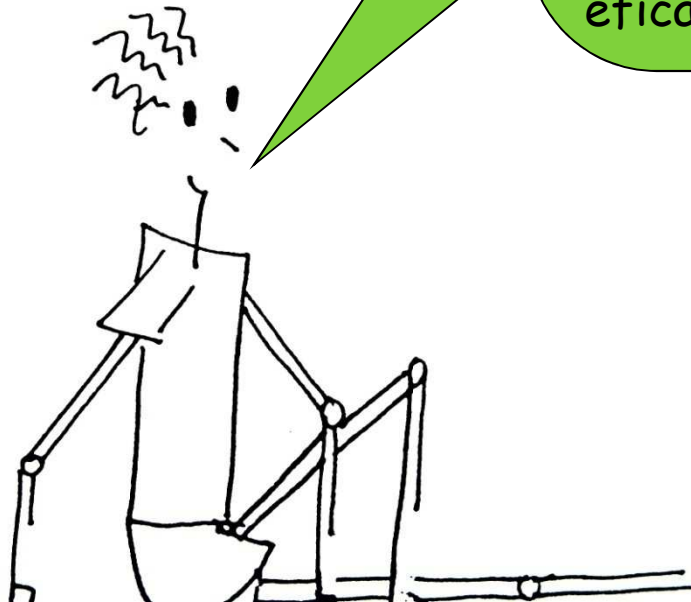


Aquí se nota el trabajo de los ejercicios anteriores



Con estos ejercicios hemos fijado el tronco y hacemos que la pelvis trabaje bien. Con carencias en estos factores, el atleta no podrá aplicar toda su capacidad potencial.

No todos los atletas son igual. Hay algunos que de manera natural ya lo hacen bien, pero de adultos, cuando tengan que trabajar con sobrecargas importantes y además con mucha fatiga, si no han potenciado mucho estos puntos perderán eficacia en la carrera.

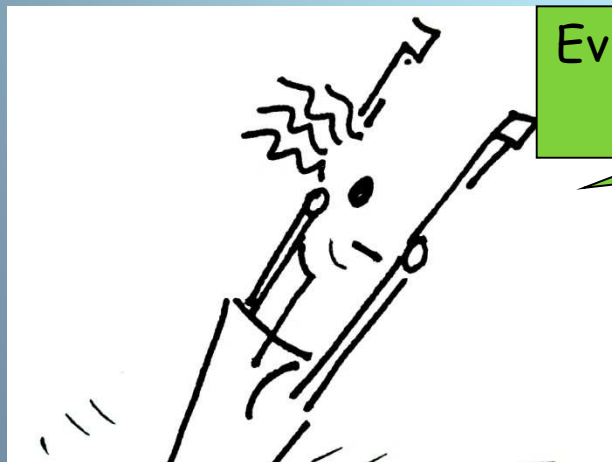


Capacidad de impulsión

Ejercicios con desplazamiento:
impulsar y correr por delante.



Subir escaleras caminando. En cada paso, alcanzar el máximo de escalones posible.

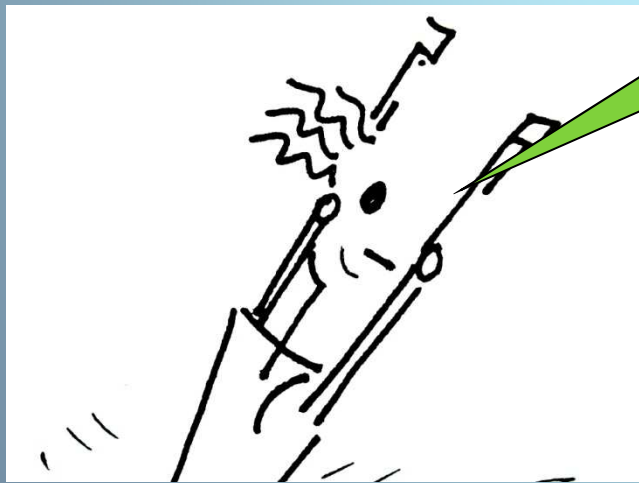


Evitar girar el pie y la cadera

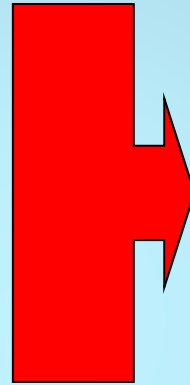
Skipping



El skipping, ¿lo
hace todo el
mundo bien?



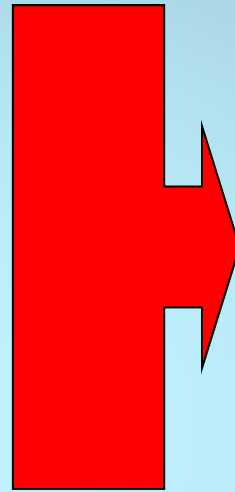
- Cadera baja
- Pierna sin extensión
- Talón en el suelo
- Brazos sin amplitud



- Posición correcta



- Talón derecho en el glúteo
- Pie en el suelo plano sin tensión
- Brazos sin amplitud

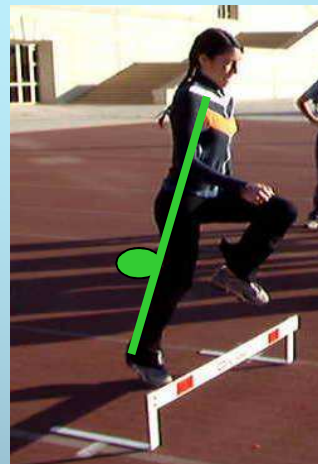


- Posición correcta



Skipping entre obstáculos

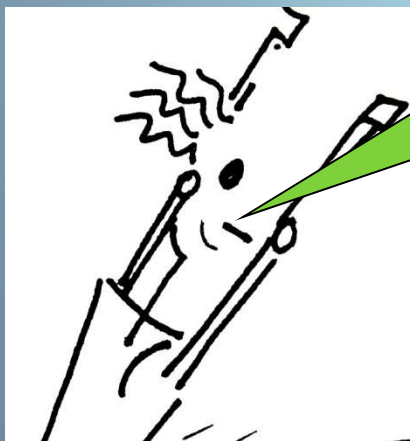
Hay que evitar utilizar obstáculos que, por su altura y/o separaciones, impidan la correcta ejecución



Skipping haciendo dos apoyos



Haced una repetición
pasando la pierna derecha
primero, y otra pasando la
izquierda



Skipping pasando lateralmente los obstáculos

Cadera alta. ¡Cuando la rodilla está en el punto más alto, la pierna de apoyo ha de estar estirada!



Skipping en cuesta

- La pierna siempre tiene tensión máxima cuando va a buscar el suelo
- Tan solo impacta el metatarso, nunca la planta
- Se puede hacer en subida o escaleras
- Sobre el terreno o avanzando



Talón al glúteo



- Hay que hacerlo sin subir la rodilla

Impulsos en progresión



Impulsión de menor a mayor longitud: se comienza con la Zancada un poco vertical y corta, y progresivamente cada zancada será un poco más larga

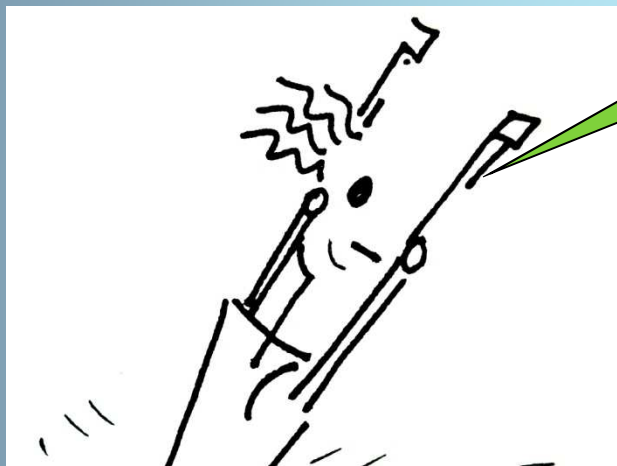
Segundos de triple (step) con brazos alternos



Como en el ejercicio anterior, pero se comienza con máxima amplitud posible. Es un ejercicio básico para cualquier corredor.

Segundos de triple (step)

¡Posición óptima!



Evitar



- No levantar la pierna libre
- Girar la pierna de impulso
- Inclinar el cuerpo adelante
- No acabar la impulsión
- El pie golpea el suelo de talón



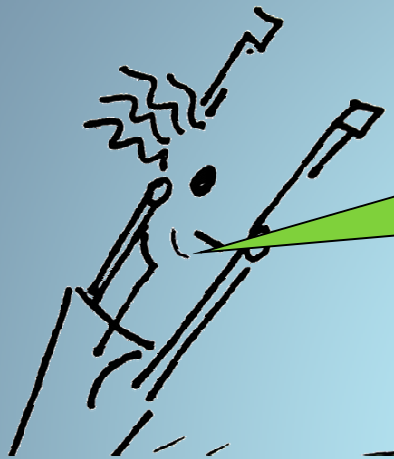
Batidas alternativas



evitar

- Hundirse y bajar la cadera
- No aguantar la posición de la pierna libre
- No coordinar la acción de brazos





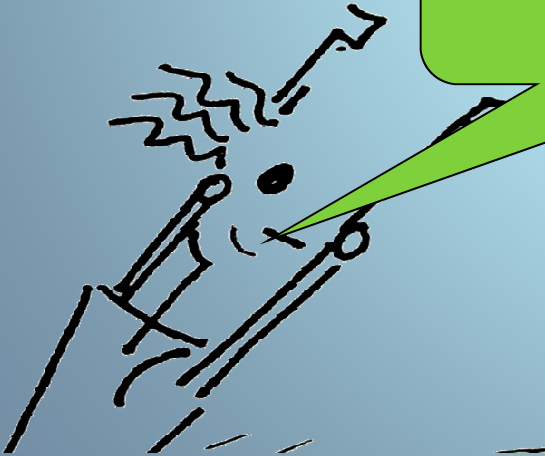
Impulsos sobre obstáculos de altura inferior a la rodilla. Entre obstáculo y obstáculo, un paso (dos apoyos)





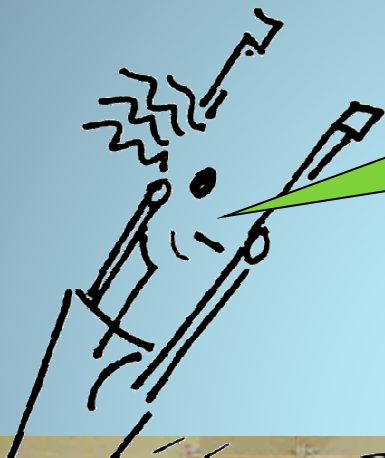
- Impulsos sobre obstáculos bajos con un solo apoyo entre vallas.
- Se comienza con obstáculos muy juntos y poco a poco se van separando y/o subiendo de altura.
- Evitar que las piernas pierdan la alineación de carrera.
- Mantener la acción de brazos de carrera.

Subida a banco con una goma ligada a la cintura



La cadera ha de ir adelante.
La pierna y el tronco,
alineados.

No se trata de poner mucha resistencia,
sino que hay que hacer la mínima para forzar
la colocación de la pelvis.



Caminar con zancadas
venciendo la oposición de la
goma. El compañero avanza
y mantiene la tensión
adecuada.



Si no se coloca bien la cadera y no se
impulsa, se rompe el eje pierna-tronco
y la pelvis baja.

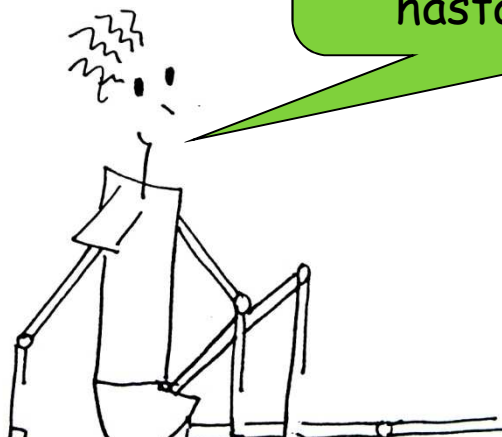
El soldado



Circular alto



El muslo no pasa de la horizontal y no se estira hasta que llega al suelo.



El caballo. Carrera circular de ciclo anterior avanzando muy poco



Este ejercicio hay que hacerlo muy bien. Cuando levantamos la rodilla (por encima de la horizontal) y bajamos la cadera (1). Cuando baja la pierna hemos de poder recuperar la posición (2). Si no somos capaces de subir la cadera, estamos favoreciendo correr "sentados" (efecto contrario al pretendido)



Acción de brazos

¡Mira al frente!



- Además de bracear a diferentes ritmos, se puede hacer con ligeras sobrecargas (50 gramos por año del atleta; 10 años de edad, medio kilo)

Bracear sentados



Coordinaciones

- Combinar los ejercicios anteriores
- Se pueden hacer todo tipo de modificaciones de las acciones de brazos

El caballo con manos en la cintura



Hay que evitar
que el tronco y
los hombros
tengan
rotaciones y
oscilaciones
laterales



Los diferentes ejercicios, haciendo recorridos en "s"



Combinaciones



- Pasar de impulsos verticales de tobillo a impulsos en profundidad



- Pasar de talones al glúteo a skipping



- Pasar de skipping a sprint

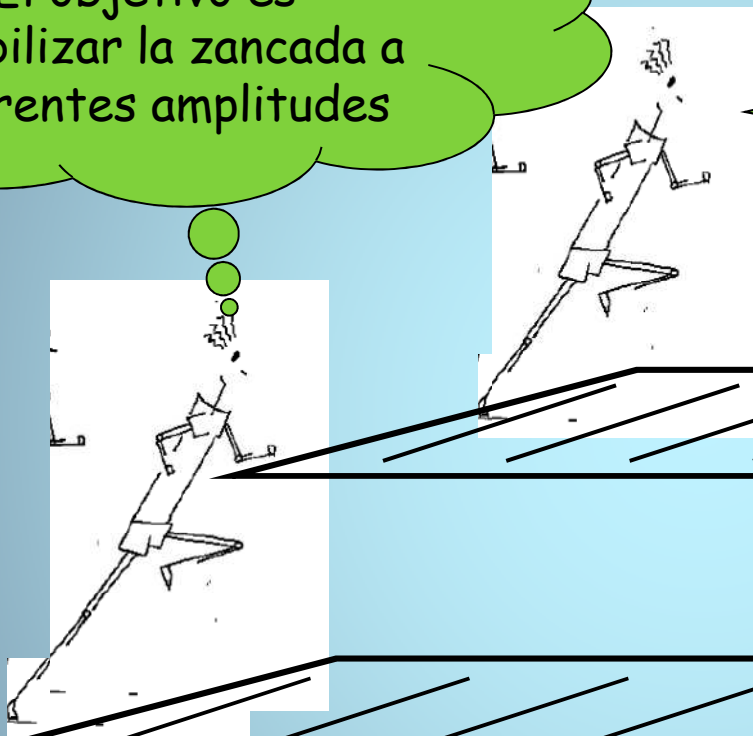


- Pasar de skipping a impulsos en profundidad y a sprint

Carrera condicionando la amplitud

El objetivo es estabilizar la zancada a diferentes amplitudes

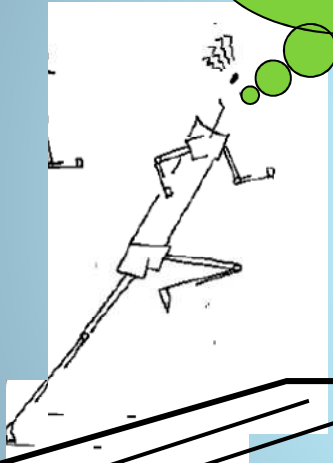
Primero, correr bien con ciclo anterior. Después ya aumentaremos la velocidad.



Se realizarán tramos de separaciones diferentes, pero es necesario que todos se corran de manera circular y con ciclo anterior.

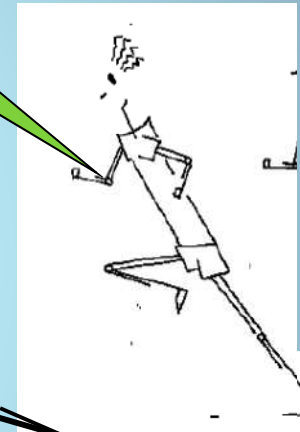
Carrera condicionando la amplitud

El objetivo es
controlar la zancada
de amplitud
progresiva



Carrera condicionando la amplitud

Ahora pasamos de
amplitud a
frecuencia



Enseñar a correr bien

- Autor: Joan Rius i Sant
jriussant@telefonica.net
- Fotografias: Joan Rius i Sant
Josep M^a Padullés Riu
Archivo y donaciones
- Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO
FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**