

Carrera de relevos y obstáculos



Las carreras a veces son descritas como no técnica, fundamentalmente porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se la compara con el Salto con Garrocha o el Lanzamiento del Martillo. Sin embargo, no hay nada de simple en cualquiera de las pruebas de carrera. El énfasis relativo de velocidad y resistencia dictado por la distancia de carrera, la salida baja en las carreras de velocidad, los pasajes en los relevos y la presencia de obstáculos en las carreras de vallas y obstáculos, todos componen demandas técnicas para las cuales el atleta debe estar preparado.

La velocidad de carrera de un atleta está determinada por la amplitud y frecuencia de zancada. El largo óptimo de zancada está determinado ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada. Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta. La óptima frecuencia de zancada depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación del atleta.

Cada zancada de carrera comprende una fase de apoyo y una fase de vuelo. Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo; y fases de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre. Las dos partes de la fase de apoyo son de fundamental importancia. En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia adelante del cuerpo del atleta. La fase de impulso es la única parte de la zancada que acelera el cuerpo. El objetivo del atleta en esta fase es aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menor tiempo posible.

Carrera de relevos

Se describe la carrera de relevos o postas desde el enfoque técnico oficial como las pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado **testigo** y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. La técnica básica de la carrera de relevos sería la de recibir y entregar a mano cambiada.

La técnica de la carrera de relevos desde el enfoque competitivo hace referencia a las fases de preparación, aceleración y pasaje del momento del intercambio, zonas y marcas de referencia, clases de intercambio, entre otros aspectos.

Pase ascendente

El atleta receptor con la palma de su mano mirando al suelo estira su brazo de tal manera, que el atleta portador con una acción ascendente transporta el testimonio en la mano del otro atleta.

Pase descendente

El atleta receptor estira el brazo hacia atrás con la palma de la mano dirigida hacia arriba, de tal manera, que el corredor portador con un movimiento descendente del brazo coloca el testigo en la mano del otro relevista.

Pase ciego

Los llamados pases "ciegos" se practican en aquellos relevos en que el corredor que porta la estafeta está todavía bastante fresco y, por tanto, avanza sin menguar su impulso y con perfecto dominio de sus actos. Por tanto, el corredor que va a recibir la estafeta puede confiar en la velocidad y control de su compañero de equipo, y en vez de fijar la vista en la estafeta, inicia su etapa de la carrera a toda velocidad. Esto se hace en los relevos de las 440 yardas (mencionada frecuentemente como relevos de 4 X 110 yardas), la de las 880 yardas (4 x 220) y en las dos últimas etapas del relevo combinado.

En estas pruebas, cada décima de segundo significa una yarda o más, por lo que la rapidez con que se efectúe el cambio es de gran importancia. Al volver los ojos atrás para observar la estafeta, indudablemente se reduciría el impulso de la carrera, y tampoco sería conveniente desde el punto de vista de la seguridad.



Todos los métodos de pases "ciegos" son idénticos en cuanto a los medios de que el corredor saliente se vale para juzgar la oportunidad de su salida y el cambio de la estafeta.

La teoría de todos los cambios en las carreras planas de relevos consiste en aprovechar en su totalidad la zona de cambio, de manera que el corredor saliente lleva el máximo impulso posible. Para evitar ser descalificados por efectuar la entrega fuera de la zona, el cambio deberá efectuarse entre los 15 y los 18 metros, para lograrlo, el corredor deberá empezar a correr cuando el que tiene el testigo cruce la marca "sale", de 6 a 9 metros antes de la zona de cambio.

Tanto los miembros del equipo como el entrenador deberán estudiar con cuidado este aspecto, y practicarlo constantemente, a fin de prender a "salir" en el momento y la forma exactos, el relevista deberá mantener la vista fija en la marca de "sale", pero concentrar su atención en el corredor que llega. La menor distracción o incertidumbre (y las condiciones de una competencia están llenas de distracciones) producirán una demora de un instante en el pase, lo cual significará la pérdida de metros vitales al final de la carrera. Los entrenadores deberán subrayar constantemente que, en este punto, concentrar la atención es tan importante como en la salida de una carrera plana.

Mientras el corredor saliente espera la estafeta, deberá mantenerse inclinado hacia adelante, descansando el peso sobre los dedos de los pies, la mirada apuntando por encima del hombro, hacia la marca de "sale". Salvo por la dirección de la vista, la posición es la misma que se toma en la posición erecta para la salida en el cuarto o la media milla. En el instante en que observe que el corredor llega a la marca de "sale", deberá apuntar ojos y cuerpo en línea recta hacia adelante, dar de 4 a 6 pasos (unos 9 metros) como lo haría en una salida de velocidad, luego bajar la mano para ponerla en la posición para recibir la estafeta. Cada detalle de estos procedimientos debe ser exacto y estar coordinado. El brazo y la mano, una vez bajados, deberán permanecer inmóviles y firmes.

La mano bien extendida entre el pulgar y el índice y, sin embargo, suficientemente relajada para permitirle hacer presa fácil y segura de la estafeta, con el entrenamiento y la práctica adecuados, estos detalles serán tan automáticos como el cambio de la garrocha en el salto, y se realizarán mecánicamente.



Generalmente, el pie izquierdo será el que esté adelante cuando se toma la estafeta con la mano derecha. Aunque al principio resulte un poco torpe, el llevar la mano contraria hacia adelante al arrancar permitirá una mejor coordinación durante el primer paso. De igual modo, el acto de dejar caer la mano para tomar la estafeta resultará más fácil después de un número par de pasos (seis están bien). Cuando se trata de tomar la estafeta, no caben dudas ni adivinanzas.

El corredor que sale debe suponer que sentirá el contacto de la estafeta en el momento preciso, y verá pasar las marcas de los 10, los 12 y los 15 metros, sin poner en duda la habilidad de su compañero

de equipo. Si calculó bien su salida (y la persona alerta siempre sabrá si lo hizo), deberá sentirse confiado y desarrollar su máximo esfuerzo.

Pase a vista

Los métodos "visuales" para el pase de la estafeta se emplean en relevos más largos, en los que el corredor que llega está cansado e inseguro en cuanto a su tronco, su velocidad y la precisión de la coordinación de mano y ojos.

En estas carreras, el corredor que sale debe mantener la vista y la atención fijadas en la estafeta, hasta que la tenga en su propia mano. No se guía por una marca precisa para iniciar su salida, pero establece su propio ritmo según el impulso del compañero que llega. Como él está descansando, toma la estafeta tan pronto como puede hacerla dentro de la zona de pase. El corredor que llega sólo tiene dos tareas: terminar su etapa y mantener la estafeta en alto, de manera que su compañero pueda recibirla con la mayor facilidad.

Nada de esto pretende dar a entender que en el pase "visual", tanto el método como la sincronización del pase carecen de importancia. Por el contrario, una o dos yardas ganadas aquí pueden significar una buena diferencia en el carril que logren ganar en la primera curva, así como en el lugar del equipo en la carrera. Este tipo de pase exige tanta práctica y perfección en la técnica como el practicado en las carreras cortas de relevos.

Los buenos entrenadores gozan especialmente con tales pruebas de habilidad. Uno de los errores comunes en el pase "visual" es que el receptor se anticipe al portador y dé algunos pasos hacia la zona de pase antes de lo conveniente. Deberá esperar hasta el último momento posible, y entonces salir tan velozmente como lo permita un cambio adecuado de lo contrario, el menor tropezón o incluso una pequeña vacilación del cansado portador puede ser causa de que la estafeta caiga al suelo, lo que significará la pérdida de varias yardas, y hasta de la carrera.

Carrera de obstáculos

Cuando hablamos de vallas en atletismo hablamos de una de la especialidad más rica matricamente que puede servir para desarrollar un velocista, un saltador y dotar a los lanzadores de motricidad genérica para ejecuciones más exquisitas.

La carrera con vallas cortas se puede clasificar como una carrera mixta donde existe un componente acíclico determinado por el pasaje de la valla en el cual el deportista a través de una técnica eficiente debe minimizar el tiempo de pasada sobre esta, debido a que excluyendo la carrera a la primera valla y el sprint final la pasada sobre la valla constituye un tercio del tiempo total de la prueba, la mantención del máximo posible de velocidad horizontal sobre la valla es un factor altamente significativo en la determinación del tiempo total de la prueba.

El elemento cíclico de la prueba lo constituye la trayectoria a recorrer a la siguiente valla caracterizada por aceleraciones repetidas de tres pasos, como a su vez la carrera a la primera valla y la que se produce desde la última valla a la meta. Esto nos indica las características que tiene esta prueba y las cuales deberán desarrollarse para formar al atleta corredor de vallas, es así como el ritmo, la coordinación, la flexibilidad y la velocidad serán los elementos fundamentales en su formación.

La fase de aproximación a la primera valla es un punto fundamental, los atletas dan 8 pasos y en edades de desarrollo podemos encontrarnos con jóvenes que realicen 7 o 9.

La pierna trasera del taco para los que realizan pasos pares será la de ataque y recomendamos que esta sea la pierna izquierda para poder formar a futuro un corredor de vallas largas con menores problemas para correr la curva. El objetivo en esta fase es maximizar la velocidad a la primera valla y el tronco se coloca al cuarto paso erguido de tal manera de atacar la valla lo más alto posible.

Las carreras con vallas comprenden dos elementos:

1. Carrera de velocidad entre las vallas
2. Pasaje de las vallas, que a su vez se puede dividir en las fases de:
 - a. Despegue
 - b. Pasaje
 - c. Pierna de recobro
 - d. Caída

Despegue

El objetivo fundamental es minimizar el vuelo sobre la valla.

Características técnicas:

- Posición alta del cuerpo para el ataque.
- El impulso es más hacia adelante que hacia arriba (Correr “hacia” la valla, no saltarla)
- Las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillos de la pierna de apoyo están completamente extendidas.
- Muslo de la pierna de ataque balancea rápidamente hacia la posición horizontal.

Pasaje

El objetivo es minimizar el tiempo en el aire.

Características Técnicas:

- El despegue se realiza bien enfrente de la valla desde el metatarso (dos tercios del paso total de valla).
- La pierna de ataque desciende activamente lo más rápido posible después de la valla.
- La caída es activa y sobre el metatarso (no hay contacto del talón en el suelo durante el apoyo).

Pierna de recobro

EL objetivo minimizar el tiempo en el aire y preparar un apoyo activo.

Características Técnicas

- Pierna de recobro es arrastrada al costado del cuerpo.
- Muslo de la pierna de recobro está casi paralelo al suelo en el pasaje.
- Ángulo entre el muslo y la pantorrilla alrededor de 90° o menos.
- Tobillo de la pierna de recobro está notablemente dorsiflexionado. Punta del pie hacia arriba.
- Rodilla de la pierna de recobro se mantiene alta, al pasar al frente.

La caída

El objetivo realizar un rápido pasaje a la acción de carrera.

Características Técnicas

- La pierna de caída está rígida. La caída es sobre el metatarso.
- El cuerpo no se debe inclinar hacia atrás en la caída.
- La pierna de recobro se mantiene plegada hasta el contacto con el suelo luego tracciona rápida y activamente hacia delante.
- El contacto con el suelo es breve, el primer paso es agresivo.

Las carreras de vallas de acuerdo a la distancia 60/80/100 o 110 metros tienen entre 6 y 10 vallas. Se caracteriza por ser una prueba donde todos sus integrantes realizan la misma cantidad de pasos. Esto no determina que el ganador de la prueba será aquel que recorra con la misma cantidad de pasos, a mayor frecuencia y ritmo toda la prueba.

EDUFUTURO

2226 palabras

Referencias

https://www.rfea.es/menores/00_jugando_al_atletismo2007.pdf

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27232/1/TRABAJO%20DE%20TITULO%20LACION.pdf>

<http://www.ceice.gva.es/documents/161862862/162566298/Atletismo.pdf/ab917dd8-41e4-4d0d-9838-187e4d4b5e27>

