



Asignatura: Educación Física

Curso: Todos

Profesor a cargo: Anello Milagros – Pedertera Jesús

Correo donde se envían las actividades:

Varones - jesus.pedertera@colegiosanluisrey.edu.ar

Mujeres - maria.anello@colegiosanluisrey.edu

Fecha de entrega: 13/04/2020

Introducción

1. Fundamentos de la carrera

Aspectos biomecánicos

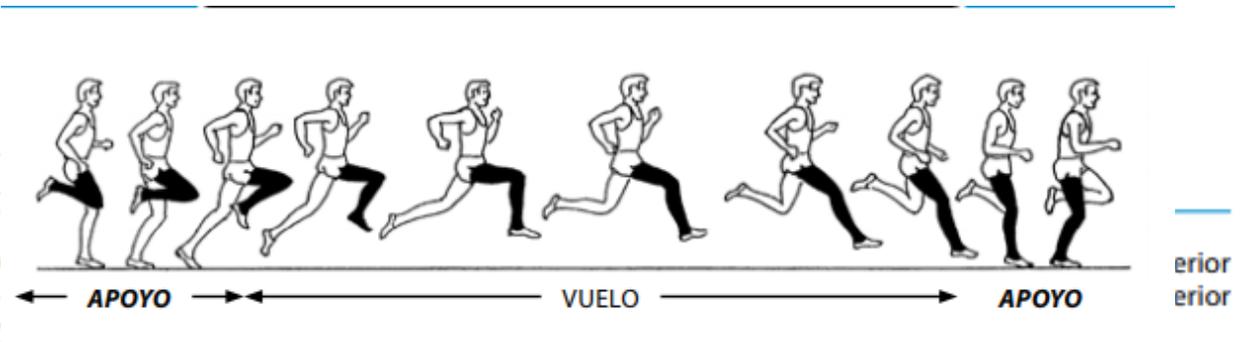
La velocidad de carrera de un atleta está determinada por la amplitud y frecuencia de zancada. El largo óptimo de zancada está determinado ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada. Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta. La óptima frecuencia de zancada depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación del atleta. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia de las carreras de velocidad a las de ultra distancia.

Estructura de movimiento

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 delante del cuerpo del atleta. Esta debe ser minimizada por (a) un implante activo del metatarso y (b) una acción de “zarpazo” del pie, especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase la energía es almacenada en

los músculos mientras la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída – un proceso conocido como amortiguación. 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. Esta fuerza es creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada en los músculos y tendones a medida que se extiende la pierna. Para lograr máxima aceleración de cada zancada es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodillas y caderas en combinación con un balanceo activo de la pierna.

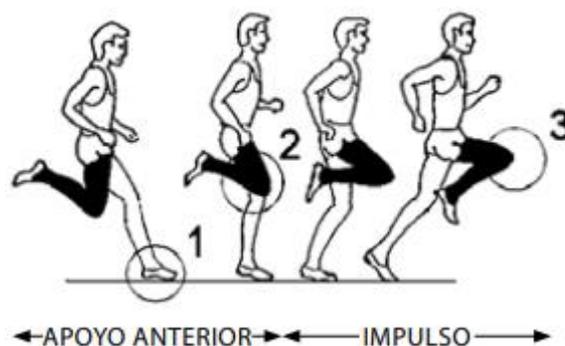
2. Carrera de Velocidad



- En la fase de apoyo, el cuerpo del velocista es desacelerado (apoyo anterior) luego acelerado (impulso).
- En la fase de vuelo la pierna libre se balancea por delante del cuerpo del velocista y se extiende para el contacto con el suelo (balanceo anterior) mientras que la otra pierna se flexiona y balancea hacia el cuerpo del velocista (recuperación).

Apoyo

En la fase de apoyo, el cuerpo del velocista es desacelerado (apoyo anterior) luego acelerado (impulso)

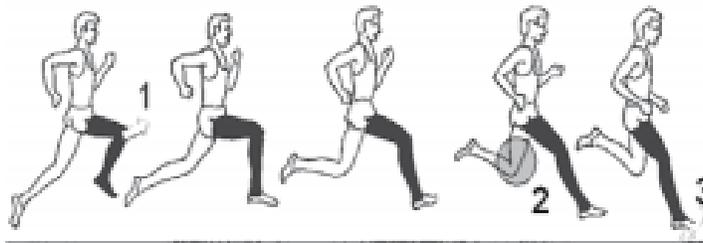


Características técnicas

- El contacto con el suelo se produce sobre el metatarso. (1)
- La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la amortiguación; la pierna de balanceo está doblada hacia arriba. (2)
- Las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran firmemente extendidas en el despegue.
- El muslo de la pierna de balanceo se eleva rápidamente hacia una posición horizontal.(3)

Vuelo

En la fase de vuelo la pierna libre se balancea por delante del cuerpo del velocista y se extiende para el contacto con el suelo (balanceo anterior) mientras que la otra pierna se flexiona y balancea hacia el cuerpo del velocista (recuperación).



Características técnicas

- Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia adelante y arriba (para continuar el impulso y aumentar el largo de zancada). (1)
- Rodilla de pierna de apoyo flexiona notablemente en la fase de recuperación (para lograr un péndulo corto). (2)
- Balanceo de brazo activo pero relajado.
- La siguiente pierna de apoyo barre hacia atrás (para minimizar la acción de freno en el contacto). (3)

Actividades

- a) Luego de leer atentamente el material de Estudio, “Introducción al Atletismo” responder
- 1- ¿Que determina la velocidad de carrera de un atleta?
 - 2- ¿Qué determina el largo óptimo de la zancada de un atleta?
 - 3- ¿Qué es una zancada?
 - 4- ¿Cuáles son las fases que comprenden una zancada?
 - 5- ¿Cómo se divide la fase de apoyo?
 - 6- ¿Cómo se divide la fase de vuelo?
 - 7- Describir en qué consiste la fase de apoyo y en qué la fase de vuelo
- b) Responder Verdadero o Falso (V o F)

Características de la técnica Fase de Apoyo

- 1- En la fase de apoyo el contacto con el suelo se produce con el talón
- 2- La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la amortiguación; la pierna de balanceo está doblada hacia arriba
- 3- El muslo de la pierna de balanceo se eleva lentamente hacia una posición horizontal.

Características de la técnica Fase de Vuelo

- 1- Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia adelante y arriba
- 2- Rodilla de pierna de balanceo flexiona notablemente en la fase de recuperación
- 3- Balanceo de brazo activo pero relajado.
- 4- La pierna de apoyo barre hacia atrás

Estimado tutor, por favor, cuando envíe la consigna, agregue la siguiente información como encabezado



Nombre de Alumno:

Asignatura:

Curso: