



Dr. Antonio Zarauz Sancho
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Entrenador Nacional de Atletismo

ARTÍCULO TÉCNICO DE ATLETISMO

LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

El atletismo puede definirse como un conjunto de pruebas deportivas codificadas (con un reglamento) que se dividen en carreras, saltos y lanzamientos. Las pruebas en las que se compete en el atletismo básicamente son de dos tipos; carreras y concursos, y todas ellas dan lugar al establecimiento de marcas. Las carreras pueden ser lisas o con vallas u obstáculos (en pista), o bien de campo a través (cross country). Los concursos se dividen en saltos y lanzamientos, todos ellos practicados en pista.

En este primer trabajo sobre las múltiples habilidades motrices básicas que requiere el atletismo para dominarlo, vamos a centrarnos en la más básica de ellas; la carrera y, en concreto, la carrera de velocidad. En el atletismo, de todos es conocido que $\text{velocidad} = \text{amplitud} \times \text{frecuencia}$.

La frecuencia depende más de factores nerviosos, es decir, un velocista nace más que se hace, por lo tanto es más difícil entrenarla. Sin embargo, la amplitud, que depende de la longitud de piernas, de su flexibilidad/movilidad articular y potencia de impulsión, es mucho más entrenable. Todo atleta tiene que encontrar su relación amplitud/frecuencia ideal (la que le haga llegar antes a la meta) en los entrenamientos con la ayuda del entrenador, el cronómetro, el análisis de vídeo... pues, si exageramos la zancada, caerá mucho la frecuencia y viceversa.

En las edades de iniciación deportiva, trabajar la velocidad es absolutamente clave, pues esta cualidad física básica nos va a hacer falta para absolutamente todas las especialidades del atletismo. Lo ideal es hacerlo a base de juegos de todo tipo, haciendo siempre divertido su trabajo.

Un juego que gusta mucho es el conocido como la Media luna (o Araña); se juega en el área de penalti de un campo de fútbol y el entrenador grita: "¡Media luna allí!", señalando uno de los lados del área, de manera que todos tienen que llegar lo antes posible a ese lado ("salve") y, el último en llegar, es el que se la queda.

Ese atleta que se la queda, se sitúa en el centro del área y, cuando el entrenador hace una cuenta atrás desde 5 a 0, todos han de salir corriendo al otro lado del área (el otro "salve") esquivando al que se la queda.

En cada pasada a la máxima velocidad de un salve al otro salve, el que se la queda va pillando a cuantos compañeros pueda, que se la quedarán con él en la siguiente carrera para pillar. Gana el último en ser pillado. Como este juego gusta mucho, se puede hacer individual, por parejas de la mano, a "caballito", etc.



Otra manera divertida de hacer velocidad en edades tempranas es saliendo desde posiciones diversas desde la línea de fondo del campo de fútbol de hierba, corriendo al máximo hasta el borde del área y, evidentemente, en la pista con tacos de salida y zapatillas de clavos.

Al margen del trabajo lúdico absolutamente fundamental, la técnica de carrera también se puede y se debe trabajar de manera analítica en las edades tempranas con los diferentes ejercicios de técnica de carrera (www.youtube.com/watch?v=16iOQtHXRBA&t=147s) en los que debemos incidir en la total impulsión de la pierna de apoyo y correcto armado del pie de la pierna libre, así como en la adecuada colocación de todos los segmentos corporales.



Otra manera ideal de hacerlo es poner varias filas de bases bajas de plástico de colores (o mini vallitas de 10cm.) separadas equidistantemente 1,20m., 1,30m., 1,40m., 1,50m., 1,60m., 1,70m., 1,80m., etc., en función de la menor o mayor edad/nivel de nuestros jóvenes atletas.

Así, a unos 10m. de comenzar las bases, iremos colocando en unas u otras filas a los niños, en función de su edad/nivel en las que están más juntas o más separadas, haciendo que corran al máximo de velocidad y corrigiéndoles continuamente la correcta colocación de la cadera en retroversión, la elevación de rodillas, impulsión, armado del pie de la pierna libre, colocación de tronco y brazos, etc.: https://www.instagram.com/p/Bg61mnGhhsc/?utm_source=ig_web_copy_link



En todos los ejercicios deberemos prestar especial atención a:

- Armado del pie; el pie de la pierna libre debe estar flexionado 90° hacia la pierna.
- Correcta impulsión; el pie de la pierna que está a punto de despegar del suelo ha de estar completamente extendido hacia abajo.
- Tiempo apoyo (suelo “quemado”); debemos insistir a nuestros atletas de que el tiempo de apoyo de los pies en el suelo ha de ser el menor posible, como si el suelo “quemara”, para que así los apoyos en el suelo sean lo más reactivos posibles.
- Subir rodillas; es fundamental que el muslo de la pierna libre suba hasta la horizontal en cada zancada.
- Nunca correr “de planta”; aunque el pie de la pierna libre que avanza hacia el suelo, en un primer momento se presenta de talón, en el momento de contactar con el suelo el atleta debe traccionar de la pierna hacia abajo y atrás de manera que el pie se apoye finalmente sobre el metatarso.
- Correcta acción de braceo; los brazos se mueven enérgicamente de manera paralela entre sí, de manera que la mano del brazo delantero alcanza la altura de la cara y el codo del brazo trasero queda a la altura de la nuca por detrás.

- Correr en ciclo anterior y con la cadera en retroversión; se consigue al impulsar lo suficiente en cada apoyo y elevando los muslos hasta la horizontal: (<https://www.youtube.com/watch?v=rmn6T5-dCyg>)

- Soltura general; el atleta en ningún momento ha de dar la sensación de crispación, sino todo lo contrario, a pesar de estar ejecutando todos los movimientos a la máxima frecuencia.

Además del trabajo lúdico y del trabajo técnico hasta ahora vistos, en las edades de iniciación deportiva, una manera ideal de mejorar a nivel físico es mediante el trabajo de varias cuestas cortas con diversas inclinaciones, que han de ser cada vez menores en distancia, repeticiones e inclinación según se vaya acercando el momento de la competición.

Sea como sea el juego o ejercicio que hagamos, siempre es necesario acabar el entrenamiento estirando los principales grupos musculares, no sólo para descargar la musculatura, sino para mejorar la amplitud articular y que repercuta directamente en la amplitud de zancada y, por consiguiente, en la mejora de su velocidad.



Referencias

- Ballesteros, J.M., y Álvarez, J. (1986). *Manual Didáctico de Atletismo*. Buenos Aires (Argentina): Kapelusz.
- Bravo, J. (1983). *Cuadernos de Atletismo, nº 11, Velocidad II*. Madrid (España): Centro de Documentación de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J. (1996). *Cuadernos de Atletismo, nº 37, Desarrollo de la velocidad*. Madrid (España): Centro de Documentación de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J.M., y Campra, E. (1990). *Atletismo I – Carreras y Marcha*. Madrid (España): Comité Olímpico Español.
- De Hegedus, J. (1981). *Técnicas atléticas*. Buenos Aires (Argentina): Stadium.
- Gil, F., Pascua, M., y Sánchez, R. (2007). *Manual Básico de Atletismo – Carreras*. Madrid (España): Real Federación Española de Atletismo.
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona (España): INDE.
- Hubiche, J-L., y Pradet, M. (1999). *Comprender el Atletismo: su práctica y enseñanza*. Barcelona (España): INDE.
- Pascua, M., Gil, F., y Marín, J. (2005). *Atletismo 1 – Velocidad, vallas y marcha*. Madrid (España): Real Federación Española de Atletismo.
- Polischuk, V. (2007). *Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento*. Badalona (España): Paidotribo.
- Rius, J. (2005). *Metodología y Técnicas del Atletismo*. Badalona (España): Paidotribo.
- Rius, J. (2019a). Análisis de la técnica de carrera: rendimiento y riesgo de lesión. *Sport Training Magazine*, 84, 22-27.
- Rius, J. (2019b). Análisis de la técnica de carrera: rendimiento y riesgo de lesión. 2ª Parte. *Sport Training Magazine*, 85, 28-31.
- Rius, J. (2019c). Análisis de la técnica de carrera: analizando gestos concretos en la forma de correr. 3ª Parte. *Sport Training Magazine*, 86, 28-33.
- Rius, J. (2019d). Análisis de la técnica de carrera: analizando gestos concretos. 4ª Parte. *Sport Training Magazine*, 87, 22-27.
- Rius, J., Castel, A., y Reig, F. (1989). *Metodología del Atletismo*. Badalona (España): Paidotribo.
- Valero, A. (2014). *Fundamentos del Atletismo*. Madrid (España): Pila Teleña.