

ATLETISMO: TÉCNICA Y POTENCIA





Desarrollo integral en Carreras de Velocidad y Salto de Altura

1ro. Básico

I. CARRERAS DE VELOCIDAD

Dominio de la pista: de la técnica individual al trabajo coordinado.

TÉCNICA DE LA CARRERA

-  **Acción de Brazos:** Flexión de codos a 90° con movimiento rítmico desde la cadera hasta la barbilla.
-  **Apoyo Metatarsiano:** Tracción centrada en la parte delantera del pie para minimizar el tiempo de contacto.
-  **Elevación de Rodillas:** Altura óptima para generar una zancada potente y eficiente.
-  **Postura:** Tronco alineado con una ligera inclinación hacia adelante para el centro de gravedad.

SALIDAS Y LLEGADAS RÁPIDAS

La Salida Baja

Uso de tacos de salida en tres fases críticas:

- 1 "A sus puestos": Cinco apoyos y concentración.
- 2 "Listos": Elevación de cadera y carga de tensión.
- ⚡ Disparo: Extensión explosiva y fase de empuje.

La Llegada: Proyectar el pecho hacia adelante en el hilo de meta sin perder frecuencia.



FASES DE LA SALIDA BAJA POSICION A
SUS MARCAS - Carreras con Vallas

CARRERAS DE RELEVOS: 4X100M



El Testigo

Cilindro liso que debe ser entregado dentro de la zona reglamentaria de 30 metros.



Técnica No Visual

El receptor inicia la carrera sin mirar atrás, confiando en la señal auditiva del compañero.



Sincronización

La clave es mantener la máxima velocidad del testigo durante toda la zona de cambio.

EFICIENCIA EN LA TRANSFERENCIA



La técnica no visual optimiza la inercia del equipo, reduciendo la pérdida de tiempo en el cambio.

II. SALTO DE ALTURA

Superando el listón: Coordinación, batida y vuelo.

TÉCNICA DE TIJERETA



salto de altura con la técnica de “tijera”

Control e Iniciación

Fundamental para principiantes por su seguridad y sencillez:

Carrera: En ángulo recto o diagonal hacia el listón.

Batida: Se realiza con la pierna exterior.

Vuelo: Las piernas pasan extendidas una tras otra (efecto tijera).

Caída: Se aterriza de pie o sobre los glúteos de forma controlada.

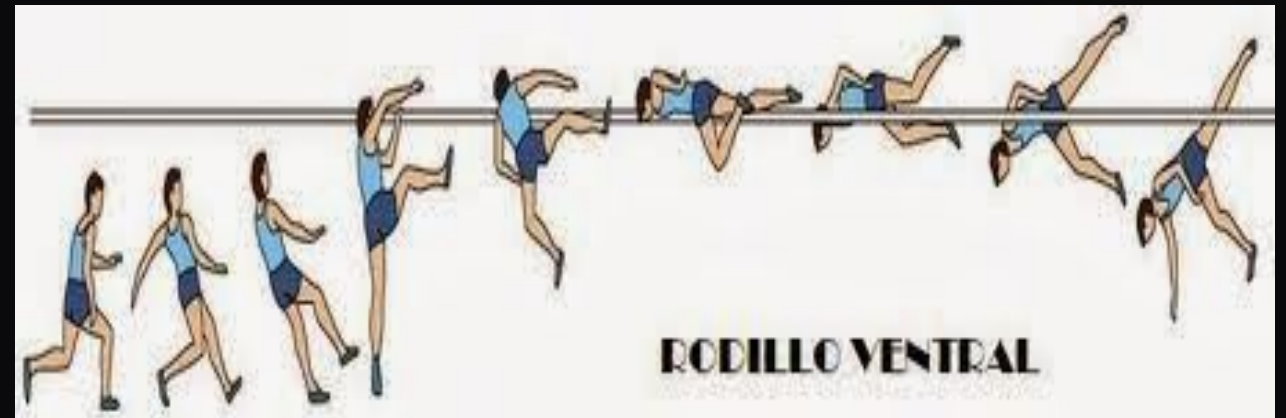
| TÉCNICA VENTRAL

Estilo Rodillo (Straddle)

Técnica avanzada donde el atleta envuelve el listón pasando con el vientre hacia abajo.

Requiere una carrera curva y una batida potente con la pierna interior, coordinando el giro del cuerpo para que el tronco pase paralelo a la barra.

Es una técnica de gran eficiencia mecánica que demanda un control excepcional del centro de gravedad durante el franqueo.



técnica de los saltos: salto alto en tijera y rodillo ventral del atletismo

ACTITUDES PARA EL ÉXITO



Mejora Individual

Interés constante por pulir los detalles técnicos de cada salto y carrera.

Motivación

Enfrentar cada entrenamiento con energía positiva y enfoque en el objetivo.



Responsabilidad

Compromiso con el equipo en los relevos y cumplimiento de las normas de seguridad.

¿PREGUNTAS?

"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día."

