

# 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



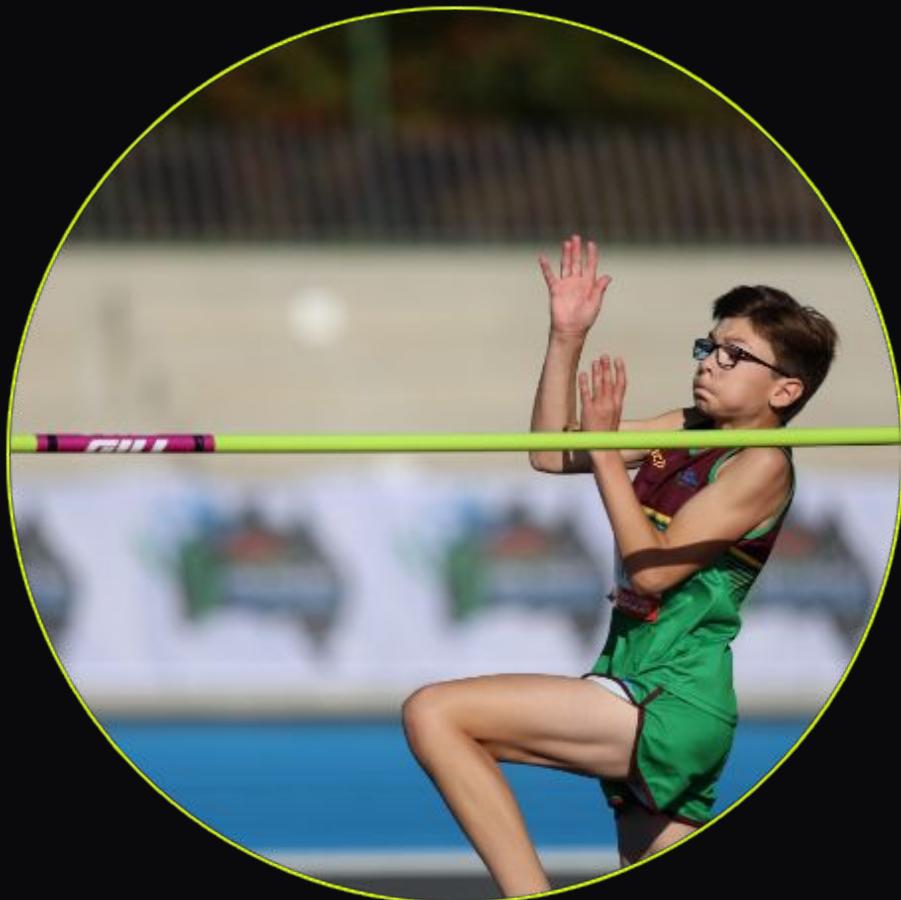
*La técnica no visual optimiza la inercia del equipo, reduciendo la pérdida de tiempo en el cambio.*



## **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.

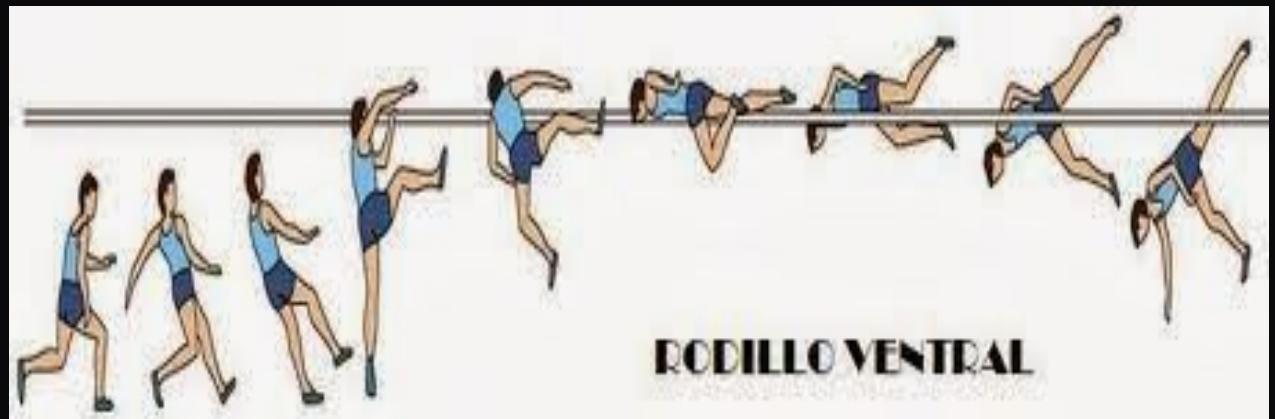
# TÉCNICA VENTRAL

## 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."

