

CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO

Las pruebas de medio fondo son carreras del atletismo que se realizan en la pista atlética. Estas pruebas comprenden distancias entre los 800 m y los 3000 m. En este tipo de pruebas los atletas realizan esfuerzos que requieren la combinación de velocidad y resistencia.

Dentro de las pruebas de fondo o de larga distancia, encontramos la carrera de 5000 m y la de 10000 m que se practican en la pista atlética. La maratón, por su parte, corresponde a 42 km y 195 m y gran parte de este recorrido se realiza por calle. En algunas ocasiones la salida y la llegada se desarrollan dentro de una pista atlética.

En gran parte del mundo se offician diferentes carreras de calle con una gran variedad de distancia. Las pruebas mencionadas son la únicas que pertenecen al programa olímpico.



HISTORIA MUNDIAL

Los orígenes modernos de las carreras de medio fondo y fondo hay que buscarlos entre los escolares y universitarios del Reino Unido y se derivan todas del mismo patrón: la milla terrestre, 1.609 m. La competencia de 1.500 m directamente de ella. La de 5.000 m de las 3 millas, que equivalen a 4.828 m. La de 10.000 m de las 6 millas, equivalentes a 9.656 m. La de 800 m es equivalente a las 880 yardas, es decir, la mitad de una milla.

La prueba de 800 m masculinos forma parte de los juegos olímpicos modernos desde su primera edición celebrada en Atenas 1896. La modalidad femenina debutó en Ámsterdam en 1928, pero fue considerada por las autoridades del momento una prueba muy dura para las atletas y dejó de incluirse en el programa olímpico hasta la edición de 1960 celebrada en Roma.

Los 1.500 m son la prueba estrella del medio fondo del atletismo actual. Los 1500 metros lisos en su modalidad masculina forman parte del programa oficial de los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La modalidad

femenina no debutaría hasta los juegos celebrados, en 1972 en Munich.

La prueba de 3.000 m obstáculos ha formado parte de los Juegos Olímpicos desde su primera edición en Atenas 1896, sólo que disputadas sobre diferentes distancias. A partir de los séptimos juegos olímpicos celebrados en Amberes en 1920 se realiza la prueba como es actualmente.

Los 5.000 m son una prueba de fondo del actual atletismo que debutó en la modalidad masculina en los Juegos Olímpicos realizados en 1912 en Estocolmo. La modalidad femenina se sumó al programa olímpico en los juegos olímpicos celebrados en Atlanta 1996.

Los 10.000 m es una prueba de fondo del actual atletismo que al igual que los 5.000 m tuvo su debut en los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912, mientras que la participación femenina se inició en los Juegos Olímpicos de Seúl en 1984.

El maratón es una prueba atlética de resistencia con

categoría olímpica que consiste en correr una distancia de 42.195 m. Su origen se encuentra en la hazaña del soldado griego Filipides, quien en el año 490 a.C. murió de fatiga tras haber corrido unos 40k desde puerto Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa. En honor a esta gesta de Filipides se creó esta prueba, que fue incluida en los Juegos Olímpicos de 1896 de Atenas inaugurados por el Barón Pierre de Coubertín. La categoría femenina compite desde Seúl 1984.

Los corredores de medio fondo y fondo más significativos en la historia de estas pruebas son: el finlandés Hannes Kolehmainen que corrió en los Olímpicos de Estocolmo 1912 y Amberes 1920. Paavo Nurmi, también de Finlandia, brilló por sus actuaciones en la década de 1920. El atleta checoslovaco Emil Zátopek, que se destacó en los juegos Olímpicos de Londres 1948 y Helsinki 1952. El etíope Haile Gebrselassie, obtuvo múltiples victorias en la década de 1990, sus actuaciones en los olímpicos de Atlanta 1996 y Sídney 2000 así como su incursión en la prueba de maratón en Berlín le dieron un lugar en la historia mundial del atletismo. Kenenisa Bekele, natural de Etiopía, se ha ganado el título de uno de los mejores fondistas de la historia, hace su aparición en el año 2001

y se destaca durante los juegos olímpicos de Atenas 2004 y Pekín 2008.



HISTORIA DEL ATLETISMO COLOMBIANO

El atletismo colombiano como práctica organizada y destinada a la formación y competencia regida por conceptos técnicos, comenzó a desarrollarse a principios del siglo 20 pero sus precursores fueron los indígenas de la época precolombina.

Entre los chibchas las carreras a campo traviesa se incluían en el programa de las diversas actividades y constituían un prestigio religioso y social para los vencedores.

En 1913 se realiza la primera carrera callejera en Colombia, que denominaron la Carrera Castillo de Koop, cuyo recorrido fue de seis kilómetros en total, se realizó por las calles de Bogotá.

Los deportistas colombianos más destacados en la historia de estas pruebas atléticas son, entre otros, Hernán Barreneche quien se coronó como campeón centroamericano y del caribe en los juegos de 1962, Álvaro Mejía Flórez es reconocido como uno de los mejores atletas suramericanos en la década de 1960 y comienzos de 1970, dentro de sus mejores actuaciones se cuenta la de los juegos centroamericanos y del caribe



en 1962 y haber sido campeón en tres pruebas en los juegos bolivarianos celebrados en Quito en 1965.

Durante la década de 1970 y comienzo de 1980 Víctor Mora se destacó por su participación en diversos eventos internacionales, sus logros más altos fueron alcanzados en pruebas de calle, siendo campeón en cuatro carreras de San Silvestre. Domingo Tibaduiza, es uno de los atletas colombianos con mayor representación en los juegos olímpicos, apareciendo en las justas de 1972, 1976, 1980 y 1984, sus participaciones más relevantes han sido en los juegos Panamericanos de 1975 donde obtuvo oro en la prueba de 5.000 m y en 1986 fue campeón en la maratón de Berlín.

Más recientemente nuestro país ha alcanzado importantes logros con corredores como Herder Vásquez, Diego Colorado, Rafith Rodríguez, William Naranjo, Alirio Carrasco y Javier Guarín.

Entre las damas el deporte nacional ha contado con la importante participación de Stella Castro e Igladini González, así como Yolanda Fernández, Muriel Coneo, Érika Abril, Rosibel García y Bertha Sánchez.



Domingo Tibaudiza (COL)

Reglamento

Pista

Las competencias de medio fondo y fondo se realizan en una pista estándar con 8 carriles, de 400 m de longitud. Tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm de alto y un mínimo 5 cm de ancho.

La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo, a 20 cm de la línea que limita el interior de la pista.

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

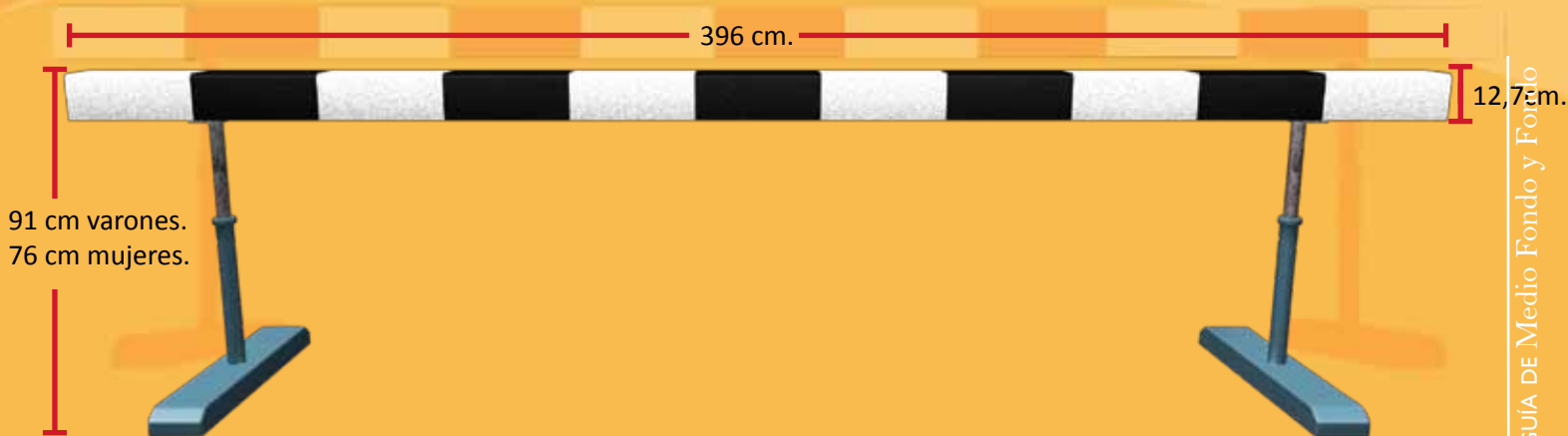
Los carriles tienen un ancho de 122 cm y están demarcados por líneas de 5 cm de ancho. En la medida del ancho de cada carril se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.

En la prueba de 3.000 m con obstáculos en la pista se ubican 4 obstáculos y además hay una ría en posición interna o externa con respecto a la pista:



Obstáculos

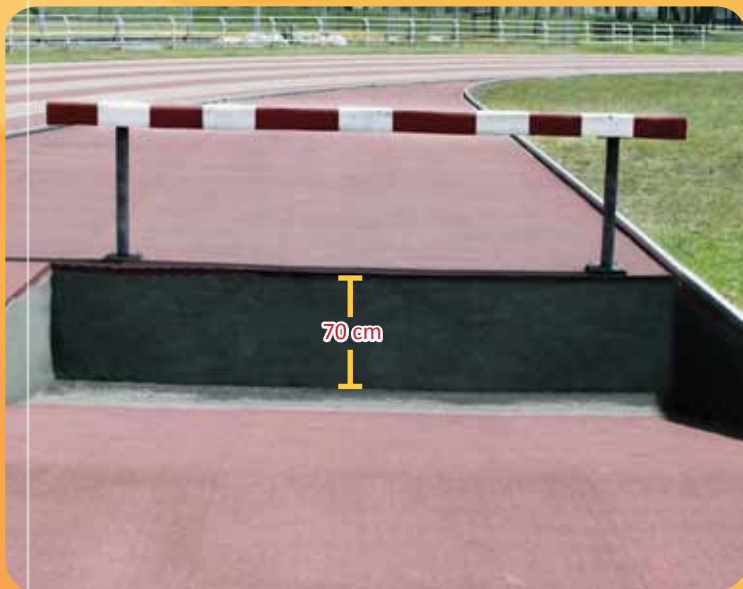
La altura de los obstáculos será de 91 cm para los varones y 76 cm para las mujeres. La barra superior debe ser cuadrada con 12,7 cm de lado y estar pintada con franjas en blanco y negro o con colores que contrasten. Estos obstáculos tienen máximo una longitud de 396 cm. Cada obstáculo deberá pesar entre 80 y 100 kg.





Ría o foso

El foso consiste en un obstáculo similar a los anteriores, seguido de una excavación de 366 cm de largo y ancho con una profundidad en declive, siendo la máxima de 70 cm. Este foso deberá estar lleno de agua al nivel de la pista.



Prueba de maratón

La prueba de maratón deberá efectuarse sobre carreteras en buenas condiciones. Los 42,195 km de la ruta deben estar debidamente marcados con una línea de 5 cm y de un color que resalte y no se confunda con las señalizaciones propias de la vía.

Para esta prueba se tienen contemplados puestos de esponjas, bebidas y avituallamientos.

Estos puestos se encontrarán en la salida y la llegada y cada 5 km. Si las condiciones climáticas son muy fuertes, estos puestos estarán ubicados cada 2 o 3 km.

Las bebidas serán suministradas por la organización, si el deportista consume bebidas fuera de los puntos establecidos será descalificado.





10



UNIFORME

El uniforme para las carreras de medio fondo y fondo debe en principio ajustarse a las normas de la federación internacional de atletismo.

Se debe tener en cuenta para estas competencias que el vestuario sea confeccionado con materiales ligeros y que ofrezcan una buena transpiración al deportista.

El calzado debe asegurarle al deportista el mínimo de perjuicio en la cantidad de pisadas que el atleta realiza. por lo tanto debe ser de una dureza adecuada y de un talón bajo.

A partir de las pruebas de 3.000 m se recomienda utilizar un calzado desprovisto de clavos. Sin embargo hay atletas que por su entrenamiento y capacidad lo utilizan.

Técnica



La técnica de carrera empleada para las pruebas de medio fondo y fondo corresponde a un movimiento muy similar. Dicho movimiento varía de acuerdo a la prueba que se corre.

Fases De Las Pruebas De Medio Fondo Y Fondo

Las carreras de medio fondo y fondo se dividen en las siguientes fases:



Salida:

Es la fase en la que el deportista rompe el equilibrio después de haber adoptado una posición alta con dos o tres apoyos.



Desplazamiento:

Es la fase en la que el atleta, modulando su velocidad, cubre la distancia especificada.

**Llegada:**

Es la acción que se realiza cuando el deportista ha alcanzado la meta, tratando de cruzar la línea final con el tronco de su cuerpo.





LA SALIDA

La salida en este tipo de pruebas es una salida alta. Este tipo de salida cuenta con dos fases: “a sus marcas” y señal de salida.

“A sus marcas”

Al dar el juez la voz “a sus marcas”, el deportista se ubica con las piernas flexionadas, una más adelantada que la otra.

Los brazos deben ir coordinados con la pierna contraria, flexionados en un ángulo de 90° y con las manos semiabiertas.

El deportista deberá mantener su mirada hacia el frente y atento a la orden de salida.



Señal de salida:

El siguiente momento de la salida es el disparo que realiza el juez. A esta señal los deportistas responderán de manera inmediata.

En este momento la pierna retrasada se adelanta para dar la primera zancada.





EJERCICIOS DE APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE SALIDA ALTA.

Ejercicio 1:

El deportista se ubica en posición de pie con el cuerpo erguido y los pies juntos. El peso corporal es sostenido por los metatarsos para dejarse ir hacia adelante.

Al perder el equilibrio, se debe observar cuál de las dos piernas reacciona. La pierna que se ha adelantado, será la pierna atrasada en el momento de la salida.



Ejercicio 2:

El deportista se ubica en posición de pie con las piernas al ancho de los hombros.

Realiza movimientos de rebote continuos en el puesto. Al recibir una señal de tipo acústico inicia una aceleración y la sostiene durante 10 m. Para este ejercicio el tipo de señal debe variar y se emplearán estímulos visuales y táctiles.





Ejercicio 3:

El deportista se ubica en posición de pie con las piernas al ancho de los hombros.

Realiza movimientos de rebote a medida que va cambiando la posición de los pies adelante y atrás. Al recibir una señal de tipo acústico inicia una aceleración y la sostiene durante 10 m. Para este ejercicio el tipo de señal debe variar y se emplearán estímulos visuales y táctiles.



Salida en la prueba de 800 m

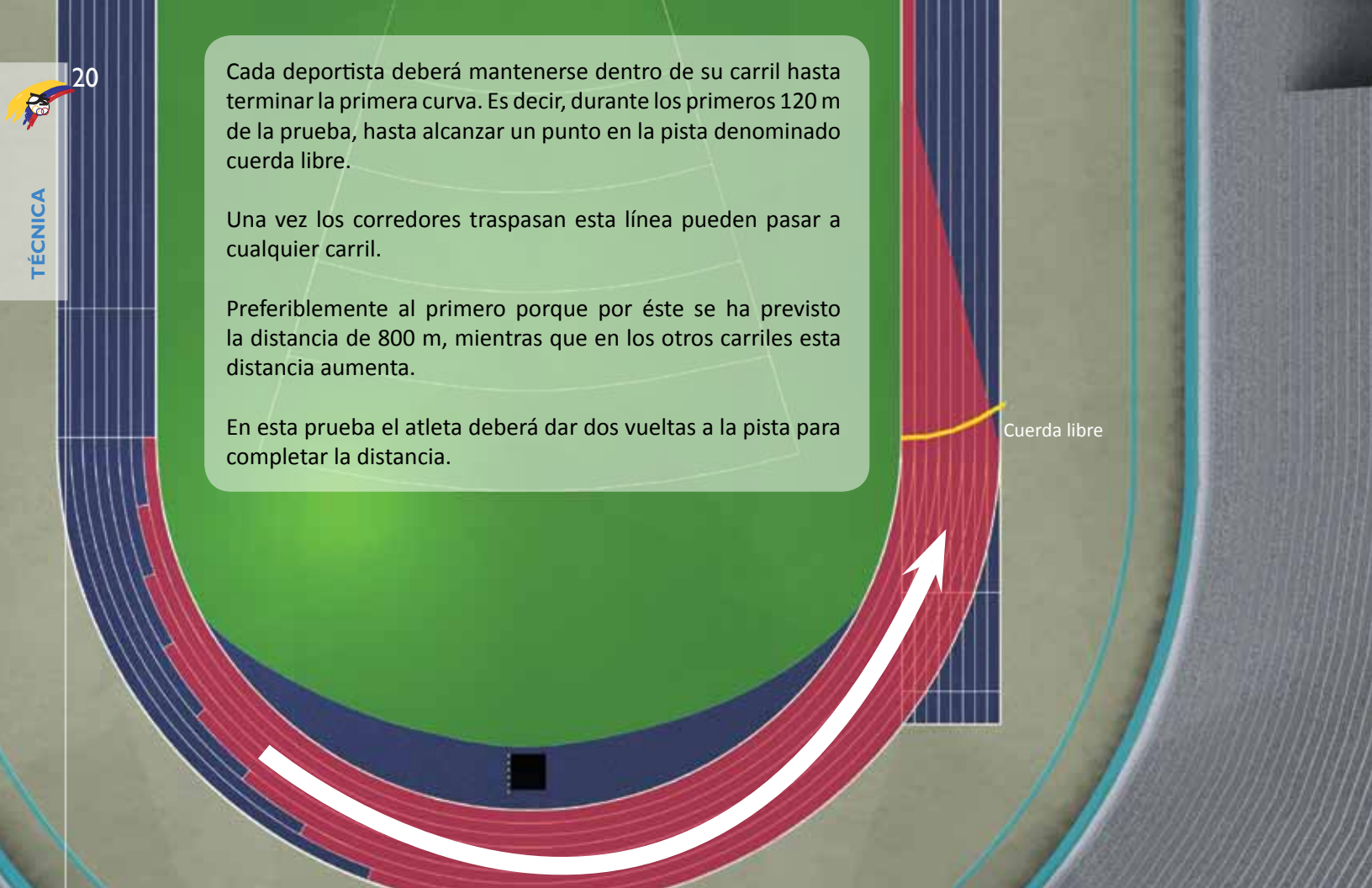
En la prueba de 800 m la salida se realiza por carril propio. Esta salida se realiza de forma escalonada para brindar una compensación de distancia a los carriles exteriores.

Cada deportista deberá mantenerse dentro de su carril hasta terminar la primera curva. Es decir, durante los primeros 120 m de la prueba, hasta alcanzar un punto en la pista denominado cuerda libre.

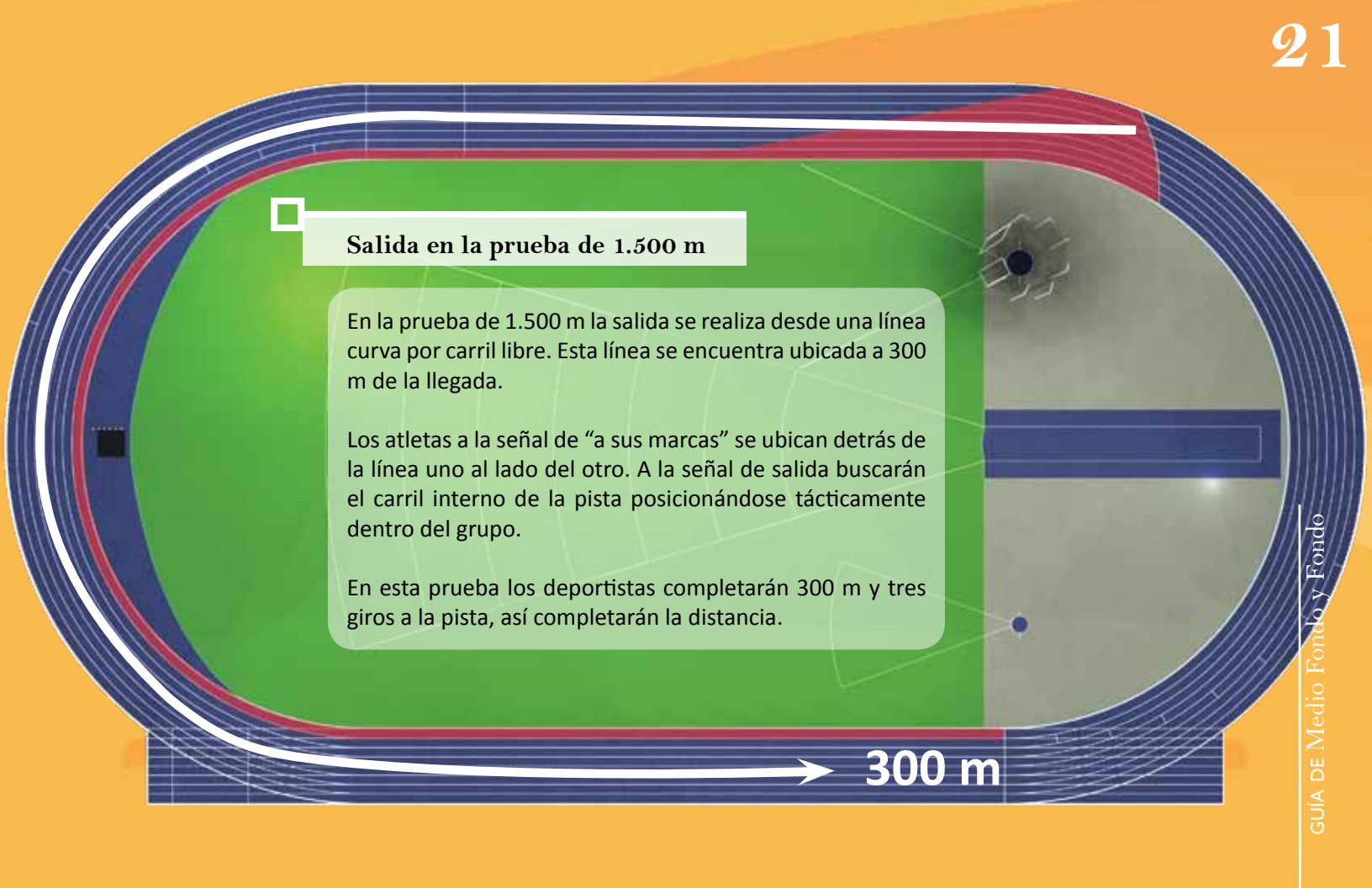
Una vez los corredores traspasan esta línea pueden pasar a cualquier carril.

Preferiblemente al primero porque por éste se ha previsto la distancia de 800 m, mientras que en los otros carriles esta distancia aumenta.

En esta prueba el atleta deberá dar dos vueltas a la pista para completar la distancia.

The image shows a top-down view of a running track with multiple lanes. A yellow line, labeled 'Cuerda libre', is drawn across the lanes, indicating a point where runners can change lanes. A white arrow on the track indicates the direction of the race. The track is surrounded by a green field and a grey area.

Cuerda libre

A diagram of an oval running track with a green infield. A white line marks the start of the 1500m race, which is 300m from the finish line. The track has multiple lanes, and the start line is positioned on a curve. A white arrow at the bottom points to the 300m distance from the start line to the finish line.

Salida en la prueba de 1.500 m

En la prueba de 1.500 m la salida se realiza desde una línea curva por carril libre. Esta línea se encuentra ubicada a 300 m de la llegada.

Los atletas a la señal de “a sus marcas” se ubican detrás de la línea uno al lado del otro. A la señal de salida buscarán el carril interno de la pista posicionándose tácticamente dentro del grupo.


En esta prueba los deportistas completarán 300 m y tres giros a la pista, así completarán la distancia.

300 m



Salida en la prueba de 3.000 m con obstáculos

En la prueba de 3.000 m con obstáculos la salida se realiza por carril libre. Los atletas a la señal de “a sus marcas” se ubican detrás de la línea uno al lado del otro. A la señal de salida buscarán el carril interno de la pista posicionándose tácticamente dentro del grupo.



Se ubica despues del primer paso del atleta.

Dependiendo si la ría se encuentra en una ubicación interna o externa, con respecto a la pista, será la ubicación de la salida de esta prueba.


ría interna

Cuando la ría es interna la salida se realiza a 230 m de la línea de meta. En este primer transcurso no hay obstáculo.

El primer obstáculo que salvará el atleta es el que se encuentra al pasar la línea de meta. En este caso el atleta debe completar 230 m sin pasar obstaculos más 7 giros a la pista atlética ingresando en cada giro a la ría.

230 m

Se ubica despues del primer paso del atleta.

An aerial view of a track and field stadium. The track is blue with multiple lanes. A green field is in the center. A red section of the track is visible on the right side. A yellow circle highlights a starting line on the left side of the track, with an arrow pointing to it. A text box in the center explains the starting procedure for an external start. Three hurdles are visible on the track.

Cuando la ría es externa la salida se realiza a 60 m de la línea de meta y los atletas abordan el primer obstáculo luego de dicha línea. En este caso el atleta debe completar 60 m más 7 giros a la pista atlética.

ría externa

Salida en la prueba de 5.000 m

En la prueba de 5.000 m la salida se realiza desde una línea curva por carril libre. Esta línea se encuentra ubicada a 200 m de la llegada.

Los atletas a la señal de “a sus marcas” se ubican detrás de la línea uno al lado del otro. A la señal de salida buscarán el carril interno de la pista posicionándose tácticamente dentro del grupo.

En esta prueba el atleta deberá completar 200 m más 12 vueltas a la pista atlética.

Salida en la prueba de 10.000 m

En la prueba de 10.000 m la salida se realiza desde una línea curva por carril libre, que inicia su trayectoria desde la línea de llegada del primer carril.

Los atletas a la señal de “a sus marcas” se ubican detrás de la línea uno al lado del otro. A la señal de salida buscarán el carril interno de la pista posicionándose tácticamente dentro del grupo.

En esta prueba el atleta deberá completar 25 vueltas a la pista atlética.

→ Meta

→ Salida



La salida en la prueba de maratón que es la única que se corre en calle, puede ser dentro o fuera del estadio.

El punto de salida está demarcado por una línea recta blanca de 5 cm de ancho.

Los atletas a la señal de “a sus marcas” se ubican detrás de la línea uno al lado del otro. A la señal de salida iniciarán su recorrido normalmente.

Técnica De Carrera

En las pruebas de medio fondo y fondo la técnica de carrera tiene la finalidad de maximizar la eficiencia del movimiento de cada deportista y economizar su energía. Con esto se busca retardar los efectos de la fatiga.





En la técnica de los corredores de resistencia hay que tener en cuenta:

La cabeza

Debe estar en posición de continuación de la línea de la espalda, manteniendo una visión periférica.

El tronco

Se mantiene firme y realiza ligeras torsiones acompañando la acción de brazos y piernas.

Los brazos y hombros

Deben permanecer relajados. Los brazos flexionados al nivel del codo con un ángulo entre 68° y 120° , siendo lo ideal alcanzar un ángulo de 90° . El movimiento de los brazos debe realizarse de forma coordinada y rítmica con el movimiento de las piernas. Las manos deben ir semiabiertas.



El braceo

Debe realizarse hacia delante y hacia atrás, coordinando los brazos siempre con la pierna contraria.

Los pies

Entran en contacto con el suelo alternándose de forma cíclica. A cada ciclo se le denomina zancada.

FASES DE LA ZANCADA

Como en toda carrera atlética, durante la zancada se ejecutan cuatro movimientos que son:

Amortiguación



Apoyo



Impulso



Vuelo





32



Amortiguación:

El corredor toma contacto con el suelo en la zona metatarsiana.

A medida que el centro de gravedad se desplaza hacia delante, el pie se desplaza ligeramente en la misma dirección.

Al mismo tiempo el talón se va aproximando al suelo, aproximación que varía de forma inversa a la velocidad de desplazamiento, es decir, entre más rápido vaya el atleta, menor tiempo dura el pie en contacto con el suelo.



Apoyo:

Es el tiempo durante el cual la perpendicular trazada desde el centro de gravedad del atleta coincide con su base de sustentación, que en esta prueba tiende a ser anterior.

La pierna correspondiente está flexionada en sus tres articulaciones; tobillo, rodilla y cadera. El pie se encuentra en contacto con el suelo con todo el metatarso.






Impulso:

Una vez que el centro de gravedad sobrepasa la perpendicular trazada desde su punto de apoyo, se produce una extensión por parte de las articulaciones de la pierna; cadera, rodilla y tobillo; finalizando cuando la punta del pie abandona el suelo. Esta acción propulsa la masa corporal del atleta adelante y arriba.





Vuelo:

Finalizado el impulso, el pie pierde el contacto con el suelo y la pierna inicia, primero por inercia y luego voluntariamente, una acción de recogida. Durante esta fase el corredor no tiene ningún contacto con el suelo.

Objetivos De La Técnica De Carrera

Las principales adaptaciones que se deben buscar en la técnica de carrera para esta prueba son:

Cuerpo relajado.

Brazos llevados con naturalidad.

La amplitud de la zancada deberá ser constante.

La altura de la rodilla deberá ajustarse a la distancia de la prueba.

La planta del pie debe apoyarse en su parte media, tendiendo hacia atrás dependiendo de la distancia.



EJERCICIOS DE APRENDIZAJE Y REFUERZO DE LA TÉCNICA PARA CORREDORES DE RESISTENCIA

Ejercicio 1:

El deportista realiza un desplazamiento lateral cruzando la pierna derecha por delante de la pierna izquierda. Se continúa con el movimiento abriendo la pierna izquierda. Luego cruza la pierna derecha por atrás de la izquierda. Esta acción se debe repetir a lo largo de 20 m. El desplazamiento deberá ejecutarse en ambos sentidos.





Ejercicio 2:

El deportista, elevando la rodilla, realiza un desplazamiento lateral cruzando la pierna derecha por delante de la pierna izquierda.

Se continúa con el movimiento abriendo la pierna izquierda. Luego cruza la pierna derecha por atrás de la izquierda. Esta acción se debe repetir a lo largo de 20 m. El desplazamiento deberá ejecutarse en ambos sentidos.

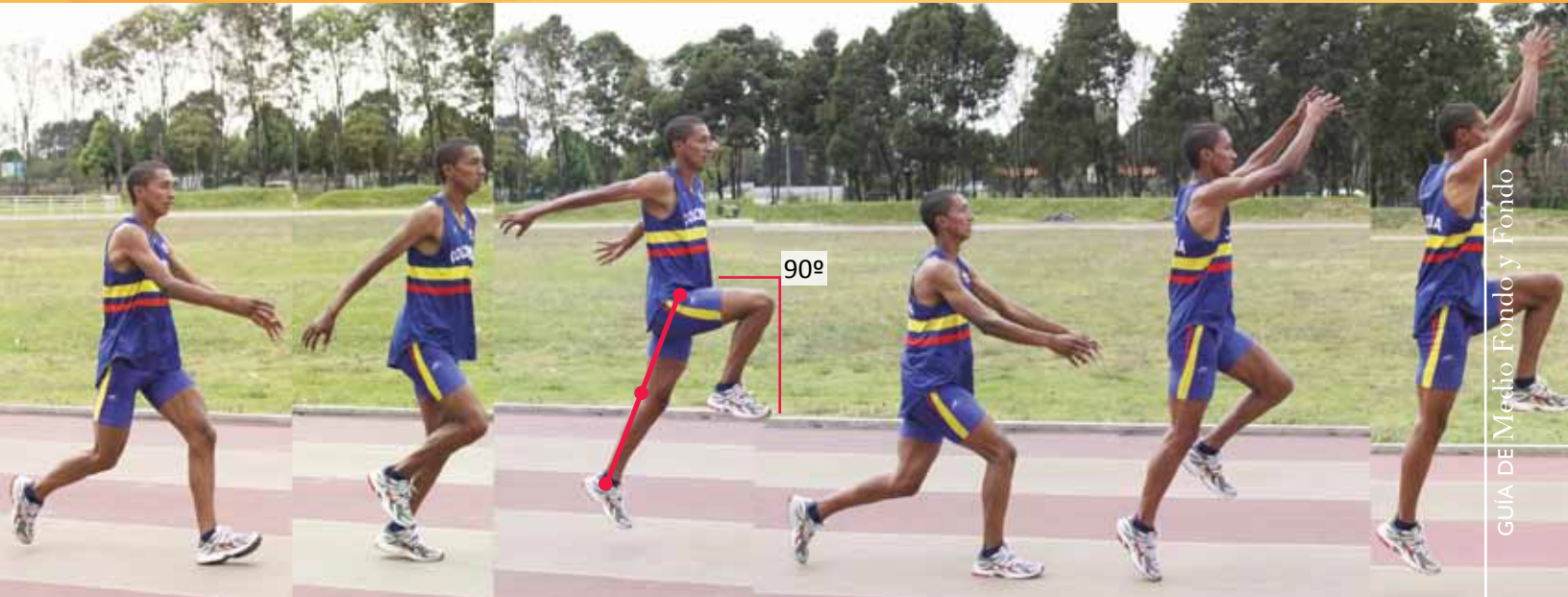


Ejercicio 3:

El deportista se desplaza hacia adelante apoyándose en la parte anterior del pie. Este desplazamiento se hace mediante pequeños impulsos o rebotes.

La rodilla que se eleva en cada rebote debe alcanzar un ángulo de 90° , aproximadamente.

El muslo debe quedar paralelo al suelo. El pie de despegue debe formar una línea entre las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. Durante el desplazamiento los brazos deben balancearse hacia adelante y atrás de forma simétrica.





Ejercicio 4:

El deportista se desplaza hacia adelante apoyándose en la parte anterior del pie. Este desplazamiento se hace mediante pequeños impulsos o rebotes.

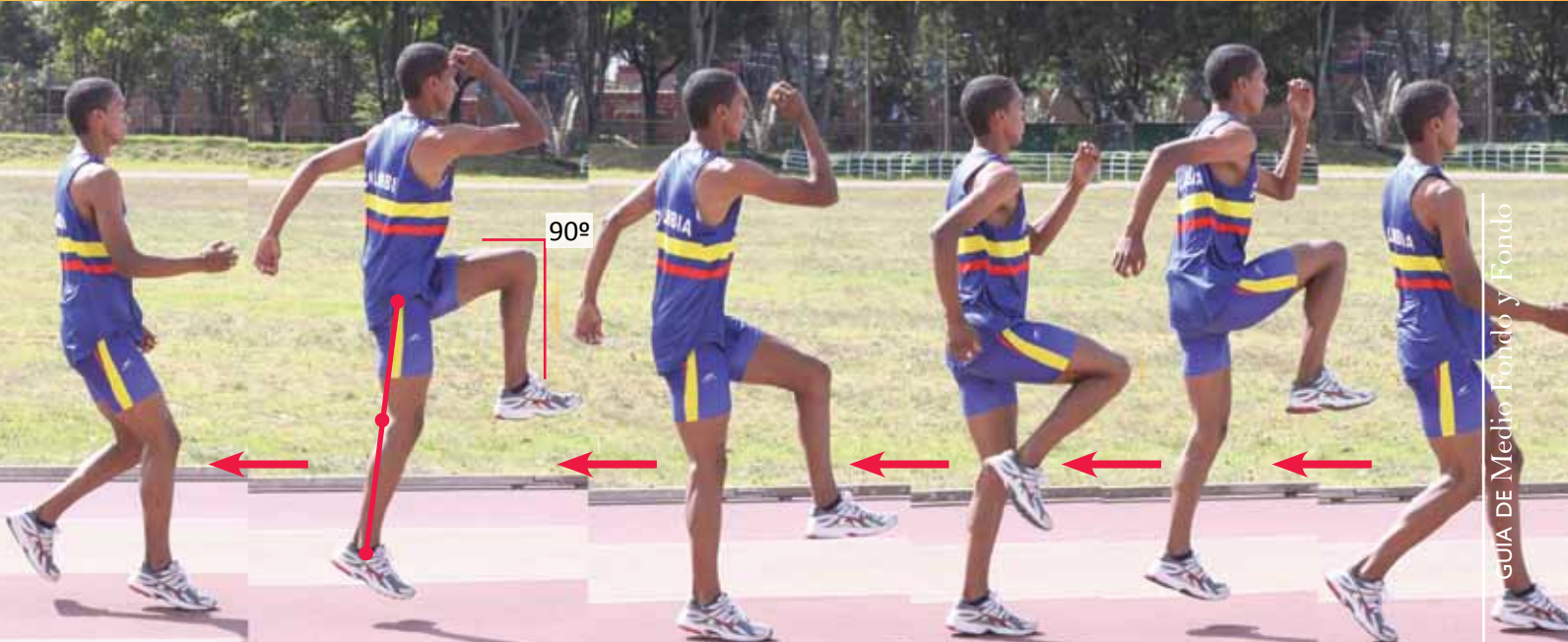
La rodilla que se eleva en cada rebote debe alcanzar un ángulo de 90° , aproximadamente. El muslo debe quedar paralelo al suelo. El pie de despegue debe formar una línea entre las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. Durante el desplazamiento los brazos deben cruzarse por delante alternando el derecho sobre el izquierdo y luego el derecho sobre el izquierdo.



Ejercicio 5:

El deportista se desplaza hacia atrás apoyándose en la parte anterior del pie. Este desplazamiento se hace mediante pequeños impulsos o rebotes.

La rodilla que se eleva en cada rebote debe alcanzar un ángulo de 90° , aproximadamente. El muslo debe quedar paralelo al suelo. El pie de despegue debe formar una línea entre las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. Durante el desplazamiento los brazos deben moverse de forma alternada adelante y atrás, se debe procurar mantener una flexión de 90° en la articulación del codo.





Ejercicio 6:

El deportista se desplaza hacia adelante apoyándose en la parte anterior del pie. Las rodillas deben mantenerse extendidas.

El movimiento de los brazos se debe acompañar de forma coordinada, procurando alcanzar una flexión de 90° al nivel de la articulación del codo.



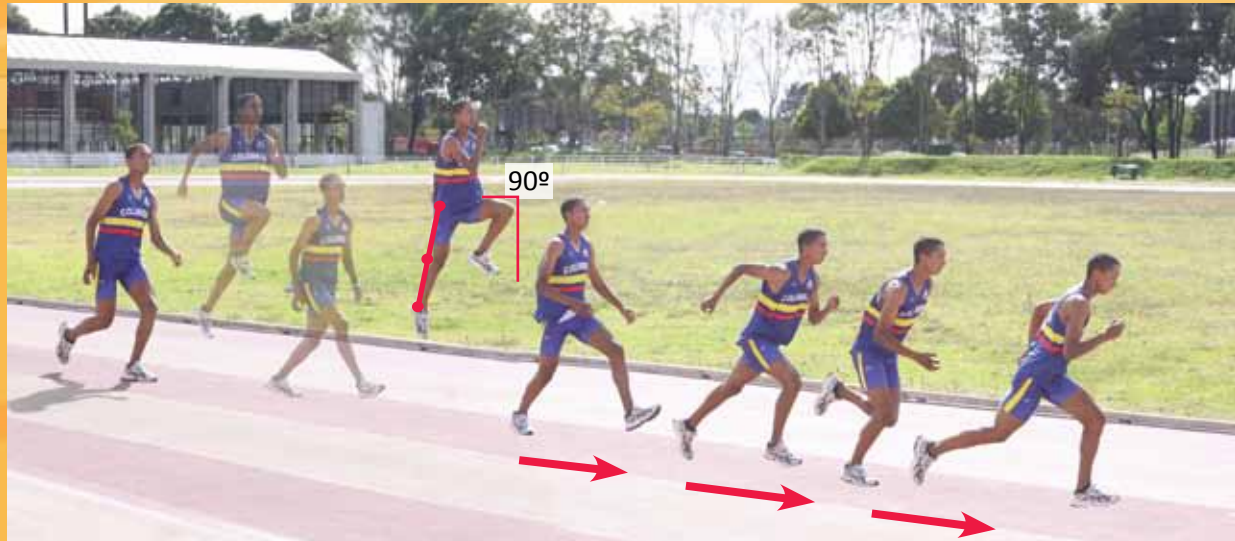
Ejercicio 7:

El deportista realiza un desplazamiento hacia adelante, despegando mediante un impulso que le permita alcanzar cierto grado de elevación. En este movimiento las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera del pie de despegue deben conservar una línea.

El deportista debe intentar mantenerse suspendido un instante en el aire.

La otra pierna busca formar un ángulo de 90° al nivel de la articulación de la rodilla.

Los brazos deben acompañar el movimiento de forma coordinada, buscando lograr una angulación de 90° en la articulación del codo. Después de 10 m de recorrido se pasa a carrera.





Ejercicio 8:

El deportista se desplaza hacia adelante realizando de forma alternada flexiones de la pierna sobre el muslo, llevando los pies hacia atrás. En este movimiento los talones tratan de golpear los glúteos. Después de 10 m de recorrido se hace transferencia a carrera.



Ejercicio 9:

El deportista pasa de una posición estática con los pies separados al ancho de los hombros.

Después de una flexión de la articulación de las rodillas realiza un salto hacia adelante. Al caer se apoya en la parte anterior del pie para iniciar su desplazamiento mediante rebotes consecutivos.

En estos rebotes debe mantener la pierna de despegue extendida. La otra pierna, o de péndulo, debe formar un ángulo aproximado de 90° al nivel de la articulación de la rodilla. Los brazos ejecutan el braceo de carrera. Después de 10 m de recorrido se pasa a carrera.





LA TÉCNICA DE LA CARRERA DE 3.000 M CON OBSTÁCULOS

El desplazamiento de la carrera de 3.000 m con obstáculos, a diferencia de las otras carreras de medio fondo, está compuesto por tres fases fundamentales:

Pasaje de los obstáculos.



Pasaje del foso de agua o ría.





Carrera entre obstáculos. Esta carrera se realiza con la misma técnica empleada para las otras pruebas de medio fondo y fondo.

Es importante que el deportista aprenda a atacar los obstáculos y la ría tanto con su pierna derecha, como con su pierna izquierda. De esta forma ejecutará carreras más técnicas.



La preparación para el pasaje

EL PASAJE DE LOS OBSTÁCULOS

Esta fase se compone de los siguientes momentos:



El pasaje



La toma de contacto con el piso





Preparación del pasaje:

Para realizar un correcto pasaje del obstáculo es necesario que el corredor realice una buena preparación, que consiste en un incremento de la velocidad de 5 a 6 pasos antes del obstáculo. Esta aceleración es importante ya que mantendrá la velocidad constante en el momento del pasaje del obstáculo. La aceleración deberá ser realizada pese al aumento progresivo de la fatiga.





El pasaje:

Pasaje con apoyo sobre el travesaño

La técnica del pasaje está sujeta al grado de preparación del atleta. La reglamentación permite el apoyo de una pierna sobre el obstáculo, incluso de una mano. Esta técnica es más utilizada por deportistas que no tienen muy buena preparación.





El atleta ataca el obstáculo apoyando el pie de pique entre 1 y 1.50 m del obstáculo.

El pie de ataque se apoya en el borde superior del travesaño con la parte media de la planta.

El pie continúa su movimiento rotando sobre el travesaño, hasta que la zona metatarsiana pueda envolver el borde superior contrario del travesaño.



Esa conexión sirve de punto de apoyo y de impulso, evitando que el pie se resbale. La rodilla de esta pierna se encuentra ligeramente flexionada, permitiendo el rápido pasaje del atleta que debe mantener el centro de gravedad bajo. La pierna de pique pasa flexionada.

El pie de pique es el encargado de buscar el apoyo y amortiguamiento en el piso delante del obstáculo.

Ambos brazos realizan una tarea equilibrante en el momento del pasaje.



Pasaje libre sobre el obstáculo

El pie de pique se encuentra de frente al obstáculo. Las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera se mantienen extendidas.

El tronco se mantendrá recto o con muy poca inclinación sobre la pierna de ataque que se encuentra ligeramente balanceada hacia adelante. Esta pierna tendrá el objetivo de apoyarse rápidamente en el piso después del pasaje del obstáculo. Es por esto que los corredores experimentados pasan la pierna de ataque bastante flexionada.

En este caso el pie de ataque es el encargado de buscar el contacto con el suelo.



Toma de contacto con el piso:

Este contacto se realiza de 1 a 2 m desde el obstáculo. El apoyo se realiza con la parte anterior de la planta del pie. La rodilla se flexiona ligeramente para amortiguar más suavemente la recepción. La pierna del pie pique se eleva flexionada ligeramente al frente y de inmediato busca el piso.



Ejercicios Con Vallas

Ejercicio 1:

Se deben ubicar 5 vallas aproximadamente a un metro de distancia entre ellas a una altura media. El deportista se coloca junto a la primera valla de forma lateral. Deberá pasar sus piernas extendidas sobre cada una de ellas vallas. Este desplazamiento se logra realizando pequeños rebotes de forma rítmica. Los brazos deberán simular la acción de bruceo. El ejercicio deberá realizarse por el lado derecho e izquierdo.



Ejercicio 2:

Se deben ubicar 5 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas a una altura media. Aproximándose a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. La pierna deberá extenderse y pasar sobre la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro por fuera de la valla. El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Los brazos deberán acompañar el movimiento. Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas.



Ejercicio 3:

Se deben ubicar 5 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas a una altura media. Aproximándose a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. La pierna deberá extenderse y pasar por fuera de la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro sobre la valla. El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Los brazos deberán acompasar el movimiento. Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas.



Ejercicio 4:

Se deben ubicar 5 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas a una altura media. Aproximándose a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. La pierna deberá extenderse y pasar sobre el centro de la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro sobre la valla. El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Los brazos deberán acompañar el movimiento. Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas.



Ejercicio # 5:

Se deben ubicar 3 vallas aproximadamente a 3 m de distancia entre ellas. El deportista debe aproximarse a la primera valla con carrera. El ataque y el recobro se realizan sobre la valla.






EJERCICIOS CON OBSTÁCULOS

Ejercicio 1:



Determinar un trayecto de 30 a 40 m y poner al azar cajones y elementos que sirvan como obstáculos bajos en él. Los atletas se desplazan trotando. El pasaje del obstáculo se realiza sin pisar los obstáculos. El paso de los obstáculos se debe realizar sin perder velocidad, ya sea con la pierna derecha o la izquierda.

Ejercicio 2:

Determinar un trayecto de 30 a 40 m y poner al azar cajones y elementos que sirvan como obstáculos bajos en él. Los atletas se desplazan trotando. El pasaje del obstáculo se realiza pisando los obstáculos. El paso de los obstáculos se debe realizar sin perder velocidad, ya sea con la pierna derecha o la izquierda.

Ejercicio 3:

Se coloca un obstáculo y delante un cajón de 20 a 30 cm de alto, lo suficientemente ancho para que el deportista se apoye en él.

El deportista deberá salvar el obstáculo despegando desde el cajón y apoyándose en el obstáculo, sin perder velocidad.

El ejercicio debe ejecutarse con la pierna derecha e izquierda.

Se debe observar la posición del pie sobre el obstáculo y que el centro de gravedad permanezca bajo para facilitar el pasaje. Luego se aumentará a 3 obstáculos y se varía la altura del cajón.



Ejercicio 4:

Se colocan un obstáculo y delante un cajón de 20 a 30 cm de alto, lo suficientemente ancho para que el deportista se apoye en él.

El deportista deberá salvar el obstáculo despegando desde el cajón sin apoyarse en el obstáculo, sin perder velocidad.

El ejercicio debe ejecutarse con la pierna derecha e izquierda.

Se debe observar que la pierna de recuperación se flexione y se abra ligeramente para facilitar el pasaje. Luego se aumentará a 3 obstáculos y se varía la altura del cajón.



Ejercicio 5:

El deportista deberá salvar un obstáculo apoyándose en él sin perder velocidad.

El ejercicio debe ejecutarse con la pierna derecha e izquierda.

Se debe observar la posición del pie sobre el obstáculo y que el centro de gravedad permanezca bajo para facilitar el pasaje.

Luego se aumentará a 3 obstáculos. Posteriormente el deportista deberá practicar el pasaje sin apoyarse en el obstáculo.



PROGRESIÓN TÉCNICA PARA EL PASAJE DEL FOSO CON AGUA

El Pasaje Del Foso

El pasaje del foso exige una técnica eficiente, es decir, que el atleta se suspenda el menor tiempo posible en el aire y mantenga el ritmo de la carrera.

El pasaje del foso se divide en tres momentos.

La preparación para el pasaje



El pasaje



La caída





Preparación del pasaje del foso con agua

El corredor debe acelerar ligeramente su carrera a medida que se aproxima al obstáculo.

Algunos atletas ponen incluso una marca entre 10 y 15 m antes del obstáculo del foso con agua, a partir de ella inician su aceleración.



El pasaje del foso

El pasaje del foso tiene varias características y se subdivide en cuatro fases:

Ataque al travesaño.



Pasaje sobre el travesaño.



Vuelo.



Caída.



Ataque al travesaño

La pierna de ataque se eleva flexionada y se extiende en dirección al travesaño.

El tronco se lleva ligeramente hacia adelante.

El pie de despegue se ubica aproximadamente a 1,50 m, antes del obstáculo de la ría.

Esta distancia depende de las condiciones morfológicas del corredor.





70

TÉCNICA



Pasaje sobre el travesaño

El pasaje se realiza con el apoyo del pie de ataque sobre el travesaño, que sirve de apoyo al atleta. Este contacto permite generar un impulso que busca sortear el foso.

El apoyo se hace colocando la parte media de la planta del pie contra el borde exterior del travesaño.



La rodilla de esta pierna está flexionada aproximadamente 90° .

El pie continúa el recorrido sobre el travesaño hasta que el metatarso envuelve el borde interior del obstáculo, evitando que el pie se resbale.

El deportista debe llevar su tronco hacia adelante.

El brazo contrario a la pierna de ataque compensa el movimiento para equilibrar el cuerpo del deportista mientras la pierna de despegue pasa al frente para disponerse al vuelo.



Vuelo

El vuelo sobre el foso no es una situación aislada, tiene una íntima relación con la elevación al travesañ y el pasaje del mismo. Esto se comprende cuando el centro de gravedad del deportista describe una parábola que inicia una vez despegar hacia el travesañ y continúa durante el vuelo sobre el foso.



El centro de gravedad del deportista pasa por delante de la línea del pie de ataque que se encuentra apoyado sobre el travesaño. Esta pierna se extiende energícamente hacia el frente.

La pierna de recuperación hace una extensión hacia el extremo distal del foso, preparándose para tomar contacto con el suelo.

La mirada del atleta debe estar proyectada hacia adelante y los brazos cumplen una función equilibrante, para estabilizar el cuerpo del atleta durante este vuelo relativamente largo, más o menos 3,50 m.





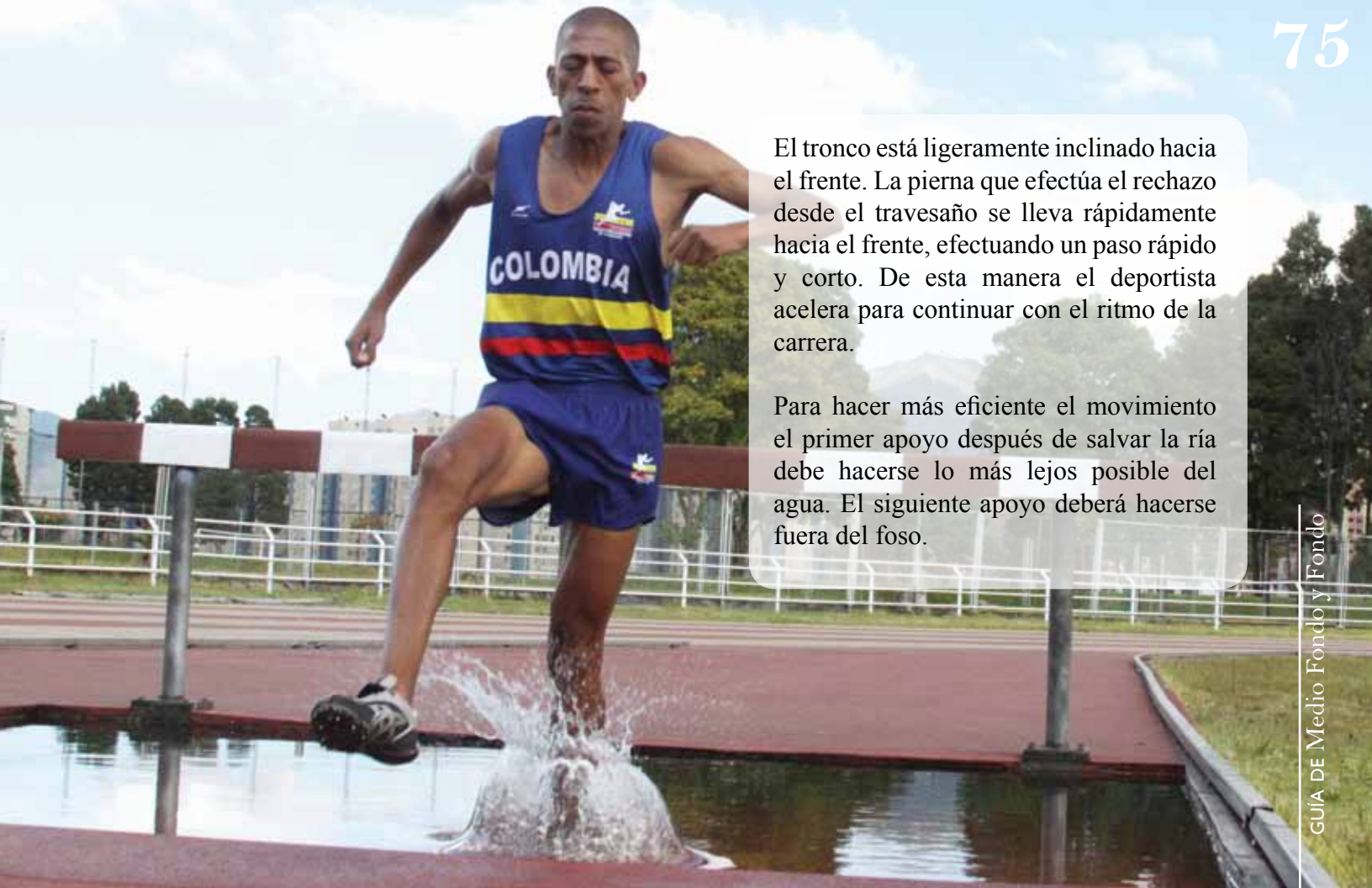
74

Caída

La caída después del vuelo se efectúa sobre la pierna de recobro.

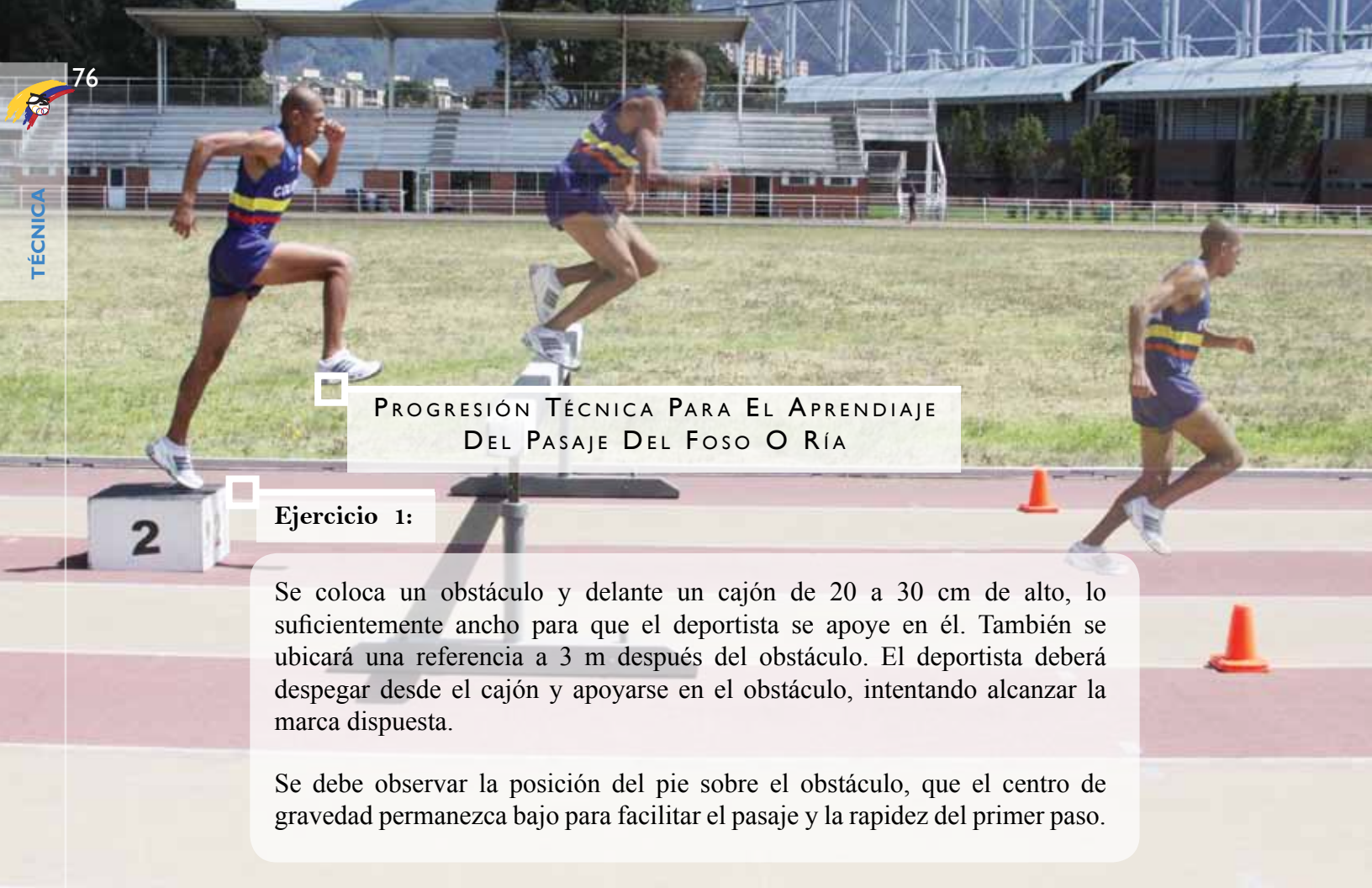
La recepción se efectúa sobre la parte anterior de la planta del pie. La rodilla de esta pierna, que estaba extendida en la parte final del vuelo, se flexiona ligeramente y amortigua la larga caída.





El tronco está ligeramente inclinado hacia el frente. La pierna que efectúa el rechazo desde el travesaño se lleva rápidamente hacia el frente, efectuando un paso rápido y corto. De esta manera el deportista acelera para continuar con el ritmo de la carrera.

Para hacer más eficiente el movimiento el primer apoyo después de salvar la ría debe hacerse lo más lejos posible del agua. El siguiente apoyo deberá hacerse fuera del foso.



PROGRESIÓN TÉCNICA PARA EL APRENDIAJE DEL PASAJE DEL FOSO O RÍA

Ejercicio 1:

Se coloca un obstáculo y delante un cajón de 20 a 30 cm de alto, lo suficientemente ancho para que el deportista se apoye en él. También se ubicará una referencia a 3 m después del obstáculo. El deportista deberá despegar desde el cajón y apoyarse en el obstáculo, intentando alcanzar la marca dispuesta.

Se debe observar la posición del pie sobre el obstáculo, que el centro de gravedad permanezca bajo para facilitar el pasaje y la rapidez del primer paso.



de la ría.

Ejercicio 2:

Se coloca un obstáculo y se ubica una referencia a 3 m después de él. El deportista deberá despegar y apoyarse en el obstáculo, intentando alcanzar la marca dispuesta.

Se debe observar la posición del pie sobre el obstáculo, que el centro de gravedad permanezca bajo para facilitar el pasaje y la rapidez del primer paso.



Ejercicio 3:

Se ubica un obstáculo a 1 m del foso de arena y unas referencias a 2 m dentro del foso. El deportista toma un impulso desde aproximadamente 20 m. Acelera hasta atacar el obstáculo, apoyar el pie, pasar y realizar la caída. El deportista deberá continuar con la carrera.



Ejercicio # 4:

El deportista realiza aproximaciones al foso. Puede tomar un impulso de 15 a 20 m para acelerar. El atleta ejecutará la técnica de pasaje





INDICE

Carreras De Medio Fondo Y Fondo	1	Ejercicios De Aprendizaje Y Refuerzo De La Técnica Para Corredores De Resistencia	37
Historia Mundial	2	Ejercicio 1:	37
Historia Del Atletismo Colombiano	4	Ejercicio 2:	38
Reglamento	6	Ejercicio 3:	39
Pista	6	Ejercicio 4:	40
Obstáculos	7	Ejercicio 5:	41
Ría O Foso	8	Ejercicio 6:	42
Prueba De Maratón	9	Ejercicio 7:	43
UNIFORME	10	Ejercicio 8:	44
Técnica	11	Ejercicio 9:	45
Fases De Las Pruebas De Medio Fondo Y Fondo	12	La Técnica De La Carrera De 3000 M Con Obstáculos	46
Llegada:	13	El Pasaje De Los Obstáculos	49
La Salida	14	Preparación Del Pasaje:	50
Señal De Salida:	15	El Pasaje	51
Ejercicios De Aprendizaje De La Técnica De Salida Alta	16	Pasaje Con Apoyo Sobre El Travesaño	51
Ejercicio 1:	16	Pasaje Libre Sobre El Obstáculo	54
Ejercicio 2:	17	La Toma De Contacto Con El Piso	55
Ejercicio 3:	18	Progresión Técnica Para El Aprendizaje Del Pasaje De Obstáculos	56
Salida En La Prueba De 800 M	19	Ejercicios Con Vallas	56
Salida En La Prueba De 1500 M	21	Ejercicio 1:	56
Salida En La Prueba De 3000 M Con Obstáculos	22	ejercicio 2:	57
Salida En La Prueba De 5000 M	25	ejercicio 3:	58
Salida En La Prueba De 10000 M	26	ejercicio 4:	59
Salida En La Prueba De Maratón	27	ejercicio 5:	60
Desplazamiento	28	ejercicios con obstáculos	61
Técnica De Carrera	28	ejercicio 1:	61
Fases De La Zancada	31	ejercicio 2:	62
Amortiguación:	32		
Apoyo:	33		
Impulso:	34		
Vuelo:	35		
Objetivos De La Técnica De Carrera	36		

ejercicio 3:	63
ejercicio 4:	64
ejercicio 5:	65
Progresión Técnica Para El Pasaje Del Foso Con Agua	66
el pasaje del foso.....	67
preparación del pasaje del foso con agua	68
ataque al travesaño	69
pasaje sobre el travesaño.....	70
vuelo.....	72
caída	74
progresión técnica para el aprendizaje del pasaje del foso o ría	76
ejercicio 1:	76
ejercicio 2:	77
ejercicio 3:	78
ejercicio 4:	79

Agradecimientos

Libardo Hoyos

Preparador físico seleccion colombia

Alexis Gerardo López Castillo

Campeona Nacional Mayores - 3000 obstaculos 2009

Campeona Distrital Mayores Bogota - 3000 obstaculos 2009

Segio Armando Martinez Jimenez

4to Campeonato Nacional Mayores 2009

5to Raking Suramericano 800 m Juvenil 2008

EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de Contratación
Coldeportes

TIRSO ZORRO GUIO
Coordinador sector deporte Subdirector
tecnico del sistema Nacional y Proyectos
Especiales

COMITE OLIMPICO COLOMBIANO

BALTAZAR MEDINA
Presidente

HECTOR VELEZ URIBE
Gerente

El texto del presente documento fue
compilado, elaborado y revisado por
el profesor:

LIBARDO HOYOS
Entrenadora de selección Colombia de
Medio fondo y Fondo

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

NELSON O. CLAVIJO GUTIERREZ
Coordinador Deportivo

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

EDUARDO SANABRIA CENDALES
Diseño y diagramación

ANDRÉS VARGAS
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2010



COLOMBIA



PROMEDIOS CTA
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN

AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2010, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto página 3: Paavo_Nurmi_(Antwerp_1920).jpg, cargada 2006-08-16, Fecha de visita el 2010-06-17, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en [http://wikimediafoundation.org/wiki/File:Paavo_Nurmi_\(Antwerp_1920\).jpg](http://wikimediafoundation.org/wiki/File:Paavo_Nurmi_(Antwerp_1920).jpg)

Foto páginas 4 - 5: Cotesia Libardo Hoyos

Foto página 9: Dirk Ingo Franke, Berlin_marathon_2008_gebressalie_1.JPG, cargada 2008-09-29, Fecha de visita el 2010-06-17, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en http://wikimediafoundation.org/wiki/File:Berlin_marathon_2008_gebressalie_1.JPG

Foto página 13: Cotesia Libardo Hoyos

Foto página 19: COLDEPORTES

Foto página 27: Bauken77, 3-LaenderMarathon_Start_Lindau_2003.JPG, cargada 2003-10-05, Fecha de visita el 2010-06-17, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en http://wikimediafoundation.org/wiki/File:3-LaenderMarathon_Start_Lindau_2003.JPG

Foto página 28: Phil McElhinney, World_athletics_final_Stuttgart_2007_1500m.jpg, cargada 2007-09-23, Fecha de visita el 2010-06-17, Wikimedia-Wikipedia, En Wikipedia se menciona Este archivo está licenciado bajo la licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0. Reconocimiento licencia oficial. Sepuede consultar en http://wikimediafoundation.org/wiki/File:World_athletics_final_Stuttgart_2007_1500m.jpg