

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

APOYO



IMPULSO



PIERNA L. –RODILLA



PIERNA L. TALÓN



TRONCO



BRAZOS



ALTURA DE HOMBROS



NOTA: 9

Aspectos importantes a destacar

- El poyo del pie se realiza con el metatarso, apoyo realizado correctamente.
- El impulso se realiza con la extensión de la rodilla. Ejecución técnica correcta.
- La elevación de la rodilla en la fase aérea es alta. Ejecución técnica correcta.
- El talón en la fase de recobro llega hasta el glúteo, consiguiendo la altura adecuada.
- La Inclínación del tronco es la correcta.
- La Flexión del codo es de 90 °. Aprovechando así el movimiento de los brazos en la mecánica de la carrera.
- Exagerada elevación del cuerpo durante la fase de la carrera.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

APOYO



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- El poyo del pie se realiza con el metatarso, apoyo realizado correctamente.

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que el apoyo se realiza de manera correcta.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

IMPULSO



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- El impulso se realiza con la extensión de la rodilla. Ejecución técnica correcta.

Corrección:

- No hay corrección técnica.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

PIERNA LIBRE - RODILLA



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- La elevación de la rodilla en la fase aérea es alta. Ejecución técnica correcta..

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que la altura de la rodilla es correcta.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

PIERNA LIBRE - TALÓN



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- El talón en la fase de recobro llega hasta el glúteo, consiguiendo la altura adecuada.

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que la altura del talón es correcta.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

TRONCO



Aspectos importantes a destacar

- La inclinación del tronco es la correcta.

Corrección:

- No hay corrección técnica.
-

NOTA: 1

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

BRAZOS



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

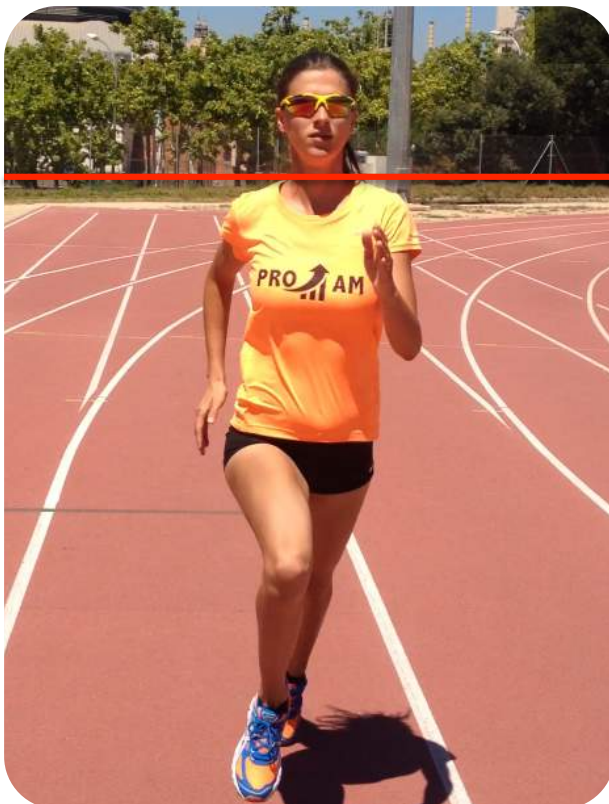
- La Flexión del codo es de 90° . Aprovechando así el movimiento de los brazos en la mecánica de la carrera.

Corrección:

- No hay corrección técnica.
-

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

ALTURA DE LOS HOMBROS



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 0

- Exagerada elevación del cuerpo durante la fase de la carrera.

Corrección:

- El impulso debe ser horizontal y no vertical, para que la cadera no suba mucho no mas de 8 cm.