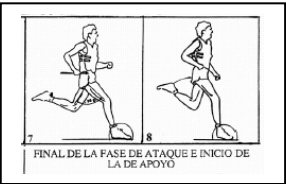

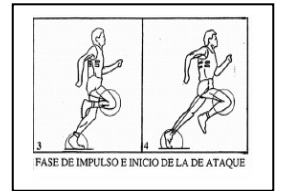
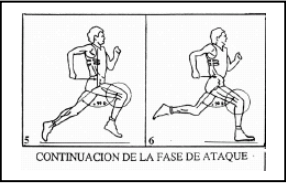


OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA LA CARRERA NIVEL III: "TECNIFICACIÓN".

ACTIVIDADES A REALIZAR		REGISTRO DE LA CONDUCTA CUALITATIVO					
<p>Sobre una carrera de 200m a ritmo de la prueba (duatlón o triatlón) Se analiza la técnica.</p> <p>AMPLITUD MEDIA 200M</p> <p>FRECUENCIA MEDIA 200M</p>	CRITERIOS DE EFICACIA: ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE CADA FASE						
	FASE 1 FASE DE RECEPCIÓN-FINAL VUELO	CÓDIGO	Aspectos a observar	EL CORREDOR HACE BIEN.....CORRECTO PONER SI	SI	NO	EL CORREDOR HACE MAL.....ERROR PONER NO
	 <p>FINAL DE LA FASE DE ATAQUE E INICIO DE LA DE APOYO</p>	1	PIERNA APOYO	<i>El pie llega con tensión previa, rodilla no muy flexionada. El pie apoya por delante del CDG.</i>			Llegar pierna muy extendida o flexionada.
		2	PIERNA LIBRE	<i>Se flexiona, llevando el talón al glúteo</i>			Poca flexión y movimiento muy pendular
		3	APOYO DEL PIE	<i>Apoyo con el exterior de la planta, ligeramente delante del cuerpo. Apoyos en línea.</i>			Contactar muy "de talón" o parte interna del pie. Punta del pie hacia fuera o hacia dentro.
		4	TRONCO	<i>Relajado y vertical.</i>			Inclinado atrás lo que dificulta la continuación de la carrera
		5	BRAZOS	<i>Igualmente relajados, formando un ángulo de 90°, se separan por detrás y se aproximan por delante, a la altura de las caderas. Manos suavemente casi cerradas.</i>			Brazos abiertos, sin flexión de 90° y hombros altos y contracturados.
		6	COORDINACIÓN	<i>Cadera alta y adelantada, el CDG sigue como guía, moviéndose adelante rápido.</i>			Cadera baja, como si estuviéramos sentados.
	FASE 2 APOYO E INICIO RECOBRO	CÓDIGO	Aspectos a observar	EL CORREDOR HACE BIEN.....CORRECTO PONER SI	SI	NO	EL CORREDOR HACE MAL.....ERROR PONER NO
	 <p>FASE DE APOYO E INICIO DE LA DE RECOBRO</p>	7	PIERNA APOYO	<i>La pierna de apoyo se flexiona poco, movimiento continua atrás</i>			Mucha flexión de rodilla.
		8	PIERNA LIBRE	<i>Se flexiona hacia el muslo (recobro) con el talón del pie acercándose al glúteo.</i>			No flexión de la pierna, el talón no se acerca al glúteo.
		9	APOYO DEL PIE	<i>Apoyo toda la planta. Acción de pisapapeles</i>			Mala acción "pisapapeles" del pie.
		10	TRONCO	<i>Relajado y casi vertical, rota ligeramente sobre su eje vertical siguiendo el movimiento de los brazos.</i>			Inclinación adelante o atrás. Cabeza caída o muy retrasada.
		11	BRAZOS	<i>Cerca del tronco los dos, flexionados por el codo 90°, con las manos cerca de las caderas.</i>			Manos altas, codos extendidos o muy flexionados.
		12	COORDINACIÓN	<i>Todo el cuerpo se va moviendo rápido y hacia delante, sin altibajos, guiado por su centro de gravedad.</i>			Descenso grande de la cadera por mucha flexión pierna apoyo.
	FASE 3 IMPULSO E INICIO ATAQUE	CÓDIGO	Aspectos a observar	EL CORREDOR HACE BIEN.....CORRECTO PONER SI	SI	NO	EL CORREDOR HACE MAL.....ERROR PONER NO
	 <p>FASE DE IMPULSO E INICIO DE LA DE ATAQUE</p>	13	PIERNA APOYO	<i>Las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera se extienden totalmente.</i>			No extensión completa de las articulaciones
		14	PIERNA LIBRE	<i>Con su punto de suspensión en la cadera, la rodilla se eleva adelante y arriba. Esta pierna debe conducirse rápido para que el impulso sea correcto,</i>			Pobre elevación de la rodilla, con el talón cerca del suelo.
		15	APOYO DEL PIE	<i>Va aumentando, hasta sobrepasar en el momento final del impulso los 90°.</i>			Mala impulsión por mal apoyo. El pie no impulsa con el dedo gordo.
		16	TRONCO	<i>Relajado continua rotando sobre el eje longitudinal, el tronco sigue relajado y casi vertical, con una ligera inclinación adelante.</i>			Tronco rígido sin pequeños movimientos de rotación.
		17	BRAZOS	<i>Ayudan a la acción de piernas, con un movimiento compensatorio. Los hombros son eje de giro de los brazos y nunca tienen que subir hacia arriba. Los brazos flexionados 90°. Se separan por atrás y se juntan por delante.</i>			Tirones arriba de los hombros. Movimientos poco compensados.
		18	COORDINACIÓN	<i>Movimiento rápido y adelante de todo el cuerpo. La cadera está alta y adelantada, pero sin producirse un salto que impida el correcto avance.</i>			Movimiento elevación y descenso de la cadera, saltando.
	FASE 4 FINAL IMPULSO Y FASE VUELO	CÓDIGO	Aspectos a observar	EL CORREDOR HACE BIEN.....CORRECTO PONER SI	SI	NO	EL CORREDOR HACE MAL.....ERROR PONER NO
	 <p>CONTINUACIÓN DE LA FASE DE ATAQUE</p>	19	PIERNA APOYO	<i>Después de la máxima extensión de las articulaciones del tobillo y rodilla, comienza a flexionarse por la rodilla, para comenzar la fase de vuelo.</i>			No extensión completa de la cadera, rodilla y tobillo.
20		PIERNA LIBRE	<i>La pierna libre después de alcanzar su máxima elevación comienza a descender para preparar la recepción. El tobillo se flexiona.</i>			No tensión previa pierna adelantada. No excesiva flexión antes de contactar con el suelo.	
21		APOYO DEL PIE	<i>La pierna que termina de impulsar el pie está completamente extendido, El pie de la pierna libre pretense para el apoyo., con la planta preparada.</i>			Mala colocación del pie de la pierna libre con la punta del pie hacia abajo sin "tensión".	
22		TRONCO	<i>Relajado y vertical, sigue rotando de derecha a izquierda sobre su eje longitudinal, siguiendo el movimiento de brazos.</i>			Tronco muy retrasado, con la cadera baja o excesivamente adelantado.	
23		BRAZOS	<i>Alcanzan su máxima amplitud, sin crispaciones y sin movimientos de elevación de hombros..90° brazo adelantado y 90° brazo retrasado.</i>			Angulaciones mayores o menores de 90°, con separación de los brazos del eje del tronco.	
24		COORDINACIÓN	<i>La cadera está alta y adelantada. Todo el cuerpo continua moviéndose rápido y adelante con una zancada baja.el impulso debe ser hacia delante.</i>			Elevación excesiva del CDG., produciendo altibajos y saltos en cada zancada.	

OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA DE LA CARRERA .NIVEL III : “TECNIFICACIÓN”. PROGRAMA GUÍA

Criterios de eficacia, proceso metodológico y ejercicios de corrección de errores:
José Ramón Abad Culebras.
Diseño del protocolo de valoración técnica:
Fernando Villalba Cabrera.

CRITERIOS DE EFICACIA : ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE CADA FASE

Nº criterio	codigo	fases	EL TRIATLETA HACE BIEN.....CORRECTO (PONER SI)	SI	NO	EL TRIATLETA HACE MAL.....ERROR (PONER NO)	Ejercicios de corrección
1	1.1	APOYO	EI PIE LLEGA CON TENSIÓN PREVIA Y LIGERAMENTE POR DELANTE DEL CUERPO			POBRE TENSIÓN DEL PIE, LLEGA POCO ADELANTADO	1.1.1 1.1.2 1.1.3
2	1.2		EL PIE APOYA CORRECTAMENTE CON LA PARTE EXTERNA DE LA PLANTA DEL PIE EL PIE NO APOYA EN LINEA			MAL APOYO DEL PIE, APOYO MUY DE TALÓN . NO APOYOS NO EN LINEA.	1.2.1 1.2.2 1.2.3
3	1.3		EL APOYO DEL PIE VA CAMBIANDO A MEDIDA QUE PASA DEL APOYO AL IMPULSO, PASANDO DE LA ZONA EXTERNA DEL PIE A LA PLANTA Y ZONA INTERNA. EL IMPULSO FINAL SE HACE CON EL DEDO GORDO			MALA SUCESIÓN DEL APOYO DEL PIE. NO ACTUA COMO UN PISAPAPELES Y SE FRENA EN ALÚN MOMENTO. PRODUCE RUIDO AL APOYAR.	1.3.1 1.3.2 1.3.3
4	2.1	IMPULSO	LA PIERNA DE IMPULSO LLEGA CON CIERTA TENSIÓN PREVIA Y NO CON MUCHA FLEXIÓN.			LA PIERNA DE IMPULSO LLEGA AL SUELO MUY FLEXIONADA Y EXCESIVAMENTE RELAJADA (HUNDIMIENTO DE LA RODILLA)	2.1.1 2.1.2 2.1.3
5	2.2		ENLACE CORRECTO DE LA TRACCIÓN CON EL IMPULSO POSTERIOR DE LA PIERNA. EN EL MOMENTO QUE LA CADERA (CDG) SOBREPASA EL APOYO COMIENZA A IMPULSAR LA PIERNA.			EXCESIVA FLEXIÓN DE RODILLA SE COMIENZA EL IMPULSO ANTES DE QUE EL CDG SOBREPASE LA VERTICAL LO QUE PRODUCE UN FRENO	2.2.1 2.2.2 2.2.3
6	2.3		ARTICULACIONES DEL TOBILLO, RODILLA Y CADERA SE EXTIENDEN COMPLETAMENTE. EL PIE EMPUJA FIRMEMENTE CONTRA EL SUELO.			POBRE EXTENSIÓN DE ESTAS ARTICULACIONES TOBILLO, RODILLA Y CADERA) EL PIE SE QUITA DEL SUELO, Y NO IMPULSA	2.3.1 2.3.2 2.3.3
7	3.1	PIERNA LIBRE	DESPUÉS DEL IMPULSO, LA PIERNA LIBRE SE FLEXIONA LLEVANDO EL TALÓN AL GLUTEO			ACCIÓN "PENDULAR" DE LA PIERNA LIBRE, QUE NO SUBE HASTA EL GLUTEO	3.1.1 3.1.2 3.1.3
8	3.2		LA RODILLA DE LA PIERNA LIBRE SE ADELANTA Y SUBE, CON EL TALÓN PEGADO AL GLUTEO			LA RODILLA SUBE POCO Y EL TALÓN SE CAE	3.2.1 3.2.2 3.2.3
9	3.3		LA PIERNA LIBRE SUBE SÓLO UN POCO MENOS QUE LA ALTURA DE LA CADERA, EVITANDO ELEVACIONES EXAGERADAS DE LA RODILLA QUE PRODUCEN ELEVACIONES VERTICALES DE LA CADERA. LA PIERNA LIBRE SE PREPARA PARA EL APOYO POSTERIOR CON LA PUNTA DEL PIE HACIA ARRIBA			ELEVACIÓN EXAGERADA DE LA PIERNA LIBRE ELEVACIÓN POBRE DE LA RODILLA DE LA PIERNA LIBRE "APUNTANDO CON LA RODILLA AL SUELO"	3.3.1 3.3.2 3.3.3
10	4.1	TRONCO	EN LA FASE DE RECEPCIÓN DEBE TENER UNA ACTITUD RELAJADA Y VERTICAL. NO SE DEBEN DAR MOVIMIENTOS LATERALES NI BALANCEOS			NO ACTITUD RELAJADA Y CAIDA ADELANTE O ATRÁS BALANCEOS LATERALES	4.1.1 4.1.2 4.1.3
11	4.2		EN LA FASE DE APOYO LA CADERA BIEN COLOCADA Y ALTA. TRONCO RELAJADO MUY LIGERAMENTE INCLINADO ADELANTE			CADERA MAL COLOCADA (CAIDA O RETRASADA) TRONCO CRISPADO Y CAIDO ADELANTE O ATRÁS	4.2.1 4.2.2 4.2.3
12	4.3		IMPULSO HORIZONTAL Y NO VERTICAL, PARA QUE LA CADRA NO SUBA MUCHO LIGERA INCLINACIÓN DEL TRONCO ADELANTE			IMPULSO VERTICAL "SALTOS" . TRONCO MUY RECTO O RETRASADO	4.3.1 4.3.2 4.3.3
13	5.1	BRAZOS	BRAZOS RELAJADOS, ANGULO 90º SE SEPARAN POR DETRÁS Y SE JUNTAN POR DELANTE A LA ALTURA DE LOS BOLSILLOS. MANOS SEMIABIERTAS Y NO RÍGIDAS.			BRAZOS CRISPADOS Y MALA ANGULACIÓN NO SE SEPARAN Y NO SE JUNTAN POR DELANTE A LA ALTURA DE LOS BOLSILLOS MANOS RÍGIDAS.	5.1.1 5.1.2 5.1.3
14	5.2		EN LA FASE DE APOYO, LOS BRAZOS CERCA DEL CUERPO, Y CON LAS MANOS A LA ALTURA DE LOS BOLSILLOS. ANGULO DE 90º			SEPARACIÓN EXAGERADA DE LOS BRAZOS, CON LOS HOMBROS ALTS.	5.2.1 5.2.2 5.2.3
15	5.3		EN EL IMPULSO LOS BRAZOS AYUDAN A LA ACCIÓN DE LAS PIERNAS. EL BRAZO CONTRARIO A LA P. DE IMPULSO VA ADELANTE Y EL BRAZO DE LA P. LIBRE VA ATRÁS. NO SE DEBE EXAGERAR EL MOVIMIENTO. EL EJE DE GIRO ES EL HOMBRO.			LOS HOMBROS NO ACTUAN DE EJE DE GIRO ELEVÁNDOSE. MOVIMIENTO EXAGERADO DE BRAZOS. MOVIMIENTO POCO AMPLIO DE BRAZOS.	5.3.1 5.3.2 5.3.3
16	6.1	COORDIN. GENERAL CARRERA	EN LA FASE DE RECEPCIÓN LA CADERA ALTA Y ADELANTADA, SIRVE COMO GUIA			LA CADERA SE HUNDE "SE CAE".	6.1.1 6.1.2 6.1.3
17	6.2		PASO RÁPIDO Y FLUIDO DE LA CADERA ADELANTE SIN OSCILACIONES. EQUILIBRIO ENTRE LA FRECUENCIA Y AMPLITUD			OSCILACIONES DE LA CADERA (SUBE-BAJA) MALA FRECUENCIA Y AMPLITUD.	6.2.1 6.2.2 6.3.3
18	6.3		NO MOVIMIENTOS LATERALES NI CAMBIOS DE PESO BRUSCOS DE UNA PIERNA A OTRA.			SALTOS DE UNA PIERNA A OTRA. MOVIMIENTOS PARÁSITOS DEL CUEPO (OSCILACIONES CABEZA, MOVER MÁS UN BRAZO QUE OTROS, ETC...)	6.3.1 6.3.2 6.3.3
NOMBRE Y CATEGORÍA:							
VALORACIÓN SUBJETIVA DE LA TÉCNICA, PECULIARIDADES							
PROCESO METODOLÓGICO DE CORRECCIÓN DE ERRORES							