

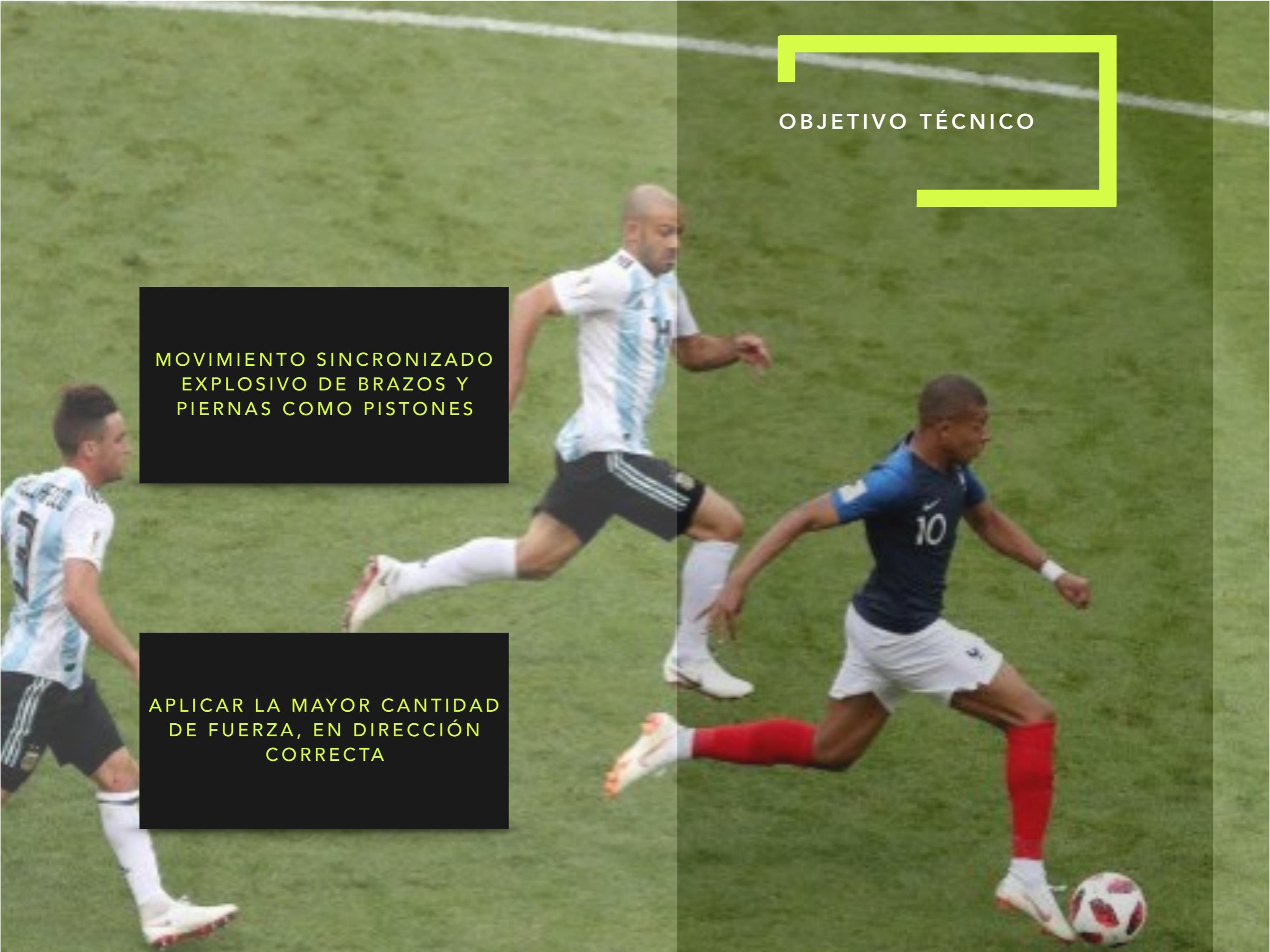


ACELERACIÓN

.TÉCNICA
.ANÁLISIS

TÉCNICA

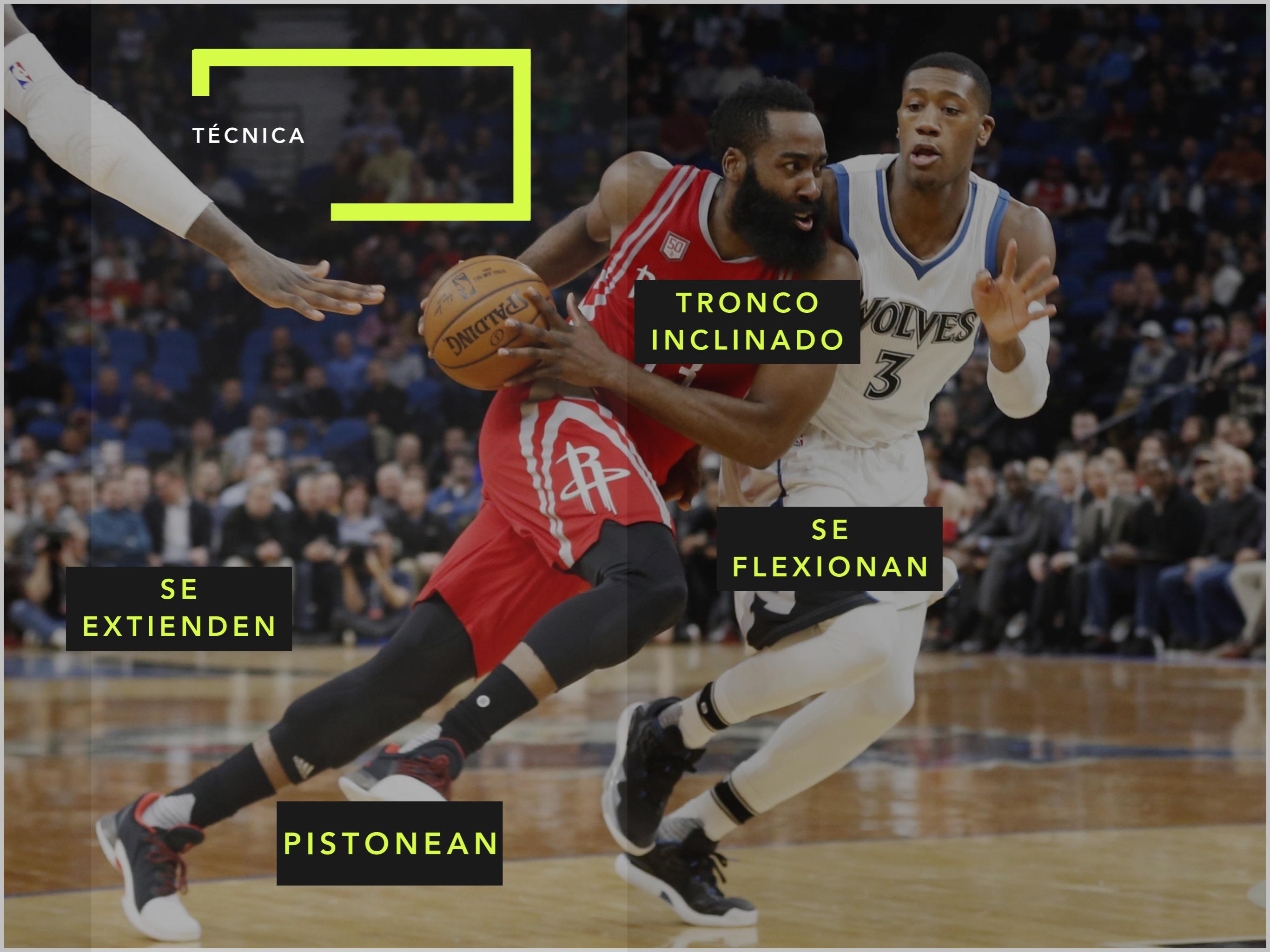




OBJETIVO TÉCNICO

MOVIMIENTO SINCRONIZADO
EXPLOSIVO DE BRAZOS Y
PIERNAS COMO PISTONES

APLICAR LA MAYOR CANTIDAD
DE FUERZA, EN DIRECCIÓN
CORRECTA



TÉCNICA

SE
EXTIENDEN

PISTONEAN

TRONCO
INCLINADO

SE
FLEXIONAN

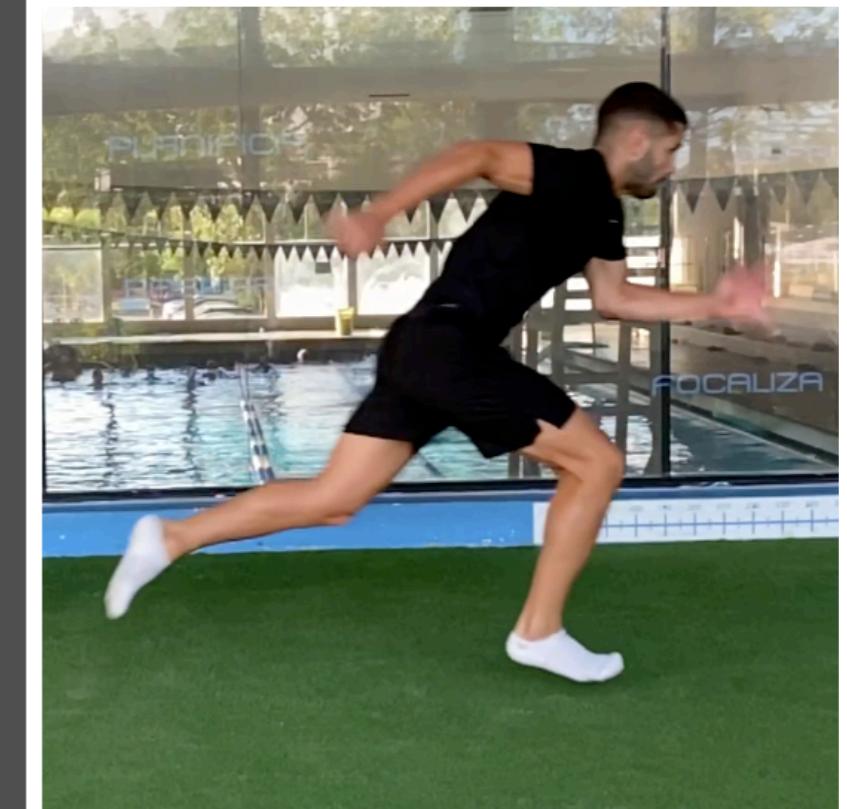
FASES

APOYO

AÉREA

FRENADO

PROPULSIÓN



[1] Moir Murphy G. (2016)

PIERNAS COMO PISTONES



PIERNAS COMO
PISTONES



RÁPIDOS VS LENTOS

The diagram features a yellow frame at the top left containing the text "RÁPIDOS VS LENTOS". Below it is a horizontal yellow bar with the text "CARRERA RECTA". To the left of this bar is a dark gray box labeled "RÁPIDOS" and to the right is a dark gray box labeled "LENTOS". At the bottom left, there is a text block "**<EXTENSIÓN DE RODILLA**" and at the bottom right, there is a text block "**>EXTENSIÓN DE RODILLA**". A white diagonal line connects the "RÁPIDOS" box to the "**>EXTENSIÓN DE RODILLA**" text, and another white diagonal line connects the "LENTOS" box to the "**<EXTENSIÓN DE RODILLA**" text.

CARRERA RECTA

RÁPIDOS

LENTOS

<EXTENSIÓN DE RODILLA

>EXTENSIÓN DE RODILLA

<EXTENSIÓN DE CADERA

>EXTENSIÓN DE CADERA

EXTENSIÓN
DE RODILLA

The diagram shows a side view of a runner's legs. A white line connects the knee of the front leg to the hip of the back leg. Three green circles are placed along this line: one at the knee of the front leg, one at the hip of the back leg, and one at the hip of the front leg. A black box labeled "EXTENSIÓN DE RODILLA" is positioned near the knee circle. Another black box labeled "EXTENSIÓN DE CADERA" is positioned near the hip circles.

EXTENSIÓN
DE CADERA

RÁPIDOS VS LENTOS

MAYOR FRECUENCIA DE
PASOS (11%-13%)

MENOR TIEMPO DE
CONTACTO (9%)

RÁPIDOS
ACELERADORES

LENTO
ACELERADOR

VS

RÁPIDOS VS LENTOS

CARRERA RECTA Y COD

RÁPIDOS

LENTOS

>INCLINACIÓN
DE TRONCO

<INCLINACIÓN
DE TRONCO

>FLEXIÓN DE
CADERA

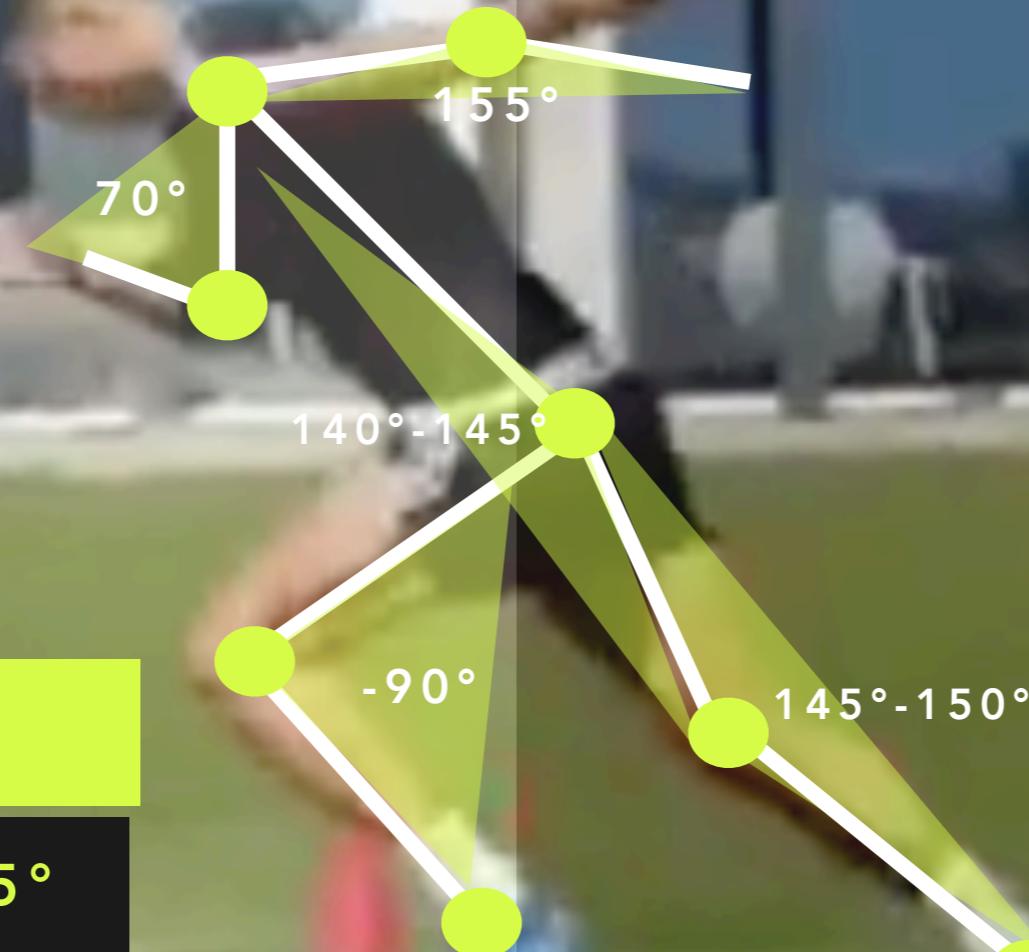
<FLEXIÓN DE
CADERA

TRONCO

FLEXIÓN DE
CADERA

RODILLA/CADERA

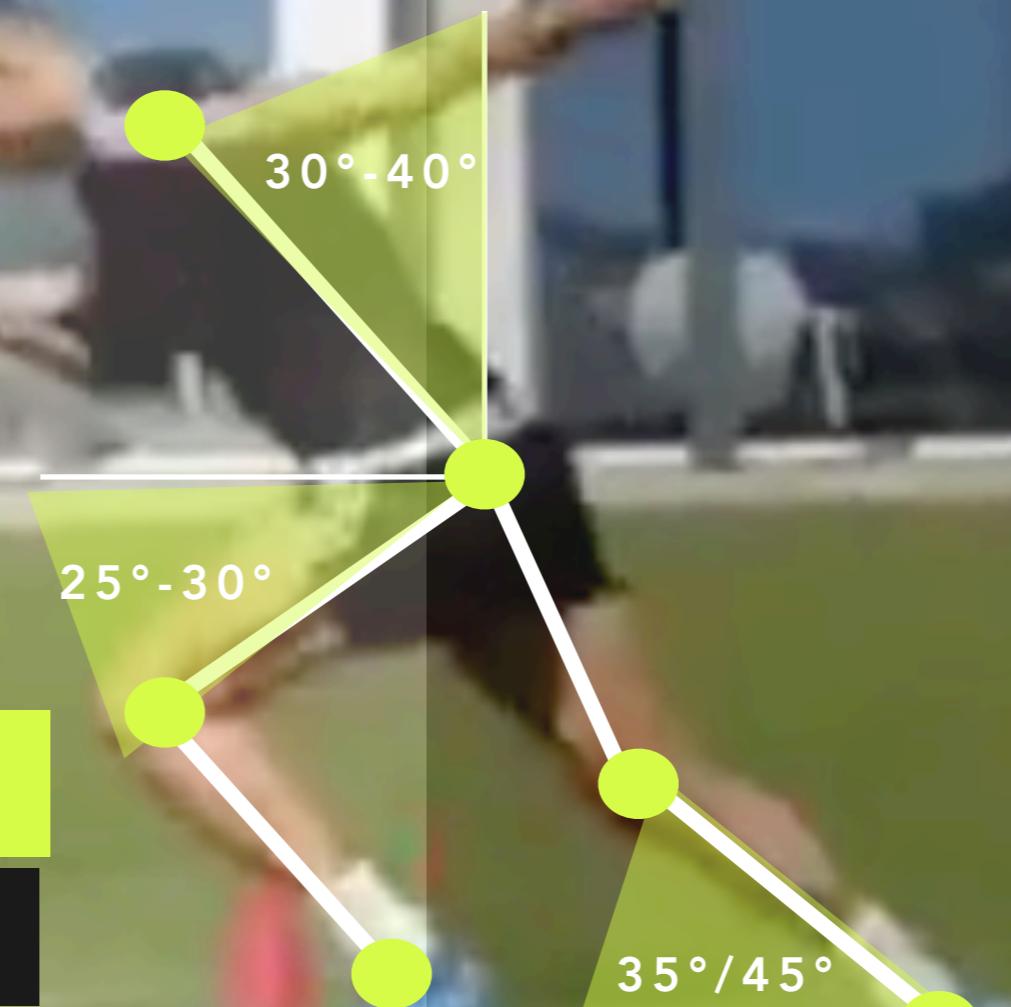
CADERA DE APOYO	$140^\circ - 145^\circ$
RODILLA DE APOYO	$145^\circ - 150^\circ$
ROILLA DE RECOBRO	80°



TOE-OFF

TIBIA/TRONCO/CADERA

TIBIA DE APOYO	$35^\circ - 45^\circ$
TRONCO	40°
CADERA	$25^\circ - 30^\circ$



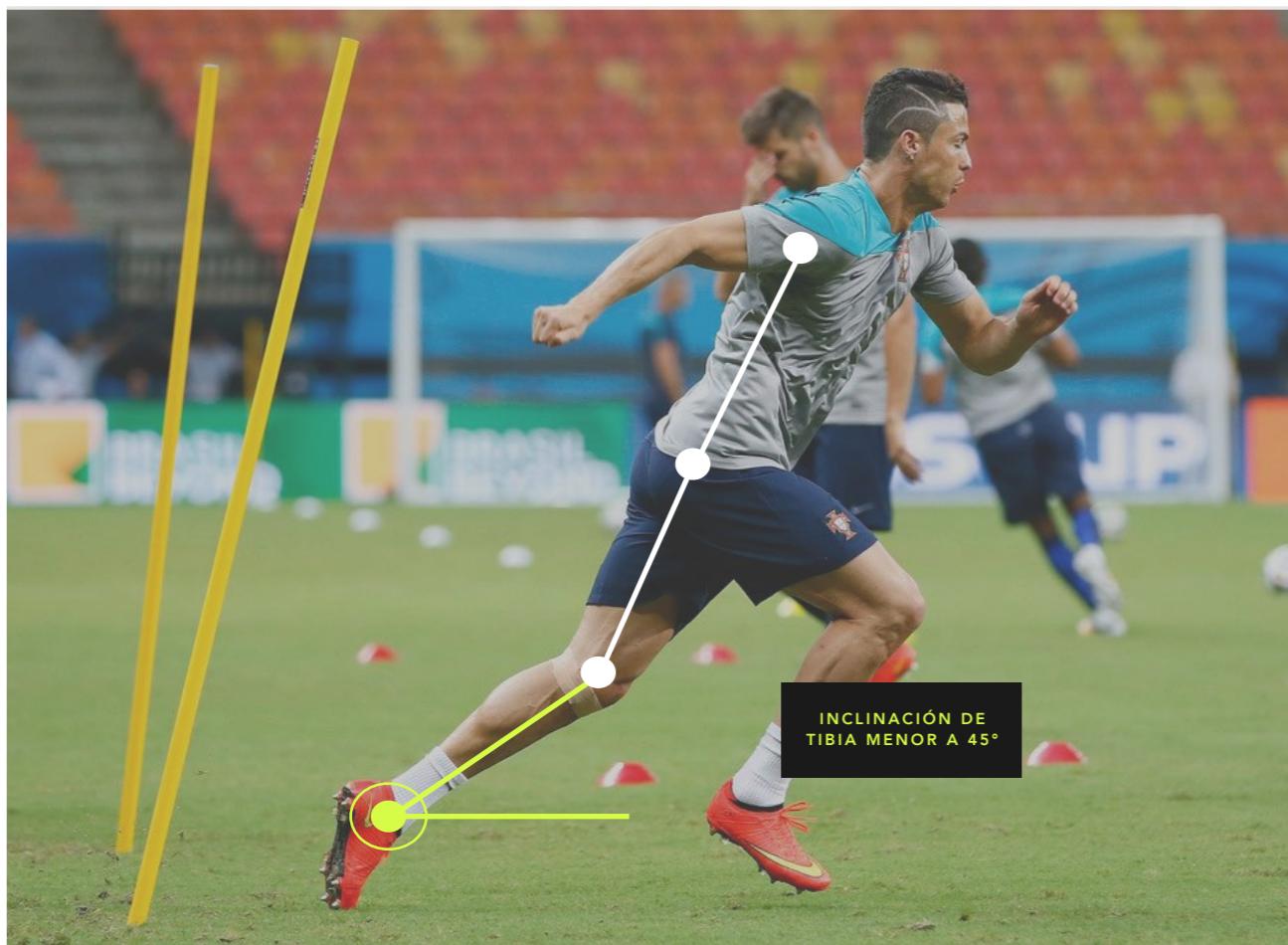
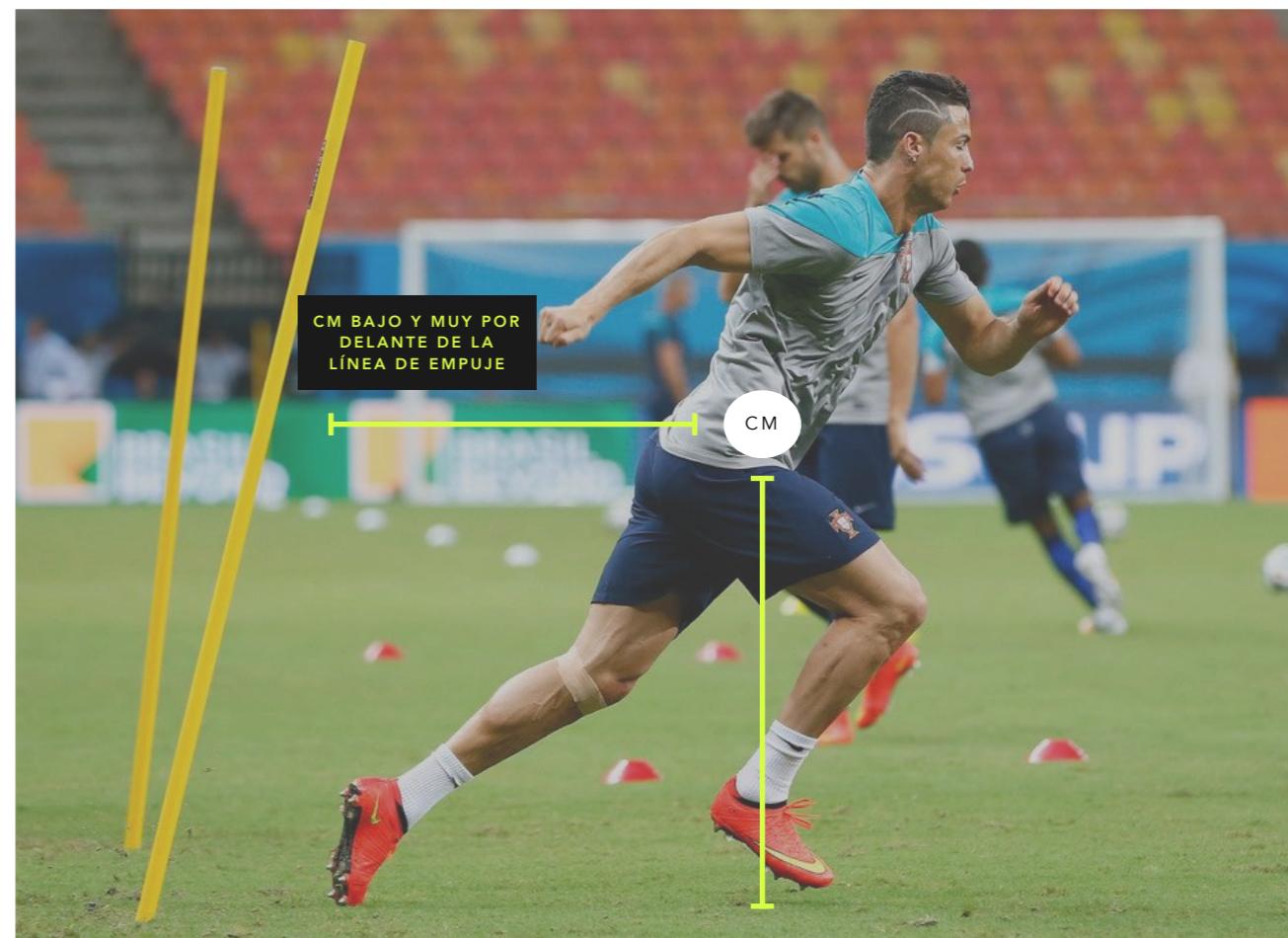
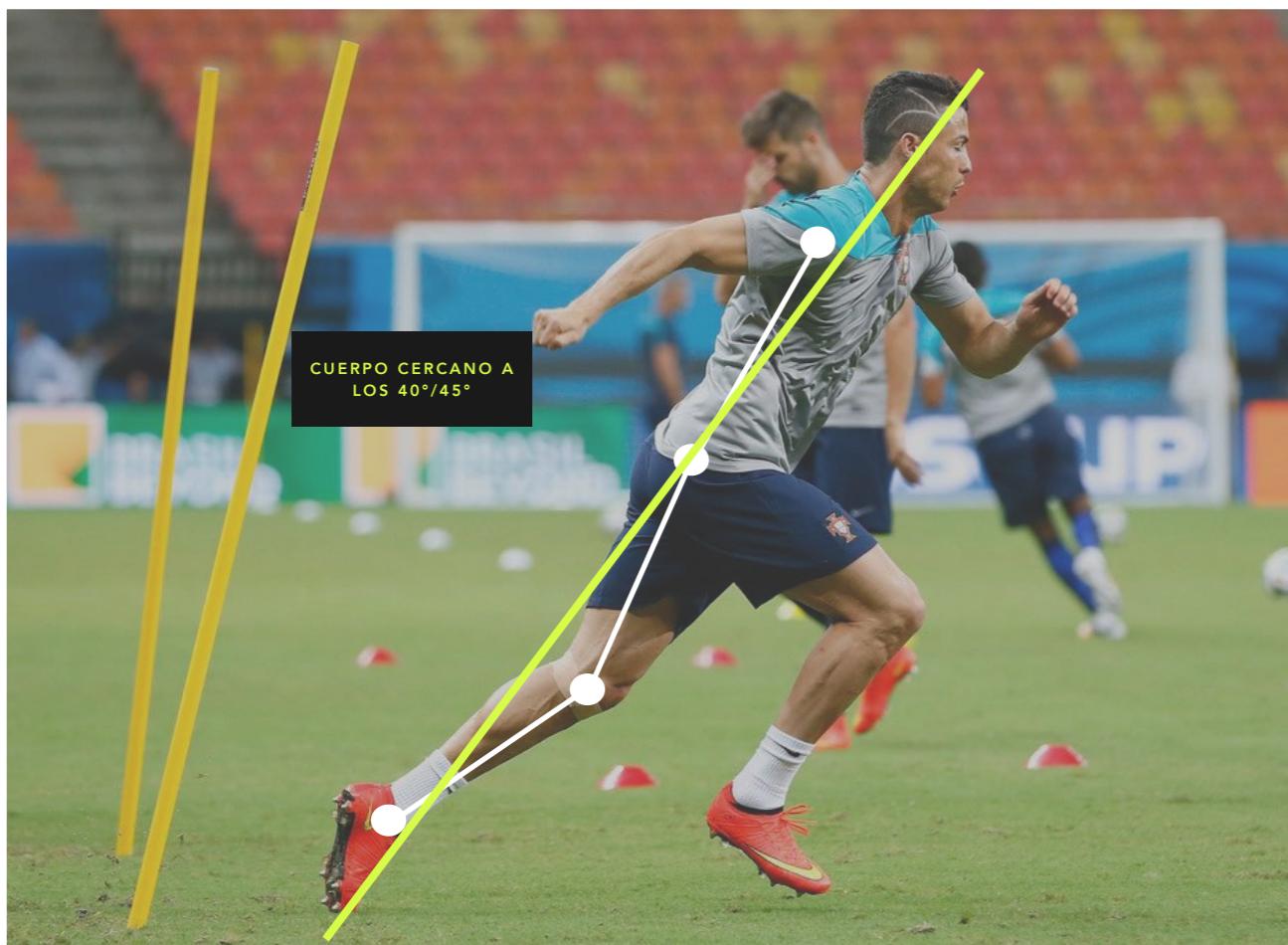
TOE-OFF



TOUCH-DOWN



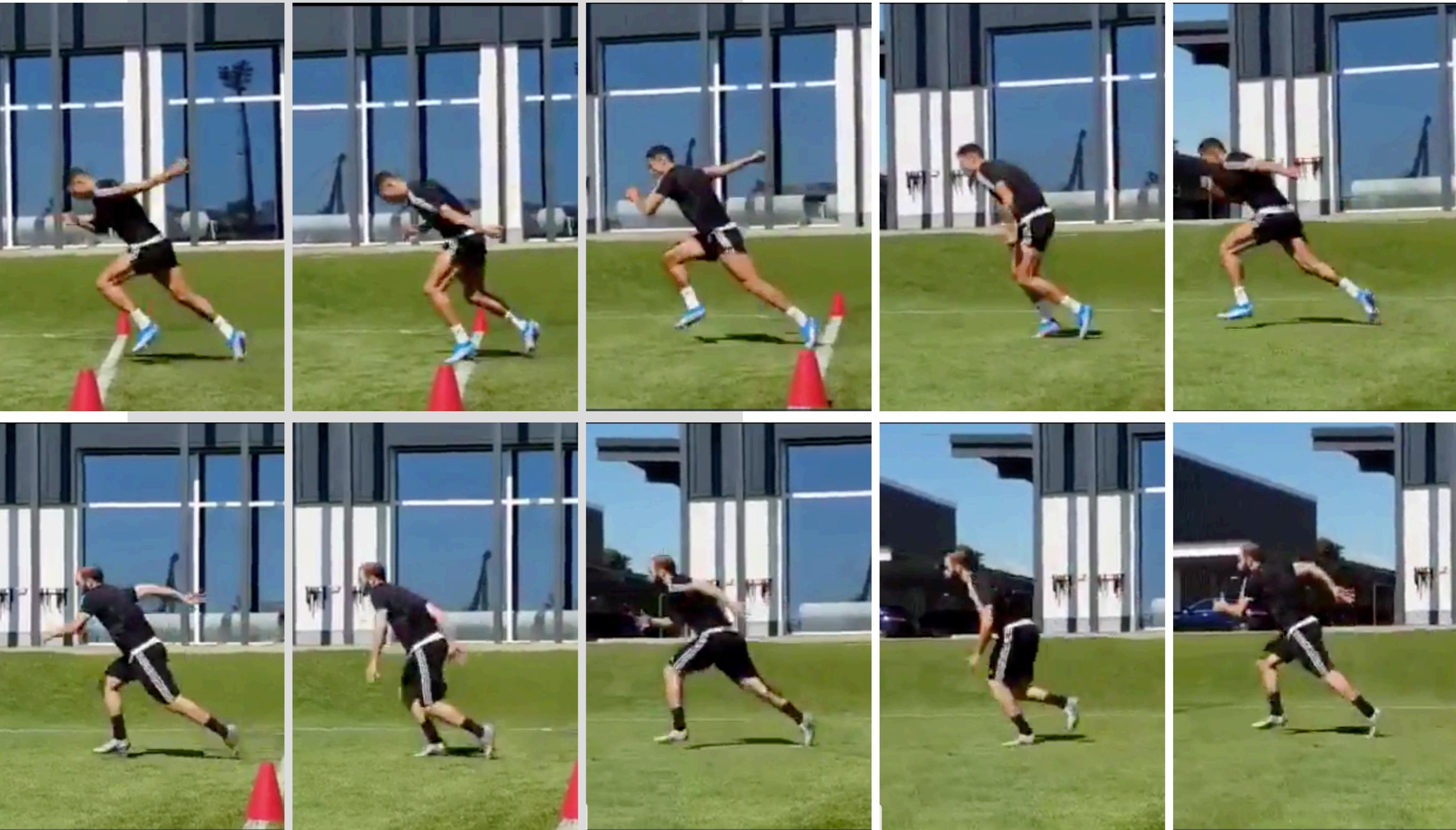
RODILLA DEBAJO DE LA
CADERA



TÉCNICA



ANALISIS



KINOGRAM METHOD

FASE DE APOYO

FASE DE VUELO



MODELO SIMPLIFICADO

APOYO



TOUCH-DOWN

DESPEGUE



TOE-OFF



"LAS VELOCIDADES MÁXIMAS MÁS RÁPIDAS SE
ALCANZAN CON MAYORES FUERZAS TERRESTRES,
NO CON MOVIMIENTOS DE PIERNAS RÁPIDOS"

Weyand, P. G et al

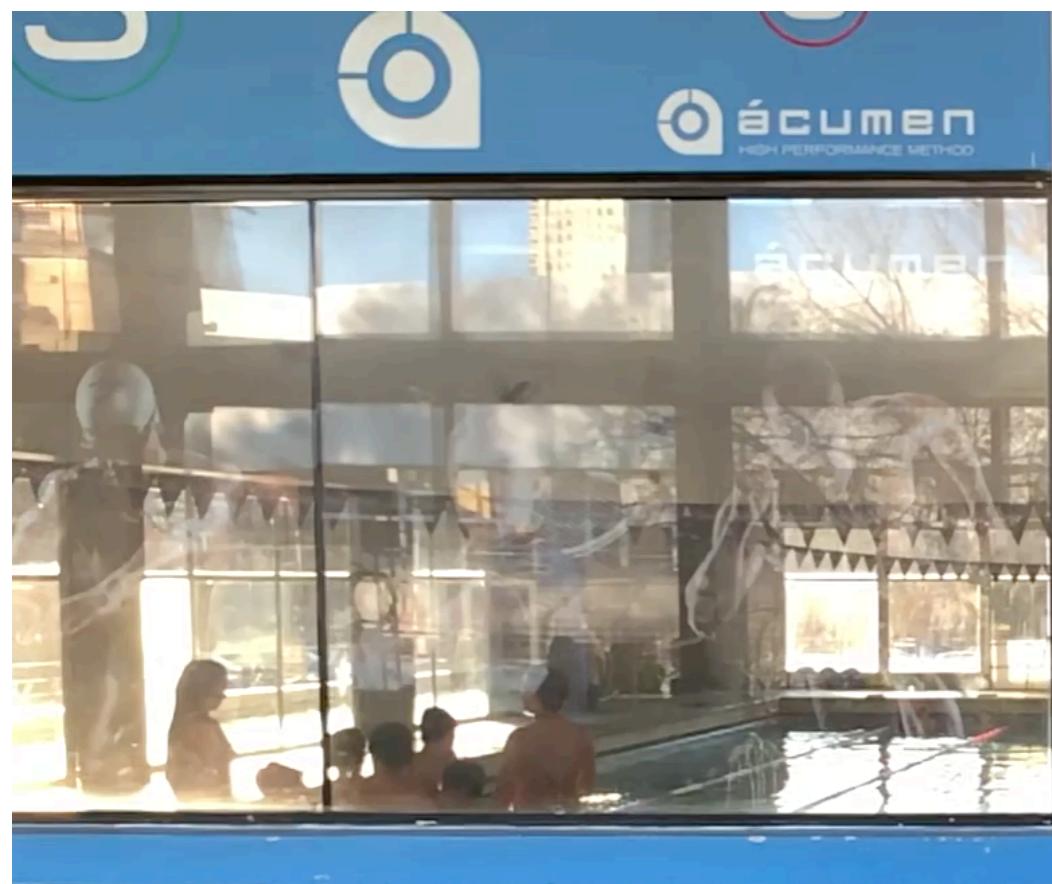
ALCANZAR

EMPUJAR

ANÁLISIS

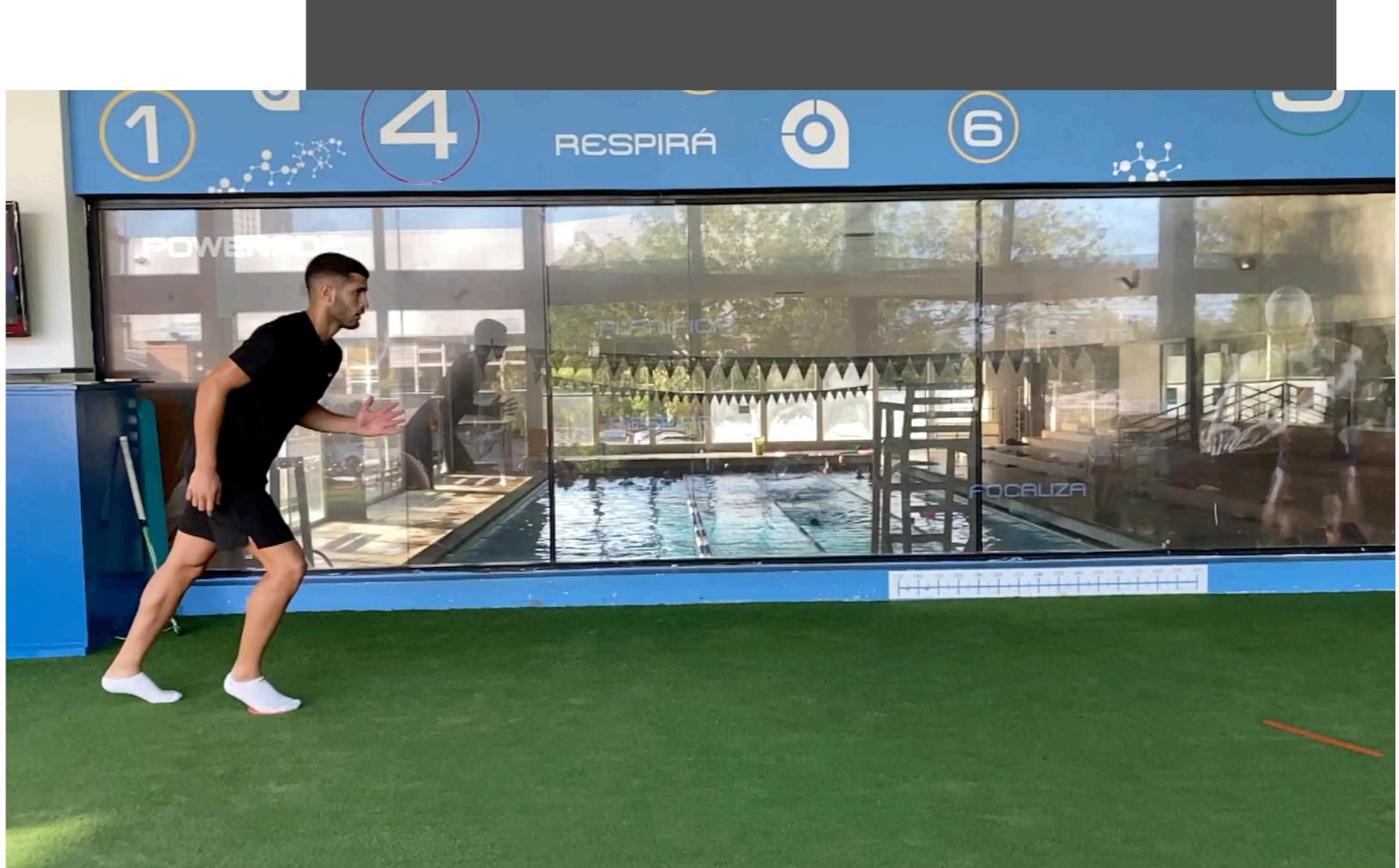


JUGADOR DE FÚTBOL





BUENO VS MUY BUENO

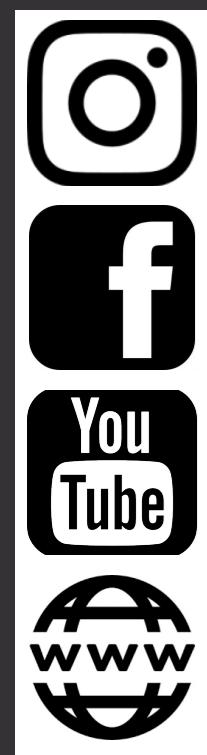


JUGADOR DE RUGBY



REFERENCIAS

- [1] Moir G. (2016). Biomechanics and conditioning. A biomechanical approach.
- [2] Murphy A. Et al (2003). KINEMATIC DETERMINANTS OF EARLY ACCELERATION IN FIELD SPORT ATHLETES. JSCM.
- [3] Hewit J. Et al (2013). kINEMATIC FACTORS AFFECTING FAST AND sLOW sTRAIGHT AND cHANGE-OF-DIRECTION ACCELERATION TIMES



LIC. FEDERICO PÉREZ MANETTI
@FEDEPEREZMANETTI
FEDEPEREZMANETTI.COM.AR

