



Sprint en Playa

Técnica

El sprint en playa es una prueba muy compleja que integra la parte superior e inferior del cuerpo en secuencias perfectamente sincronizadas. El correr implica un movimiento cíclico de las piernas debajo de las caderas. Una pierna está trabajando a través del aterrizaje, soporte, conducción y libera las fases mientras la otra pierna gira en el aire. Mientras se produce esta acción, los brazos actúan para contrarrestar el equilibrio. Brazos y piernas se ejecutan coordinadamente, buscando la estabilidad del tronco.

Lista de verificación de la técnica básica

- Correr relajado sin tensión excesiva en el cuerpo
- Alineación de la cabeza con el cuerpo y la columna vertebral
- Brazos y hombros relajados
- Peso corporal equilibrado e inclinado ligeramente hacia adelante
- Las rodillas siguen de frente
- Pies apuntando en la dirección del viaje (adelante)

Posición del cuerpo

- Tronco recto y estable
- Hombros estables y relajados evitando cualquier acción de torsión

Acción del brazo

- Los brazos se sostienen a aproximadamente 90 °
- Manos sostenidas sin apretar y sin presión
- Brazo hacia arriba y hacia adelante mientras la rodilla opuesta se mueve hacia arriba y hacia adelante
- Las manos deben conducir hacia arriba hasta que el brazo se balancee a la altura de los ojos
- Balanceo de los brazos

El entrenamiento del sprint de playa debe dividirse en cuatro secciones para facilitar el aprendizaje y el entrenamiento. Cada sección se puede entrenar de forma independiente, pero deben estar relacionados entre sí de forma lineal. Las cuatro secciones de sprint son:

- Inicio
- Aceleración
- Sprint
- finalización

Acción de correr

La fase de sprint es el cuerpo de la carrera; habiendo alcanzado la velocidad máxima de la fase de aceleración, ahora es el momento de mantener esa velocidad el mayor tiempo posible. El secreto del sprint es simple. El atleta debe estar levantando su pie sobre el opuesto a la altura de la rodilla y conduciéndolo de regreso al suelo lo más rápido posible. Enseñar a los atletas a hacer esto de la manera más rápida y eficiente es el trabajo del entrenador.

Como entrenador, debe utilizar las "tips de velocidad", como correr alto de una manera relajada y eficiente. Los velocistas necesitan mantener la cabeza y la columna vertebral alineadas con los hombros, relajadas y ajustadas al cuerpo para evitar torcerse.

Los brazos deben usarse como palancas para ayudar al sprint tanto en la elevación como en la conducción. Deben ser conducidos hacia adelante y hacia arriba desde la posición de recuperación (muñecas al lado de las caderas) con las manos levantadas tan altas como los ojos. Los brazos no deben cruzar la línea central del cuerpo en un sprint recto cuando se ve desde el frente.

El antebrazo no debe extenderse desde el codo en este punto hacia la parte trasera del atleta, esto extiende la palanca y crea un retraso en el movimiento de palanca larga detrás del corredor en lugar de permitir que las fuerzas se muevan hacia adelante o al menos en equilibrio.

Las caderas deben llevarse altas y no deben inclinarse hacia adelante; Esto alterará drásticamente la geometría de la zancada. Como entrenador, es primordial para reconocer esta tendencia a inclinar las caderas. Esta la tendencia se supera con un aumento en el entrenamiento de la fuerza corporal central y el mantenimiento de un estilo de carrera alto que a su vez va a mantener la "línea de la columna vertebral".

Al mantener este estilo de carrera alto y caderas altas, las piernas pueden subir y bajar de manera eficiente y mantener la longitud de zancada óptima. Esto proporcionará un "vuelo de zancada" eficiente o la altura y la distancia sobre el suelo que cada zancada conduce el cuerpo hacia adelante.

El patrón de zancada

Los entrenadores deben ser conscientes de que solo hay dos formas de aumentar la velocidad de un velocista una vez que ya se adaptó el estilo y la forma óptimos a un atleta individual. Estos dos factores son la frecuencia de zancada y la longitud de zancada.

Frecuencia de paso

En general, se acepta científicamente que el cuerpo humano no puede apoyar las piernas a una velocidad superior a 5,5 ciclos por segundo. La velocidad promedio del ciclo de la pierna para un velocista de elite es 3.5 ciclos por segundo, por lo que hay mucho margen de mejora y debe ser parte del plan a largo plazo del entrenador para su atletas. Las mejoras en la frecuencia de zancada son, por definición, pequeñas y requieren mucho tiempo para desarrollar la fuerza y la potencia como base para el propuesto aumentó en velocidad.

Longitud de zancada

La mejora de la longitud de la zancada es la forma más fácil para que un entrenador empuje a los atletas hacia adelante rápidamente. Es una solución simple y fácil para un paso más corto, pero corre el riesgo de pasar por alto defectos más serios, como la inclinación de la cadera o la falta de flexibilidad, la dificultad que surge de La extensión de la longitud de zancada es que se extiende demasiado lejos.

Cuando se trabaja en aumentar la longitud de la zancada, los entrenadores deben conocer las reglas científicas de colocación del pie en relación con el centro de peso y gravedad. Es importante que el pie delantero (pie impulsor) en cada golpe no toque el suelo más que lo necesario delante de las caderas.

Recobro.

Se requiere la pierna acercando el talón a las nalgas (como en las patadas). Luego use los cuádriceps para recuperar la pierna hacia adelante a la posición de rodilla alta en la parte superior de la carrera de conducción donde el pie está en una posición para ser empujado hacia abajo de nuevo. Debido a la necesidad de velocidad de recuperación y conducción, el pie debe estar "sin retraer" cuando pasa la pierna opuesta para que el pie estará en una posición perpendicular a la parte superior de la pierna lista para ser empujado inmediatamente hacia abajo impactando nuevamente debajo de la cadera.

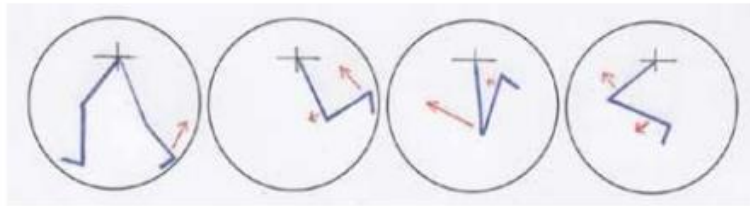


Fig 3. Recovery cycle.

Diagram 1 - the leg moves back at the end of the running stride. Diagram 2 - the heel is retracted up toward the buttock to shorten the effective leg length. Diagram 3 - the quadriceps recovers the leg forcefully and quickly forward. Diagram 4 - as the knee approaches the height of the drive stroke the lower leg begins to open up in preparation for the drive downwards.

Resistencia de la velocidad

Los entrenadores deben ser conscientes de que la velocidad (velocidad de avance) del velocista disminuirá desde el final de la fase de aceleración (velocidad máxima) hasta el final de la carrera. Los velocistas deben ser entrenados para poder soportar esta sección de la carrera con la mínima pérdida de velocidad.

Sprint – Running Form:

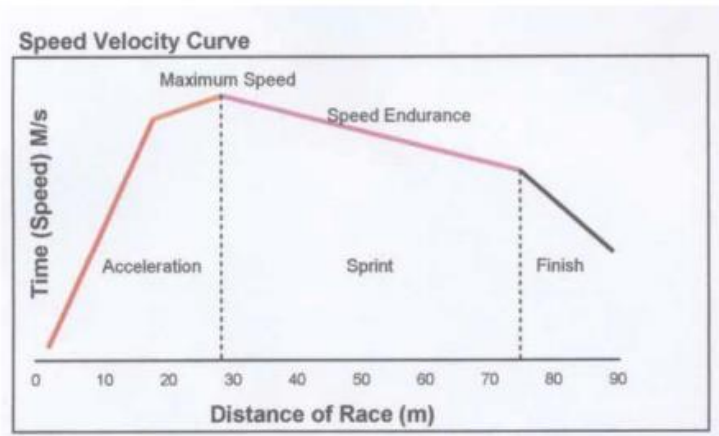


Fig 4. Speed Velocity Curve

Demonstrates the various phases of the race and relative speed demands placed on the sprinter.

It is imperative that a sprinter maintains their form the entire distance of the race and does not let fatigue cause a decrease in their technique.



Lista de verificación resumida

- Inclinación del cuerpo: peso corporal hacia adelante.
- La rodilla delantera es alta para permitir que se complete la impulsión del pie trasero
- Corre alto - caderas altas
- Coordinación de brazos con impulso de pierna
- Cabeza estable, vista hacia adelante, hombros cuadrados, mentón hacia adentro

DRILLS

Los Ejercicios Tecnicos deben programarse en el calentamiento de cada sesión. Además de trabajar en la técnica, el entrenador puede evaluar nivel de fatiga del deportista. Dependiendo de los niveles de fatiga, el entrenador puede necesitar alterar la sesión, particularmente el entrenamiento de velocidad si el atleta está cansado.

- Zancadas: La fuerza se usa para desarrollar y aumentar la velocidad de las piernas durante la acción de zancada y puede entrenarse a través de actividades técnicas, el perfeccionamiento de la Zancada debe ser entrenado cuando el cuerpo está completamente descansado y no después de las sesiones trabajando en el desarrollo del impulso fuerza (es decir, entrenamiento con pesas, pliometría).
- Culebrillas de brazo de pie: párese con las piernas ligeramente flexionadas y practique el culebrillo de brazo utilizado para correr
- Talones a la cola: trotar lentamente llevando el talón del pie hacia arriba, tratando de tocar las nalgas y devolverlas al suelo
- Rodillas altas: correr lentamente, inclinarse ligeramente hacia adelante y levantar las rodillas para alcanzar una posición alta de cadera y rodilla.
- Saltos de tobillo: Fortalecer la articulación.
- Manos (lento, rápido): desde una posición de apoyo equilibrada en una pierna, el otro pie se mueve hacia adelante y retrocede en el suelo.
- Velocidad límite: empuje rápido en el suelo para levantar las rodillas nuevamente
- Partidas en caída: inclinarse hacia adelante desde una posición de pie y luego acelerar hacia adelante cuando se alcanza el punto de desequilibrio
- Carreras de aceleración: cortas y rápidas de velocidad que se pueden hacer en terreno plano, con resistencia o cuesta arriba
- Carreras voladoras: desde un trote o una carrera lenta, acelere con fuerza durante una corta distancia, esto se puede hacer en terreno plano, con resistencia o cuesta abajo
- Correr con bastones: corre hacia tu compañero y golpea su mano para indicar un cambio o usa el bastón de relevo
- Entradas y salidas: acelere por una corta distancia, relájese y luego acelere nuevamente. Se pueden hacer varias repeticiones durante un sprint carrera de distancia.
- Partidas de pie: desde una posición de pie, inclínese ligeramente hacia adelante con un brazo ligeramente hacia adelante y el otro hacia atrás, luego acelerar.
- Partidas con una mano: también conocida como "tres puntos de inicio", una mano en el suelo, los pies detrás de la mano como agacharse con una mano comenzar en la posición de "listos?", acelerar a la orden del entrenador.

- Partidas agachado: mantenerse bajo y conducir fuera de los bloques concentrándose en la conducción, la potencia y la aceleración.

NOTA: Realizar el ABC de atletismo en cada entrenamiento, los ejercicios de técnica de carrera harán que mejoren o refuercen aspectos técnicos además de la preparación neuromuscular.

Entrenamiento

El objetivo principal del entrenador y el velocista es establecer la "forma" correcta o la técnica básica de carrera. Esto es natural para algunos y debe ser practicado regularmente por otros. Una vez que el velocista ha establecido la forma básica su acondicionamiento se puede mejorar.

El objetivo del entrenamiento es desarrollar la fuerza y la resistencia para permitir que el velocista sea capaz de sostener la técnica correcta durante períodos más largos en una carrera con el objetivo de mantener la técnica durante toda la carrera.

Como todas las disciplinas, los programas de sprints de playa pueden dividirse en fases de periodización general. Sin embargo, debido a la muy alta intensidad y potencia explosiva necesarias para una carrera de playa exitosa, los patrones de entrenamiento de un velocista variarán bastante a las de un nadador o competidor de "elementos".

Debido a la menor distancia recorrida y las implicaciones de acondicionamiento relacionadas el tiempo típico de preparación para un competidor de banderas es:

- 4 - 8 semanas de preparación
- 4 - 6 semanas de acondicionamiento básica
- 4 - 6 semanas de velocidad y potencia
- 4 - 6 semanas de competencia

El entrenamiento puede ser exigente y debe ser progresivo para evitar lesiones:

- 8 semanas de preparación
- 6 - 9 semanas de preparación general (estado físico general y fuerza)
- 6 - 9 semanas de preparación específica (velocidad específica de velocidad, estado físico, fuerza y potencia)
- 6 - 9 semanas de competencia (varias etapas de la competencia)

Preparación

- El entrenamiento debe ser de baja intensidad con actividades mínimas específicas para ayudar a prevenir el agotamiento mental y físico.
- Deben emplearse grandes variaciones en el ejercicio (es decir, boxeo, ciclismo, aeróbicos, etc.) para evitar el agotamiento
- Cualquier programa especializado para superar las debilidades diagnosticadas debe implementarse en esta fase (por ejemplo, fuerza en cuerpo central, rehabilitación de lesiones anteriores, etc.)
- La construcción de futuros planes de capacitación se puede crear en esta fase después de una cuidadosa consideración y evaluación de los resultados del año anterior

NOTA: Evaluar y corregir: Realizar un buen diagnóstico del atleta. Realizar test de movilidad, balances musculares, etc. Trabajar los déficits en base a ese diagnóstico del atleta.

Preparación general

- El volumen debe ser de medio a alto e incrementarse paso a paso.
- La intensidad debe variar de baja a alta.
- Se debe hacer hincapié en el desarrollo de la ejecución de "forma" o técnica y en el desarrollo físico capacidades (resistencia, fuerza, potencia, velocidad, movilidad, etc.)
- Un componente principal del entrenamiento en esta fase debería ser el uso de ejercicios para corregir fallas en la técnica de carrera o habilidades específicas (es decir, partidas, saltos en banderas)
- Los principales objetivos de acondicionamiento en esta etapa son la resistencia estructural, el acondicionamiento aeróbico y anaeróbico.

Preparación específica

- El volumen y la intensidad en esta fase todavía se incrementan progresivamente, pero deben variar según el individuo.
- El énfasis cambia gradualmente del desarrollo de capacidades físicas a una forma física más específica para el deporte.
- La técnica de carrera sigue siendo un objetivo principal en esta fase y nunca debe pasarse por alto, mientras que el trabajo de velocidad también debe comenzar a integrarse en el entrenamiento en este momento.
- Desarrollo de habilidades específicas del deporte (aceleraciones, arranques, giros, zancadas, relevos de testimonios) y el uso de ejercicios en el entrenamiento sigue siendo también un objetivo principal, preparar al velocista para la competencia

Fase previa a la competencia

- El volumen de entrenamiento debe reducirse mientras la intensidad sigue siendo alta. El acondicionamiento físico alcanza la aptitud máxima y la fase de mantenimiento.
- El desarrollo de habilidades recibe su pulido final y se evalúa en una arena competitiva
- La expansión de las experiencias competitivas se lleva a cabo a través de niveles de competencia progresivamente incrementados.
- Foco en la potencia y las velocidades de carrera.
-

Fase principal de competencia

- Debe incluir un ciclo corto de acondicionamiento específico, al tiempo que incluye sesiones de recuperación para enfatizar la necesidad de preparación para la competencia
- La primera mitad de esta fase debe usar volúmenes de media intensidad y baja intensidad.
- La segunda mitad de esta fase debe usar alta intensidad y bajos volúmenes. El refinamiento de la habilidad ocurre durante el acondicionamiento específico
- Centrarse en las habilidades de carrera y la velocidad máxima.
-

LISTA TECNICA	SI	NO
El objetivo principal inicialmente es encontrar la técnica de carrera correcta sobre la cual se puede construir.		
Componentes trabajados en la secuencia correcta para obtener resultados y rendimiento óptimos.		
"Levantar la cadera" durante el paso, debe estar dirigido antes de la longitud del paso.		
La "técnica" de aceleración debe entrenarse antes de la longitud del paso.		
Los entrenadores deben trabajar sobre las cualidades físicas.		
Se debe planificar las sesiones de trabajo para no fatigar al atleta.		
El entrenamiento debe seguir períodos destinados a las áreas centrales de desarrollo.		

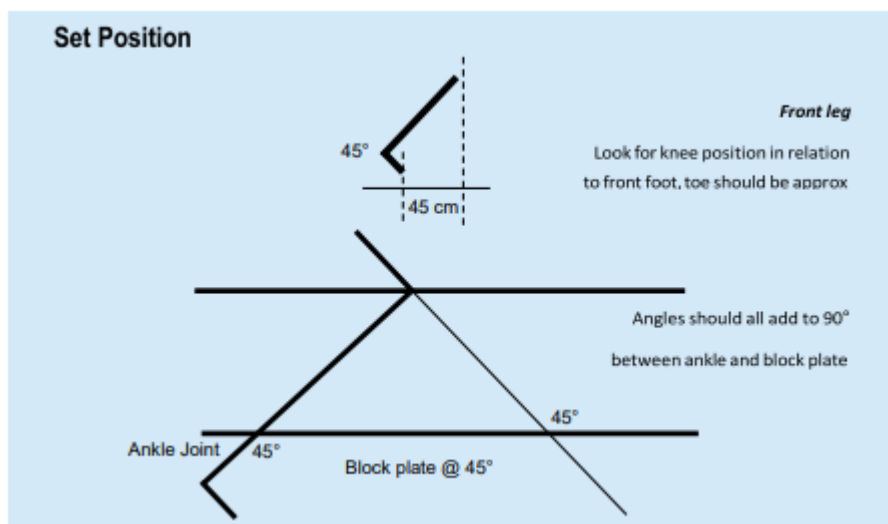
Competencia

Sprint de Playa

Partidas

Una buena partida es una habilidad necesaria para los velocistas. Si bien la recuperación de una mala partida o una partida ineficiente es posible, puede causar una presión innecesaria sobre un atleta. El competidor no tiene que ser el velocista más rápido, solo el mejor que cada atleta individual puede ser. Los entrenadores de las disciplinas de playa siempre deben esforzarse por mejorar el rendimiento de sus atletas en las partidas del sprint o de las banderas.

Una buena partida arranca con una buena configuración de bloque. Los bloques deben estar dispuestos de manera que se pueda ejercer la fuerza máxima sobre el pie delantero en una dirección de 45 ° hacia el suelo conduciendo al atleta hacia arriba y afuera de la línea de partida.



Después de la señal acústica, el cuerpo debe moverse hacia arriba y hacia afuera siguiendo el camino de 45 °. El entrenador debe tener cuidado para asegurarse de que la línea del cuerpo a través del sprint hasta la cabeza permanece en el ángulo de 45 ° y se mueva lentamente hacia el ángulo de carrera, a diferencia de lo que se ve en muchos corredores, la cabeza se mantiene inclinada hacia abajo mientras el cuerpo está más erecto.

Una vez fuera de los bloques, entrene a los atletas para que adopten los clásicos "velocistas T". Aquí es donde se usan los brazos para impulsar el cuerpo hacia adelante y hacia arriba a lo largo de la

línea de 45 ° a medida que el corredor emerge de los bloques y debe moverse sin problemas hacia la aceleración fase.



Fig 1. The start can be viewed from block position through set position, positive arm action and the 'T' position with the body position following the 45° line through head, spine and legs

Partidas

Puntos clave:

- Los velocistas deben separar los brazos sobre el ancho de los hombros.
- Los pies deben estar separados por una distancia cómoda, uno detrás del otro y una distancia cómoda.
- En el comando "¿listos?", el velocista debe transferir su peso a los brazos y hombros solo en dirección hacia delante, no permitir ningún movimiento ascendente.
- El velocista debe bloquear la posición establecida en espera de la señal de arranque sin balancearse o sacudirse, la arena debe preparada para permitir que la parte posterior de los bloques sea plana y cercana a la vertical, dando al velocista una base sólida para empujarse.
- No cavar los agujeros demasiado profundos.
- Limpie el exceso de arena excavada de los bloques lejos del frente del velocista para ayudar a asegurar una superficie uniforme.

Aceleración

Como una extensión de la partida, la fase de aceleración es esa parte de la carrera donde el velocista alcanza la velocidad máxima y generalmente toma entre 15 y 35 metros de alcanzar, dependiendo del atleta. Esta es la parte más importante de la carrera, una buena fase de aceleración posicionará al corredor en la carrera. Una fase de aceleración pobre puede invertir casi la mitad de la distancia de la carrera dejando al corredor en una posición inferior para completar bien el recorrido si no está del todo entrenado.

La clave principal para una fase de aceleración exitosa es asegurar que el cuerpo esté correctamente alineado. Esto le permite al corredor juntar energía de los principales grupos musculares del área glútea y los isquiotibiales mientras usa los brazos para conducir hacia adelante y equilibrar el cuerpo que luego puede ser impulsado hacia delante con mayor fuerza generando aceleración para la velocidad máxima.

Con referencia a la figura 1, se puede ver que en una partida y una aceleración iniciales adecuadas, la línea del cuerpo desde la cabeza hasta las piernas están en el ángulo de 45 °. Esto aumenta lentamente al sprint o ángulo de carrera de aproximadamente 5 ° a 7 ° a medida que se alcanza la velocidad máxima. (Figura 2)

En muchos casos, los atletas más jóvenes y menos experimentados tenderán a "salir" de los bloques y pronto elevar demasiado el cuerpo generalmente junto con la cabeza inclinada hacia abajo. Los pasos más largos durante la fase inicial de aceleración temprana conducen a un descenso por lo tanto, el perfil del atleta evita la "aparición" de los bloques, lo que limita la capacidad del corredor para reclutar la máxima potencia y eficiencia de los grandes grupos musculares. A menudo esto es causado por el hecho de que el centro de equilibrio requiere estar delante de los pies para que la impresión del corredor sea la sensación de que caerán. Una vez que esto se reconoce tanto por el entrenador como por el atleta, y superados por la velocidad y la potencia de los movimientos de conducción, los atletas podrán progresar rápidamente a través de la zona de aceleración.



Fig 2. Demonstrates the progressive rise from the angle of the spine toward the end of the acceleration phase to the sprinting position.

Puntos clave:

- Acelere de una posición de zancada baja a alta
- Mantenga la cabeza hacia abajo durante los primeros 10-20m, antes de enfocarse en la línea de meta por delante
- Los brazos deben ser "lanzados" lo más rápido y con fuerza posible para ayudar a las piernas a lograr una buena aceleración a la velocidad máxima

El entrenamiento consiste en asegurarse de que los velocistas sepan que la carrera no termina hasta que hayan superado la línea de meta. Muchos velocistas, especialmente los niños más pequeños corren hacia la línea y se detienen poco después, debe enfatizarse que la carrera se ejecuta a la máxima velocidad hasta después de cruzar la línea de meta, por lo que los velocistas deben ser entrenados para cruzar la línea antes de desacelerar.

Los velocistas, especialmente los corredores menos experimentados, deben ser entrenados para mantener la forma corriendo a través de la línea de meta. Los movimientos comunes de "sumergir"

o dejar caer la cabeza acercándose a la línea hará que el atleta disminuya la velocidad llevando el cuerpo a través de la línea más lento que si se hubiera mantenido el estilo y la forma. Para enfatizar esto, observe a los velocistas perder el equilibrio justo antes o después de cruzar la línea. Esto es indicativo de la transferencia de peso hacia adelante más allá del centro de equilibrio "sumergiendo" la cabeza.

La Llegada

Puntos clave:

- Conduzca hasta la línea de meta.
- Mantenga la forma hasta la línea de meta.
- Inclínese hacia adelante (no demasiado lejos) y empuje el pecho en una estocada durante los últimos 2-3 metros impulsando el cuerpo hacia adelante cuando esté cerca del final
- Mantenga los ojos en la línea de meta y el hombro del brazo alto

Entre carreras

Durante la competencia, se ejercen grandes tensiones en los músculos, ligamentos y otros tejidos blandos. Se debe tener cuidado en el tiempo entre rondas. Si hay varias rondas en un día, es imperativo que el velocista permanezca flexible, manteniendo sus músculos tan flexibles como sea posible. Si las carreras están muy juntas, el velocista debe seguir moviéndose, haciendo algunos recorridos ligeros y elongación. Si hay períodos prolongados entre rondas, el velocista debe descansar y recordar mantener la ingesta de comidas y bebidas. El velocista debe tener un conjunto de ropa abrigada cerca para usar entre carreras.

Si hay períodos prolongados entre rondas, el velocista debe hacer un calentamiento completo antes de cada carrera. Es importante que el velocista permanezca enfocado en las pruebas del día completo y no se distraerse. Equipamiento como auriculares permiten al velocista prepararse mentalmente para la carrera, y también les dice a los demás que no quieren ser molestados.

Puntos clave:

- Un calentamiento completo antes de cada carrera.
- Manténgase ágil y activo si las carreras sucesivas o los alrededores están muy juntos
- Prepárese para descansar con ropa adecuada y tenga algo que le ocupe (walkman, revista, etc.) en caso ocurrir demoras prolongadas.
- Mantenga un conjunto de ropa e hidratación cerca en todo momento
- Monitoree los niveles de hidratación y nutrición después y entre carreras para ayudar a prevenir la deshidratación y mantener los niveles de energía.

Técnica de banderas en playa

Un evento de banderas solo dura entre 3,4 y 5 segundos, puede extenderse a lo largo de muchas rondas y es un evento donde la capacidad de un competidor para ser consistente es muy importante.

Preparados

Después de que se le pida que tome una posición en la arena:

- Prepare un área firme y plana para recostarse boca abajo sobre su estómago.
- La línea media de su cuerpo debe estar a 90 ° de la línea de partida.
- Los talones deben estar juntos y no extendidos.
- Las manos una encima de la otra para que las puntas de los dedos de una mano toquen las muñecas de la otra.
- Los codos deben extenderse hacia adelante para que cuando esté con la cabeza hacia abajo, el pecho toque la arena. La mano, la muñeca y el antebrazo deben estar alineados y paralelos a la línea de inicio.
- El Largador da el comando "competidores listos". Debe prepararse para el comienzo.
- El juez de largada dará la orden "Cabeza abajo". Coloque la barbilla sobre las manos y concéntrese.
- Muchos competidores respiran y aguantan la respiración hasta que suena el silbato.
- Solo concéntrate en los comandos del árbitro, en lugar de las personas a su lado o en la multitud. Los atletas deben estar entrenados para concentrarse a pesar de las muchas distracciones.
- Los competidores deben escuchar el primer ruido del silbato y luego reaccionar.

Partidas o giros de Banderas

La partida o giro en banderas dura menos de un segundo. Es una acción muy poderosa y explosiva.

Hay muchos exitosos estilos individuales, pero comúnmente hay tres tipos principales de giros:

- Salto con giro (utilizados por niños o principiantes)
- Giros levantando un pie (utilizados por atletas entrenados)
- Giros con rodilla (más común en mujeres)

Los giros de levantando el pie y apoyando rodilla generalmente son los más rápidos. Cualquiera que sea el estilo utilizado por el atleta, estos 3 principios siempre deben respetarse:

1. Empuje su cuerpo hacia atrás y gire (para enfrentar las banderas) al mismo tiempo. No empujes hacia arriba.
2. Mantenga un pie (pierna fija) sobre o lo más cerca posible de la línea de inicio
3. Mantenga su cuerpo bajo y apretado durante todo el giro

Giro con Salto

- Empuje con los brazos como una flexión rápida
- Salta rápido en el aire y comienza a girar el cuerpo hacia la línea de meta.
- Intente mantener el pie delantero lo más cerca posible de la línea al aterrizar
- Después de aterrizar, acelere bajo y fuerte

Giro levantando un pie

Foot Pivot Turn



Tras la señal del silbato hay tres movimientos simultáneos;

- Las manos salen del mentón y se alinean con los hombros.
- Con la palma de la mano sobre la arena, empuje hacia la línea de partida.
- La pierna libre se dobla y se mueve debajo o alrededor del cuerpo a medida que el cuerpo se eleva y se mueve hacia la bandera.
- El pie fijo permanece en la línea de partida.
- El pie de la pierna libre aterriza aproximadamente donde estaba la cadera en la posición inicial con el pie apuntando paralelo a la línea de partida.
- Complete el giro girando el hombro, las caderas y el pie delantero para enfrentar la bandera.
- La cabeza y los hombros se mantienen bajos durante toda la rotación.
- Al final de la fase de giro, manténgase en una posición de partida baja, apretada y de pie, con las caderas y los hombros frente a las banderas, antes comienza a acelerar

Giro apoyando rodilla

Knee Pivot Turn



Tras la señal del silbato hay tres movimientos simultáneos;

- Las manos salen del mentón y se alinean con los hombros.
- Con la palma de la mano sobre la arena, empuje hacia la línea de inicio
- Apoye su peso corporal sobre una rodilla mientras gira hacia la bandera para que esta pierna termine al menos paralela a la línea de partida.
- Los pies fijos permanecen en la línea de partida y giran en la arena.
- Complete el giro girando los hombros, las caderas y los pies delanteros hacia la bandera

Fallos comunes para las partidas o giros en banderas

- Si sus caderas y hombros no están orientados hacia la bandera, no ha logrado suficiente rotación en el giro. Tu primer paso de la aceleración a menudo será débil, desequilibrado a un lado.
- Si su pie (pierna fija) se está alejando de la línea de partida y las banderas, no está empujando lo suficiente. Su fase de empuje debe empujar la cabeza y el cuerpo hacia la bandera, no hacia arriba.
- Si está empujando hacia las banderas y su pie todavía se está alejando de la línea de partida, entonces lo más probable que las causas son: malas posiciones de las manos o falta de fuerza en la parte superior del cuerpo. Practique el posicionamiento de tus manos.
- Si su cuerpo está demasiado alto durante el giro (no bajo y apretado), está empujando hacia arriba. Necesita empujar hacia las banderas.

Consejos de entrenamiento

- Divida el inicio en fases
- Practique cada fase asegurándose de que la técnica sea correcta.
- Practique simplemente girando todo el camino a 180 °
- Luego realice los pasos de 1 a 2 pasos
- Mantenga la cabeza y el cuerpo bajos
- Acelere duro y rápido después del primer paso 1-2

Fase de Aceleración

- El giro del cuerpo se completa para que el atleta esté corriendo a 90 grados hacia la línea de partida (o de cara a las banderas).
- Mantenga el cuerpo bajo y el peso hacia adelante.
- Impulso rápido de brazos y piernas
- Concéntrese en la bandera por la que ha decidido ir

Correr hacia la bandera

- Mantenga la posición baja del cuerpo mientras aún se inclina hacia adelante.
- Corra hacia el lado de la bandera (para obtener una ventaja sobre tu oponente).

Consejos de entrenamiento

- Apunte a la bandera más cercana, elija, pero tenga en cuenta una opción secundaria
- Si se necesita un cambio de dirección o bandera, intente hacerlo temprano y coloque su cuerpo para alcanzar la nueva bandera
- Practique diferentes situaciones de entrenamiento

Lanzarse hacia el testimonio.

- Surjase bajo para el testimonio (bandera) para que tu impulso lleve tu cuerpo más allá de la posición de la bandera de modo que tus caderas terminen donde estaba la bandera, es decir, no salte demasiado temprano
- Ojos en el premio (bandera)
- Ambas manos extendidas
- Posiciona tu cuerpo de tu oponente para proteger tu bandera
- Sujete el testimonio firmemente y llévelo hacia su cuerpo.

Entre rondas

- Los eventos de banderas tienen una serie de rondas. En cada ronda puede haber 8-10 carreras donde un competidor es eliminado cada vez.
- Generalmente, cuando quedan 8 competidores a la izquierda, progresan al siguiente nivel.
- Entre las corridas, solo puede haber un descanso de 1-2 minutos.
- Estas condiciones hacen que sea crucial para el atleta calentarse antes del evento y mantener un buen estado de preparación entre carreras. Esto se puede hacer a través de estiramientos, saltos o activaciones. Los competidores también deben estar preparados para retrasos y desempates sobre banderas en disputa sin que esto afecte indebidamente su concentración.

Puntos clave en la competencia:

- Se debe calentar completamente el cuerpo.
- Tenga a mano una botella de agua, ropa abrigada y protección solar.
- Estar preparado física y mentalmente para múltiples rondas (Clasificación, cuartos de final, semifinales, final) que pueden llevarse a cabo en diferentes momentos a lo largo de la competencia.

Equipamiento

- Debido a la naturaleza del sprint en playa, no se necesitan equipamientos obligatorios para la competencia, aparte de un traje de club y gorro.
- Es importante que los competidores de playa tengan ropa abrigada para ponerse entre las carreras o si hay retrasos prolongados inesperados para asegurar que sus músculos se mantengan calientes y flexibles y para ayudar a prevenir lesiones.
- Muchos atletas encuentran útil escuchar música relajante/motivadora en sus "ipods", ya que les permite concentrarse en su propia tarea y también envía un mensaje general a otras personas cercanas que quieren quedarse solos.
- El equipamiento adicional, como calzado deportivo, es útil para calentar en áreas de césped cerca de la playa.
- Otros equipamientos que pueden llevarse a la arena de clasificación y competencia son las botellas de bebidas y los bocadillos.
- Esto es especialmente importante en pruebas de banderas donde los competidores pueden sentarse durante largos períodos entre series ya que los competidores son eliminados uno a la vez.



Videos de consulta:

Coaching Resources: Beach Flags (AUS)

<https://www.youtube.com/watch?v=POKnxay3P-Y&list=PL207FD2DDD309D341&index=6>

Coaching Resources: Beach Sprint (AUS)

<https://www.youtube.com/watch?v=BIPg9tFXq1I&list=PL207FD2DDD309D341&index=7>

Surf Coach Beach Events (NZ)

https://www.youtube.com/watch?v=0gp6gfotsrM&list=PLDUPwfeOwVo9oEJ_wi7JP8Q4t-AABHV-h&index=2

Summer of Surf

https://www.youtube.com/channel/UcKBJVe_35k5_7eL9YYJhYfg

BIBLIOGRAFIA:

Coaching Manual 5th Edition

Traducción y complemento:

Mag. Julian Grisetti Sosa
Cuerpo Técnico Nacional EPSA