**Las carreras de relevos**

El atletismo es un deporte individual. Solamente dos pruebas dentro del programa olímpico se realizan por equipos, son las postas de 4×100 y 4×400 metros. Ambas son realizadas por cuatro corredores, quienes siguiendo un reglamento determinado, deben ir pasándose uno a otro un elemento conocido como “testimonio” o “testigo”. Entre otras cosas por su atractivo, las carreras de relevos (o “postas”) suelen ir al cierre de las carreras de pista.

En la carrera de 4×100, cada corredor cubre una distancia aproximada de cien metros, y decimos aproximadamente porque dicha distancia depende de distintos factores, como la ubicación de los corredores más o menos cerca de las zonas de cambio. Estas zonas de cambio miden 20 metros, y se ubican de forma simétrica diez metros antes y después de cada tramo de cien metros. El testimonio debe ser entregado dentro de esa zona, sin excepción. Cuando un corredor deja caer el testimonio, sólo él puede levantarlo y seguir en carrera. A su vez, antes de cada zona de cambio, existe una “pre-zona” de diez metros que cada corredor puede utilizar para tomar velocidad e ingresar a la zona de cambio ya lanzado.

En la carrera de 4×400, cada corredor cubre una distancia aproximada de 400 metros, y debido a su nivel de exigencia en cuanto a resistencia de refiere, la carrera requiere de una técnica especial de entrega.

El pase “ciego” o “no visual” es aquel que se emplea en las carreras de 4×100, donde el corredor que recibe el testimonio extiende su mano hacia atrás sin ver nunca a su compañero, en espera del testimonio. Dado que se trata de un pasaje en velocidad, voltear a ver seria un error técnico imperdonable. El corredor que recibe debe tratar por todos los medios de mantenerse lo más pegado a la línea de carrera. En cambio, en la posta de 4×400, la entrega física es tal que el corredor que entrega llega muy comprometido al pasaje, motivo por el cual debe ser esperado por su compañero, realizando así un pasaje “visual”.

Dentro del ámbito del pasaje “no visual” existen diferentes técnicas de pasaje, como así también variantes en cuanto a la ubicación de los corredores a lo largo de la pista. Se sabe que durante las curvas, correr del lado exterior representa una desventaja respecto de correr del lado interior, ya que el incremento del radio de giro hace que la distancia a recorrer sea mayor. Por tal motivo, los corredores de curva suelen ubicarse del lado interno. Sin embargo, esto complicada las cosas respecto de qué mano resultaba más cómoda para entregar el testimonio según cada corredor. Así se crearon técnicas donde un corredor cambiar de mano el testimonio, provocando caídas innecesarias. Hoy por hoy el tema esta más claro: el corredor de curva lleva el testimonio en la mano derecha y el corredor de recta lo lleva en la mano izquierda. Tanto la entrega como la recepción se hacen con esas manos, y no hay cambio alguno, evitando accidentes.

Las dos técnicas de pasaje más conocidas en las carreras de 4×100 son el pasaje ascendete y pasaje descendente. Revisemos algunos aspectos de cada uno:

Pasaje ascendente: El movimiento del corredor que entrega es de abajo hacia arriba, y al momento del pasaje ambas manos se tocan, algo que le brinda un poco más seguridad al pasaje. Como contrapartida, el testimonio se va “achicando” con cada pasaje, ya que el corredor que lo recibe no lo toma desde el extremo, sino un poco más arriba. Al ir pasando de mano el mano, cada vez queda menos testimonio de donde tomar.

Pasaje descendente: El movimiento del corredor que entrega es de arriba habia abajo, y no hay contactos de manos. En este caso el testimonio siempre queda sujeto del extremo inferior, eliminando el problema del pasaje ascendete. Hoy es el pasaje más utilizado.

Existe una alternativa a estos pasajes y que todavía se encuentra en pañales. Algunos lo identifican con el nombre de pasaje frontal. En este pasaje, el brazo del receptor se ubica completamente extendido y perpenticular al tronco. La palma de la mano mira al corredor que entrega. Ante la señal del corredor, que suele ser un “¡hop!”, el receptor extiende el brazo a medida que el entregador ejecuta una suerte de golpe, extendiendo él tambié el brazo mientras lleva el testimonio desde el borde inferior apuntando al cielo. Tras apoyarlo en la mano del receptor, éste cierra el puño y vuelve a la carrera, evitando también el problema del pasaje ascendente.

La carrera de relevos es un elemento que cuenta con un valor didáctico impresionante. Los chicos aman correr, y cuando pueden hacerlo en equipo, no hay nada que los detenga. Las postas son carreras muy flexibles, lo que permite realizar infinidad de variables. Deben trabajarse a lo largo de toda la infancia y hasta pueden ser empleadas como el enganche a la hora de iniciar a los más jóvenes en el mundo del atletismo.