

TÉCNICA DE CARRERA I

Todos sabemos de la importancia del entrenamiento para mejorar, de la necesidad de hacer kilómetros y acumular trabajo, pero en la mayoría de los casos, damos poca importancia al hecho de intentar correr de la manera más correcta, eficaz y económica posible. Existe una técnica correcta de carrera que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características físicas de cada corredor.

Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras marcas, si consiguiésemos aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?

Fases de la carrera.

El gesto de la carrera consta de tres fases: contacto o recepción, impulsión y vuelo.
¿Cuál sería la forma correcta de realizar estas tres fases?

Fase de Contacto o Recepción con el Suelo.

El pie se apoya en el suelo ligeramente delante del cuerpo, ya que el apoyo excesivamente adelantado, frenaría el avance de la carrera. El apoyo del pie debe ser activo, favoreciendo el trabajo de la tracción para que se produzca el avance del cuerpo, previo a la fase de Impulsión. La fuerza con la que impactamos en el suelo, se ve amortiguada por las características elásticas de los músculos y tendones tanto del pie, como del resto de la pierna, y estas mismas características, nos servirán para realizar la Impulsión, por tanto el trabajo de fortalecimiento de todos los músculos implicados, irá en beneficio de la zancada. La Rodilla estará ligeramente flexionada en el momento del impacto con el fin de mitigarlo, pero no excesivamente, ya que provocaríamos un aumento del tiempo de contacto en el suelo y por consiguiente, una disminución de la velocidad. Cuanto menor sea la velocidad de la carrera, mayor será el tiempo de contacto, por lo cual, si pretendemos ir deprisa, debemos mitigarlo. La pierna libre en esta fase pasa agrupada con el pie recogido debajo del glúteo y nunca de forma pendular, con el fin de favorecer la elevación y el avance de la cadera.

Fase de Impulsión.

Cuando nuestro centro de gravedad supera la vertical del apoyo, comenzamos la fase que dura hasta que el pie, por el metatarso, pierde contacto con el suelo. La velocidad con la que el centro de gravedad recorre la distancia desde el momento del impacto hasta el despegue, marcará todo el tiempo de contacto con el suelo. Como hemos dicho antes, si pretendemos ir deprisa, es importante que reduzcamos este tiempo de contacto, que lógicamente, se ve favorecido por un buen fortalecimiento muscular.

A mayor fuerza de impulsión, mayor velocidad conseguiremos en la carrera. Son los músculos “gemelos”, “sóleos”, “plantares” y “flexores de los dedos”, los que tienen la máxima responsabilidad en el Impulso. La pierna libre colabora en el desplazamiento, lanzándose hacia delante y hacia arriba, movimiento en el cual adquiere gran importancia el “glúteo”.

Fase de Vuelo.

La punta del pie pierde contacto con el suelo. Si tenemos en cuenta que durante esta fase se produce una pérdida de velocidad, debemos conseguir que ésta sea la óptima, es decir, no excesivamente larga, forzando la llegada del pie al suelo, intentando además que el centro de gravedad no se eleve demasiado (no ir saltando).

El Gesto de Correr

En todas estas fases de la carrera, la posición del “tronco” debe ser vertical. Los “brazos” se colocan en posición de ángulo recto y con su movimiento de adelante atrás, equilibran el movimiento del tren inferior. El movimiento de éstos debe ser de balanceo no exagerado, ya que crearíamos movimientos laterales con torsiones innecesarias y por tanto un gasto de energía extra. La “cabeza” permanecerá recta en línea con el tronco.

Ésta sería la descripción de la técnica correcta de carrera, pero se tendrá que adaptar a las características físicas del corredor, debiendo tener en cuenta la longitud de piernas, la elasticidad muscular y la distancia que vayamos a recorrer.

El gesto de correr será la manera de aplicar en la práctica la energía que somos capaces de generar y que nos sirve para desplazarnos. Sería una pena que parte de esta eficiencia la perdiéramos por una forma de correr incorrecta y poco eficiente. Antes explicamos que el tiempo de contacto era menor a medida que aumentaba la velocidad. Pero este menor contacto con el suelo, también implica mayor fuerza para soportar el apoyo y realizar la impulsión y por tanto mayor desgaste. Por tanto tenderemos a aumentar el tiempo de apoyo a medida que la distancia de la carrera sea mayor, pero sabiendo que si mejoramos en nuestra capacidad para realizar el apoyo y el impulso más rápido, mejoraremos en nuestra velocidad.

No hay nada mejor que fijarse en la forma de correr de la mayoría de los atletas de elite.

Debemos saber que la técnica se puede trabajar y por supuesto mejorar, pero ¿cómo?.

Pues en primer lugar, realizando ejercicios para mejorar la fuerza de nuestros músculos y posteriormente realizando ejercicios específicos de aplicación a la carrera que nos ayuden a asimilar el gesto correcto.

Hemos visto que hay una técnica correcta de carrera que nos llevará a aprovechar al máximo la zancada y así optimizar nuestro rendimiento. En ocasiones cuando comento a mis corredores la necesidad de correr bien, con una buena zancada y la conveniencia de realizar los ejercicios de técnica, estos me plantean, que para qué tener una buena zancada para correr un maratón, si ésta debe de ser económica para no malgastar energías.

Reflexionando, una parte de razón tienen, ya que desde luego sería poco sensato correr un maratón con la zancada de un corredor de 400 m. Como dijimos anteriormente, la fuerza de impulsión aumentará en la medida que disminuya la distancia de carrera. Pero también es cierto, que si por fuerza y técnica somos capaces de correr como un corredor de 400 m. en distancias cortas, cuando necesitemos menos zancada como en un maratón, nos será más fácil correr.

Trabajar la Técnica.

Está claro que correr bien no es fácil y que unos por naturaleza están más dotados para ello que otros. También es más complicado aprender y mejorar la técnica de

carrera con una cierta edad. Pero os invito a todos los corredores a trabajar este aspecto del entrenamiento, ya que por la edad y por la acumulación de kilómetros, cada vez correríamos peor, sin apenas levantar los pies del suelo.

Más Fuerza.

Recordar que unos buenos niveles de fuerza general, favorecerán una buena técnica de carrera. Esta mejora de la fuerza la conseguiremos con trabajo de gimnasio, con cargas o sin ellas y con otros ejercicios más específicos de la carrera, como son los multisaltos, tanto horizontales como verticales.

Ejercicios de Fuerza.

Sólo describiré unos ejercicios básicos para que se puedan realizar sin complicaciones. Es conveniente realizarlos descansados, al final del calentamiento. En estos ejercicios divido el gesto de la zancada en partes. Se realizarán a una velocidad justa para realizarlos correctamente. De nada vale hacerlos mal y muy deprisa. Según dominemos el ejercicio, aumentaremos la velocidad de ejecución de éste. En todos los ejercicios, el tronco estará en prolongación con la pierna que en cada momento esté impulsando, formando un eje “cabeza-tronco-pierna”. Las impulsiones se realizarán con la parte delantera del pie, (metatarso). El braceo será armónico, como si fuésemos en carrera, con los brazos en ángulo de 90°. Los realizaremos sobre una recta de 40 m. plana, sin baches ni irregularidades, repitiéndolos 3 ó 4 veces.



Ejercicio 1º.

Elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90°, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).

Ejercicio 2º.

Elevaciones del talón al glúteo. Es igual que el ejercicio anterior, excepto que la rodilla no se eleva, como lo hacíamos en el ejercicio anterior. El eje tronco-pierna de impulso estará ligeramente inclinado hacia delante, varía la frecuencia de ejecución, que será mayor.



Ejercicio 3º.

Realización de los ejercicios 1º y 2º cada 5 zancadas o cada 10 zancadas, sin parar, enlazándolos.

Ejercicio 4º.

Ejercicio 4



Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada, pero recordar que lo importante es la correcta ejecución de dichos ejercicios.

Ejercicio 5º.

Manteniendo las rodillas estiradas, rápidos contactos del pie con el suelo, manteniendo tensión en la cadera, pierna y pie, éste se impulsará rápida y activamente por el metatarso.

Ejercicio 5



Sería conveniente que incluyáis estos 5 sencillos ejercicios en la rutina de vuestro entrenamiento, al menos dos días a la semana, después del calentamiento, o antes de hacer series, o después de los rodajes largos. No es conveniente realizarlos después de realizar un trabajo intenso, (series, farlek...), pues estaríamos demasiado cansados para asimilarlos.