

Técnicas de carrera

La idea es clara: hay una manera correcta de correr, que para cada persona es específica, esa es la que hay que encontrar puesto que nos dará una "economía máxima de carrera", concepto fisiológico que persigue "la máxima velocidad de desplazamiento con el menor coste energético". No confundir con el estilo de carrera, algo personal e intransferible, cuando hablo de economía me refiero a todo el trabajo que hay que hacer buscando los siguientes objetivos:

1) Fortalecimiento de la musculatura en general, tanto la implicada en el gesto de carrera como en la de soporte (tronco, brazos, etc..).

2) Corregir desequilibrios musculares y por ende asegurarse contra las lesiones.

3) Maximizar el rendimiento energético en producir vectores de fuerza hacia adelante, eliminando pares de giro, torsiones innecesarias, golpeteos en el suelo, roces espúreos, etc..

4) Optimizar ese rendimiento aplicando una correcta termorregulación (en casos de calor o frío extremos). No olvidar que gran parte de la energía química generada en el músculo se disipa en forma de calor.

5) Como consecuencia de todo ello, fijar en el cerebro los patrones de movimiento más apropiados según edad, medias antropométricas, peso, etc..de modo que dichas pautas nos lleven a estar seguros de que no solo de series vive el atleta, con ejercicios de mejora en este aspecto también se progresa, y además más seguro.

Como muestra, solo pensar en la gran diferencia, abismal, que existe en un corredor de elite y la mayoría de populares, no solo en su ritmo, lo prodigioso es como pueden hacer tan fácil algo tan complicado como dar vueltas a la pista a ritmo de minuto, con apariencia de trote...

La Técnica de Carrera se entrena corriendo, esto que parece una perogrullada no lo es si pensáis que precisamente, cuando corremos, en lo último que solemos pensar (casi todos, populares y de nivel), es en concentrarnos en correr bien.

No voy a hablar ya de grupos, donde se va hablando siempre, y de cachondeo, o cuando se va por contra, rápido y solo, y las sensaciones de sufrimiento nos obnubilan, ni siquiera cuando salimos a rodar tranquilamente nos fijamos en la cantidad de cosas que se puede hacer para mejorar la técnica. Si queremos aprovechar el tiempo, mejorando no solo la capacidad cardiovascular o el VO2max. importantes, habremos de incidir en hacer ciertas cosas en plena carrera:

1) Mentalización y Concentración: fundamental que llevemos la idea de que estamos corriendo, no haciendo footing, trotando, galopando etc..a ese estilo natural y propio de cada uno hay que limarle defectos seguramente y aportarle detalles que incrementen la efectividad de desplazamiento.

2) El centro de gravedad, algo por encima de la cadera, debe desplazarse sin rebotes ni ciclos raros, para ello intentar que nuestro tronco siga una trayectoria recta sin botes ni penduleos laterales.

3) Los pies (fundamentales en esto) deben estar fortalecidos para pisar correctamente, recibir con la parte anterior del metatarso, algo externamente, e

impulsar con máxima extensión, los pataleos en el suelo son antieconómicos a todos los efectos.

4) Para lo anterior es fundamental reforzar todas las partes del pie: dedos, planta, tobillos, etc..con ejercicios adecuados. Fijarse en que los ejes de los pies estén paralelamente alineados en todo momento, (defecto muy común: lo contrario, abrirlos o meterlos hacia adentro), y saber qué tipo y grado de pronación/ supinación tenemos, en su caso para corregir si es necesario.

5) El gesto de carrera, en sus tres fases de vuelo-recepción-impulsión debe trabajarse en estático, con ejercicios de gemelos, sentadillas, glúteos etc..

6) El tronco debe sostener el resto del cuerpo, tanto extremidades como cuello/ cabeza y debe fortalecerse con abdominales/ dorsales/ lumbares.

7) El braceo es fundamental, preocuparse de que estén doblados aproximadamente 90 °, cuelguen con naturalidad de los hombros, no se crucen delante o se lleven demasiado atrás, etc..la mano semicerrada o extendiendo la palma algo hacia adelante con el pulgar hacia arriba.

8) Cuello y Cabeza deben mantenerse firmes, fijando la vista unos metros delante, sin giros, y relajar la musculatura de la cara sin fruncir el gesto pese al sufrimiento, la respiración merece tema aparte, pero debe ser también natural, por la boca y/ o nariz, según nos encontremos mejor, en plena carrera hacer algunos ejercicios de musculatura torácica con inspiraciones/ expiraciones forzadas, esto además vacía de CO₂ residual los pulmones.

Creo que es suficiente, cada uno de estos puntos merece atención y trabajo, como dije antes, todo lo que dediquemos a la TC nos será revertido en mejora de todos los aspectos relacionados con nuestra condición física: equilibrio, seguridad ante lesiones, economía de medios, recuperación, etc..

Quisiera hacer una observación a esta última intervención, que viene al cuento de otras cosas, y además podría servir de debate en otro foro, y es la capacidad de trabajo de los atletas: mejorar siempre cuesta, este deporte requiere tanto más cuanto más ambiciones, un error muy común con los principiantes, populares y algunos no tanto, es que lo que desean es simplemente una receta fácil de cumplir, cuatro reglas y adelante: nadie puede darte esto y pretender evolucionar de forma positiva. La TC , como el resto de facetas en el atletismo, y en la vida, requiere dedicación, constancia, fuerza de voluntad, amor a lo que se hace, corregir errores, ...porque se trata de correr bien, ni más ni menos, el más natural de los gestos y el más difícil de conseguir. Cuanto más nivel veas en un atleta, más trabajo tendrá a sus espaldas, algunos casos son casi increíbles de asimilar.

No he querido personalizar, nunca lo hago, quizás son ideas que vienen al cuento de otros temas relacionados, sin conocer a la gente no se puede juzgar por solo como escriben. De todos modos, lo que digo no es tan raro, sí hay gente que le gusta esforzarse lo mínimo posible, y que por circunstancias varias ataja o se salta escalones necesarios, me atrevería a decir que muchos (en algunas cosas yo el primero), no todo el que se pone a correr tiene infinita capacidad de sufrimiento y sacrificio; de la gente que entrena con regularidad, y para competir etc,..la hay que hace lo que sea y como sea, otros se adaptan a dos cositas, otros se escaquean de entrenamientos necesarios, otros que solo les gusta rodar y nada más, que consideran la TC y otras cosas como aburridas o simplemente "no tienen tiempo"; es solo lo que quería decir, ni siquiera es una crítica, solo es algo sobre lo quería apostillar para hacer ver que progresar adecuadamente en este deporte requiere de muchas disciplinas bien llevadas.

Entrenar la técnica de carrera.

Podríamos decir que hay muchos tipos de movimientos que favorecen el objetivo último de correr bien. Para hacerlo más claro, dividiré estos en grupos que atienden al concepto de Planificación: como si de "series" se tratara, los incluiremos en los diversos periodos o macro-ciclos, trabajos en las fases preparatorias, generales y específicas, o bien en los Macro-ciclos de Acumulación, Transformación y Realización. Dependiendo de si solo deseamos dar unos toques de Técnica continuados, o lo incorporamos a un medio-fondista, por ejemplo a la hora de entrenar un sprint final, como otras cualidades, ésta también es individual y cada atleta tendrá sus necesidades. En este tema, el entrenador es quien debe fijarse en los defectos más acusados de sus atletas para corregir los desequilibrios.

* **Periodo Preparatorio:** Ejercicios de Condición Física. Serán aquellos que tendrán como finalidad: equilibrios posturales, fortalecimiento de piernas y tronco, cuello, y brazos.

- Abdominales, Lumbares y Dorsales: en sus diversas variantes, las primeras hay que hacerlas con las piernas dobladas en ángulo recto, nunca estirándolas para no crear tensiones en la espalda.

- Sentadillas, normalmente medias sentadillas, para fortalecer muslos y (cuádriceps) y caderas (psoas, glúteos).

- En gimnasio, y con máquinas : Curl y biceps femoral, Elevaciones de talón con barras, cuádriceps alternos, Abductores y Aductores; para los brazos : elevaciones con mancuernas; para el tronco: Remo Máquina, Encogimiento polea, Pesos muertos con barra Lateral y frontal.

Este es el trabajo de base, que hasta los fondistas deben realizar, para preparar el cuerpo en el posterior trabajo de correr, ni que decir tiene que unos correctos estiramientos posteriores, además de su correcta ejecución técnica, son fundamentales para no caer en lesiones.

* **Periodo General:** Trabajo de Aplicación. Al cabo de dos o tres meses, estamos reparados para incluir los siguientes elementos como favorecedores de la TC:

- Circuitos en el Bosque, Tipo Oregón, diversas estaciones con ejercicios muy simples (batidas, gemelos, elevación de muslos) y corta duración (30 segs),..corriendo unos 100 metros entre cada una de ellas, hacer de dos hasta 4 bloques de unas 10 estaciones, terminando fuerte.

- Cuestas: fundamentales, en estos casos se incide en correr bien, tanto cuesta arriba, impulsando, braceando, etc..como bajando, ampliando, amortiguando, etc..no se cronometra porque es lo de menos. Por ejemplo 12 cuestas de unos 50 metros de pendiente media. Recuperar bajando al trote.

- Skipping (Estático): sobre el terreno (sin moverse), elevar muslos, estirar puntas de los pies en cada zancada, braceo exagerado, ejercicios de equilibrio, mirar al frente, frecuencia máxima (mover las piernas a la mayor velocidad posible), talones al culo etc..

* **Periodo específico:** Trabajo de Puesta a punto. Aquí será importante planificar bien que no interfiera mucho con el resto del trabajo de afinamiento, de cara a la competición principal, serán ejercicios puntuales, no agotadores, tratando de recoger todo lo entrenado en esta faceta hasta ese momento; Una propuesta posible:

- Carrera siguiendo una línea recta, a gran velocidad (en pista).
- Ejercicios diversos del pie: dedos (agarrar una toalla en el suelo), gemelos (empujar con empeine hacia dentro y hacia fuera), andar de puntillas, de talón, supinando y pronando.
- Sprints cortos aumentando al máximo la frecuencia.
- Multi-saltos: pocos, en profundidad (pies juntos, alternos, con carrera de aproximación, en altura,..), pero poco volumen para no fatigar la musculatura ni tendones, ligamentos etc...
- Carrera con lastres (playa, pesos, contra el viento,..).

Existen otros modos de planificar el trabajo, pero deben cumplir las mismas reglas de pasar del volumen a la calidad, y de lo general a lo específico. No olvidar igualmente que el trabajo diario que se hace todos los días al correr, es importante de cara a fijar cerebralmente el correcto gesto propio de cada corredor.

Otra cosa que se suele hacer, es mezclar ejercicios, eso queda a criterio del entrenador para hacer más amena la sesión, por ejemplo, algo incluso aconsejable es hacer una sesión de fuerza, bien en gimnasio, o multi-saltos en el Parque, acabando con unos cuantas series (alácticas) cortas, aunque los atletas de nivel pueden hacerlas más largas, esto se llama "transferencia al gesto de carrera.." y sirve para fijar antes y mejor todo lo aprendido.

He sintetizado necesariamente un tema muy extenso, espero haber dado sin embargo, algunas ideas al respecto, y sobre todo haber transmitido la idea de que la TC forma parte y muy importante, de la rutina de cualquier corredor, por sus muchos beneficios a medio y largo plazo.