

# **MEJORA TU MANERA DE CORRER:**

**Sabemos lo importante que es el entrenamiento para mejorar, la necesidad de realizar kilómetros y acumular trabajo, pero muy poca importancia le damos al hecho de intentar correr de la manera más eficaz, correcta y económicamente posible.**

**Como en todo gesto deportivo existe una técnica correcta de carrera que es aplicable para todas las personas; lo que debemos es conseguir adaptarla a las características físicas de cada persona o corredor.**

**Correr es un movimiento cíclico y este provoca un gasto de energía, debido a la contracción de las fibras musculares, las cuales producen nuestro desplazamiento. Si este gesto lo hicieramos de forma coordinada y eficaz, reduciríamos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto mejoraríamos nuestras marcas si consiguiéramos aumentar un centímetro nuestra zancada con el mismo esfuerzo?**

## **Fases de la carrera:**

El gesto de carrera posee tres fases: contacto o recepción, impulsión y vuelo.

### **a-Contacto o Recepción con el Terreno:**

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.

### **b-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".

### **c-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).

\*Recuerda correr de manera alineada, economiza esfuerzos, trabajar la técnica de carrera no es fácil, pero mejora mucho al gesto de carrera.

### **Algunos Ejercicios de Técnica de Carrera:**



#### **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 90º, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).



#### **Ejercicio 2 º:**

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 3 º:**

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

Ejercicio 4



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 5



Ejercicio 5°:

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.