

LAS CARRERAS DE VELOCIDAD, VALLAS Y RELEVOS

Juan Alfonso García-Roca, Antonio Sánchez-Pato, Isidoro Hornillos Baz,

María Caridad Hernández-Guardiola, Prudencia Guerrero Cruz

INTRODUCCIÓN

Si existe un momento, un instante en cada verano que realmente es importante y atrayente a nivel de medios de comunicación en el mundo del deporte es la final de los 100 metros de los Juegos Olímpicos y de los Campeonatos del Mundo. En ese momento el ser humano observa al que puede ser el hombre o la mujer más rápida sobre el planeta Tierra.

En escasos 10 segundos vemos moverse como auténticas gacelas a mujeres y hombres que emplean, a una frecuencia de movimiento casi imperceptible, sus músculos y palancas para lograr, además de una medalla, alcanzar un premio superior: saber que todo el mundo te puede identificar como el ser humano que corre más rápido en el planeta Tierra con su propio cuerpo. Cuando vemos al atleta de carreras de velocidad de alto nivel observamos un perfil determinado por la genética y la manifestación de la fuerza a través de mucha tensión muscular producida en muy poco tiempo. Sin embargo, los entrenadores y los científicos están obligados a ver mucho más.

LA TÉCNICA DE CARRERA

El entrenamiento deportivo resalta la importancia para mejorar como corredores de la necesidad de ejercitar el cuerpo, 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.

Si analizamos la carrera desde los tres puntos de vista, motriz, tipo de movimiento y cualidades físicas, podemos decir que:

- a. Es un movimiento cíclico con poca riqueza motriz.
- b. Es el más natural de los movimientos deportivos.
- c. Según cómo se corre se utilizará una u otra vía energética.

momento agrupada hacia adelante y con el pie recogido al glúteo. El tiempo de apoyo en esta fase será menor cuanto mayor sea la velocidad de la carrera. Serán determinantes la flexión de las articulaciones de la rodilla y tobillo, que deben minimizarse lo necesario para absorber el impacto, pero sin producir excesivas oscilaciones verticales en la trayectoria del c.d.g., ya que se perdería eficacia (Ferro et al, 1996).

FASE DE IMPULSO

Esta fase comienza a partir de que el c.d.g. pasa por la vertical del apoyo y termina cuando el pie despegga del suelo. Esta acción es más eficaz cuanto mayor sea la eficiencia mecánica y mejor preparación muscular tenga el atleta. El tiempo de contacto contra el suelo dependerá del tiempo en que el c.d.g. pase sobre el apoyo y finalice la fase de extensión de la rodilla. La fuerza que se produce en esta fase depende de la reutilización de la fuerza en la fase anterior y de la capacidad del atleta de producir, de manera sincronizada, una acción concéntrica del muslo, la pierna y el pie (figura 1, dibujos 3-6).

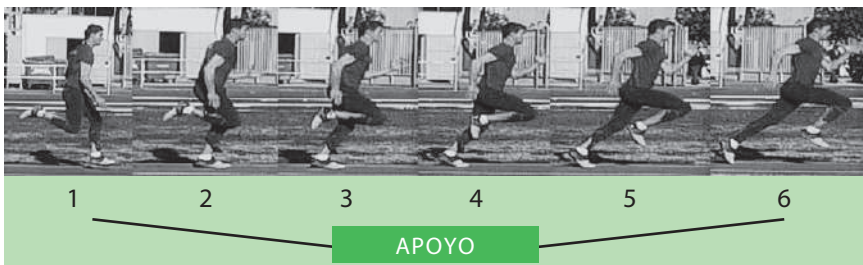


Figura 1. Fase de poyo de la técnica de carrera

FASE DE VUELO O SUSPENSIÓN

Esta fase comienza cuando el pie abandona el suelo y termina cuando el pie contrario contacta con el suelo. Debe ser lo más corta posible por la acción del pie contrario en la búsqueda activa del suelo para iniciar otra zancada (figura 2, dibujos 9-12). Al mismo tiempo, el pie que ha impulsado realiza una acción de recobro al glúteo.

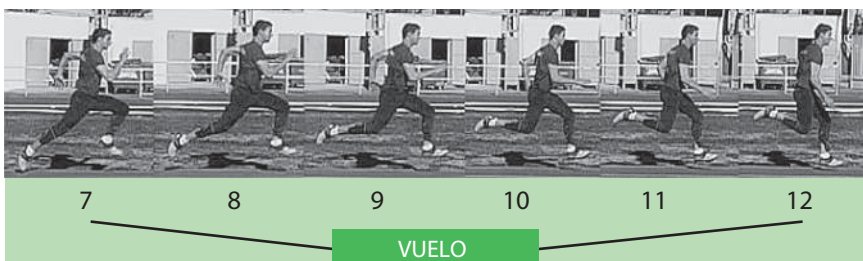


Figura 2. Fase vuelo de técnica de carrera

Errores fundamentales:

1. Extensión incompleta de la pierna de impulso.
2. Trayectoria aérea desproporcionadamente alta, provocando una oscilación vertical.
3. No elevar las rodillas lo suficiente.
4. Colocar el tronco excesivamente adelantado o inclinado hacia atrás.
5. Mover los brazos con una trayectoria casi lateral de delante hacia los costados, en lugar de delante-atrás.
6. Llevar los brazos muy flexionados.
7. Acompañar el movimiento de los brazos con una marcada rotación del tronco.
8. Rigidez en el cuello y parte superior del tronco, provocada por tensión muscular excesiva.
9. En la fase de apoyo, flexionar excesivamente la pierna.
10. Apoyar el pie con toda la planta, lo que provoca un retraso de las acciones posteriores.
11. Que la pierna no llegue al suelo haciendo una acción de zarpa.

APRENDIENDO A CORRER BIEN

En todas las 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 hacia atrás equilibran el movimiento del tren inferior. El movimiento de estos debe ser de balanceo no exagerado, ya que crearemos movimientos laterales con torsiones innecesarias y, por tanto, un gasto de energía extra. La cabeza permanecerá recta, en línea con el tronco.

Esta 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 se vaya 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. En noveles o inexpertos parte de esta eficiencia se pierde 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. Tendemos 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.

1. Skipping. Elevaciones de rodillas con apoyo de la parte delantera del pie y de la pierna de impulso estirada.



2. Talón-glúteo. Elevaciones del talón con apoyo de la parte delantera del pie y de la pierna de impulso estirada.



3. Impulso pie a pie. Impulsiones desde la articulación del tobillo con apoyo rápido y potente de la parte delantera del pie.



Se trata de realizar saltitos de un pie a otro, como si atravesáramos un cauce de río con piedras puestas a la misma distancia y en línea recta saltando de una a otra. El objetivo del ejercicio es tratar de actuar activamente con el pie que cae principalmente de metatarso, y que durante la fase aérea realiza una flexión plantar que “arma” la articulación del tobillo. No hay que realizar impulsiones violentas, sobre todo en periodos de asimilación técnica, donde la posición del tronco y los brazos debe ir en sintonía con las piernas.

4. Impulsos con piernas estiradas.

Impulsando de pie a pie con piernas extendidas y procurando no echar el tronco hacia atrás.

