



Foto: Asics.

LOS CICLOS DE CARRERA

Ejercicios para cambiar de un ciclo posterior a un ciclo anterior

Como ya vimos en la primera parte de este artículo, los corredores suelen correr con dos estilos diferentes que se pueden llamar de ciclo posterior y de ciclo anterior. Está más que demostrado que correr en ciclo anterior siempre es más efectivo, eficaz, económico y fluido que en ciclo posterior en cualquier distancia, y con este artículo pretendemos que afiances este tipo de estilo al correr con ejercicios prácticos.

Primeraamente hagamos un breve recordatorio de en qué consistía cada ciclo:

- **Técnica de carrera de ciclo posterior:** Se corre con la pierna libre retrasada en el momento en que el centro de masas está encima de la pierna de apoyo. Se relaciona con: un tipo de carrera pendular, describiendo un péndulo de atrás adelante con la rodilla. Es característica de principiantes, atletas con menos nivel y niños; también se suele dar en los momentos de fatiga de una carrera.
- **Técnica de carrera de ciclo anterior:** Se corre con la rodilla de la pierna libre adelantada y en fase ascendente en el momento que el centro de masas está encima de la pierna de apoyo. Se relaciona con: un tipo de carrera circular en la que el talón de la pierna libre se acerca a la rodilla y describe una especie de círculo como si se estuviera pedaleando en una bicicleta. Es característica de corredores de nivel, atletas expertos y con una depurada técnica de carrera.

A continuación te muestro una selección de algunos de los muchos ejercicios que se pueden plantear para un mesociclo. Lo ideal es que estos ejercicios los hagas una o dos veces a la semana durante 3-5 semanas, intentando ir alternándolos antes, durante o después de haber corrido.

¿Por qué estos ejercicios?

Porque incrementarán el bote o reactividad del pie ya que esto hará que la rodilla de la pierna libre se dirija con mayor rapidez y menos esfuerzo hacia arriba; aunque esta re-

actividad del pie viene determinada, por un lado por factores innatos, como la rigidez y la elasticidad del pie y el tendón de Aquiles en el momento de la pisada, y por otro también está determinado por el tipo de ejercicios que se hagan en los entrenamientos, ya que los multisaltos, la técnica de carrera y el trabajo de propiocepción mejoran el bote del pie. Otra forma de acentuar esto es tener muy tonificados los flexores de cadera, sobre todo los músculos abdominales para que así no cueste llevar la rodilla hacia adelante y hacia arriba en cada zancada. ■ ■ ■ ■

En el ciclo anterior se corre con la rodilla de la pierna libre adelantada y en fase ascendente en el momento que el centro de masas está sobre la pierna de apoyo.

TRES EJERCICIOS DE MULTISALTOS



1 Saltar de manera reactiva sobre un banco o saliente a pies juntos. 15-20 repeticiones seguidas.



2 Saltar a la pata coja incidiendo en el impulso hacia arriba de la pierna libre. 20-25 saltos rápidos con cada pierna.



3 Saltos horizontales a pies juntos tratando de llevar las rodillas muy adelante. 8-12 saltos.

TRES EJERCICIOS DE TÉCNICA

1



Carrera en el sitio con un movimiento de rodillas por encima de la horizontal, lo que sería un *skipping* alto. 30-50 segundos muy intensos.

2



Carrera tocando con los talones en el culo con un leve desplazamiento o en el sitio. 40-60 segundos con mucha velocidad.

3



Con las manos arriba dar saltos amplios en vertical de manera rítmica con la ayuda de la pierna como si se corriera dando «saltos de Caperucita». 25-30 saltos seguidos.

TRES EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN ABDOMINAL

1



Con una tobillera lastrada o con la resistencia de una goma, llevar la rodilla libre lo más elevada que se pueda y mantener la posición. 40-50 segundos con cada pierna.

2



Colgado en una barra realizar un movimiento alterno de las rodillas arriba y abajo (con o sin lastres en los pies), intentando que los muslos no bajen de la horizontal paralela al suelo. 20-25 segundos.

3



Salto para llevar las rodillas al pecho teniendo unos lastres en los pies. 10-15 saltos.

TRES EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN



1
Con un pie sobre una tabla (de natación o similar) hacer una sentadilla isométrica manteniendo la rodilla muy arriba con la ayuda de las manos. 25-30 segundos con cada pie.



2
Con un pie sobre una tabla (de natación o similar) y con los brazos estirados arriba sujetando un peso, mantener muy elevada la rodilla libre a la vez que se hace una extensión del pie que está apoyado. 25-30 segundos con cada pie.



3
Subir un banco llevando la rodilla libre lo más arriba posible. 12-15 repeticiones rápidas con cada pierna.

Los multisaltos, la técnica de carrera y el trabajo de propiocepción mejoran el bote del pie.

BIBLIOGRAFÍA

- FOLLAND, J. P. y col. «Running Technique is an Important Component of Running Economy and Performance» en *Medicine and Science in Sports and Exercise*, nº 49-7 (2017).
- MOORE, I. S. «Is There an Economical Running Technique? A Review of Modifiable Biomechanical Factors Affecting Running Economy» en *Sports Medicine*, nº 46-6 (2016).
- RABANAL M. A. «Frecuencia y Amplitud de zancada en el triatlón. Nociones y Conceptos importantes» en *Revista Sportraining Magazine*, nº 34 (2011).
- «Frecuencia y Amplitud de zancada en el triatlón. ¿Cómo trabajar estos parámetros?» en *Revista Sportraining Magazine*, nº 35 (2011).
- «Los ciclos de la técnica de carrera» en *Revista Sport Life*, nº 202 (2017).
- SANTOS-CONCEJERO, J. «Técnica de carrera, ángulo de zancada y economía de carrera» en www.sport.es/labolsadelcorredor (2014).
- «Stride angle as a novel indicator of running economy in well-trained runners» en *The Journal of Strength and Conditioning Research*, nº 28-7 (2014).
- RIUS, J. «La técnica de carrera atlética» en Youtube: www.youtube.com/watch?v=8zLy-ptRmAI (2015).

deporteINTELIGENTE.com

¡ÚNETE GRATIS A deporteINTELIGENTE.com
Y CONSIGUE EXCLUSIVOS REGALOS:
EBOOKS, MANUALES Y OTROS CONTENIDOS
PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO Y SALUD!!

*Disfruta de artículos de fácil lectura,
con temática deportiva y
de utilidad para la vida diaria*

