

RUNNING ECONOMY

UMBRAL DE LACTATO

VO2MAX

ECONOMIA DE
CARRERA

MEJORA
REGISTRO
PERSONAL

Parámetros del rendimiento de un atleta de Mediofondo-Fondo

La **economía de carrera** está dada por la cantidad de oxígeno requerida para una determinada intensidad de esfuerzo. En otras palabras si dos atletas están realizando una pasada a 3.20 el Km el corredor más económico será aquel que requiere de menos oxígeno para sostener dicho ritmo de carrera. Cuánto más armados y ágiles nos desplazemos requeriremos menos cantidad de oxígeno para mantener el paso de carrera.

La economía de carrera es un parámetro subestimado o desconocido por el atleta de nuestro medio y que tiene un componente crucial para superar las mesetas de rendimiento a las que se suele llegar en el pico programado. La razón es que la ineficiencia de la mecánica de carrera hará que a medida que avancemos en nuestro plan de entrenamiento se transforme en un factor limitante para batir nuestras marcas. Habrá un punto donde el progreso se aplanará y la probabilidad de lesión se incrementará.



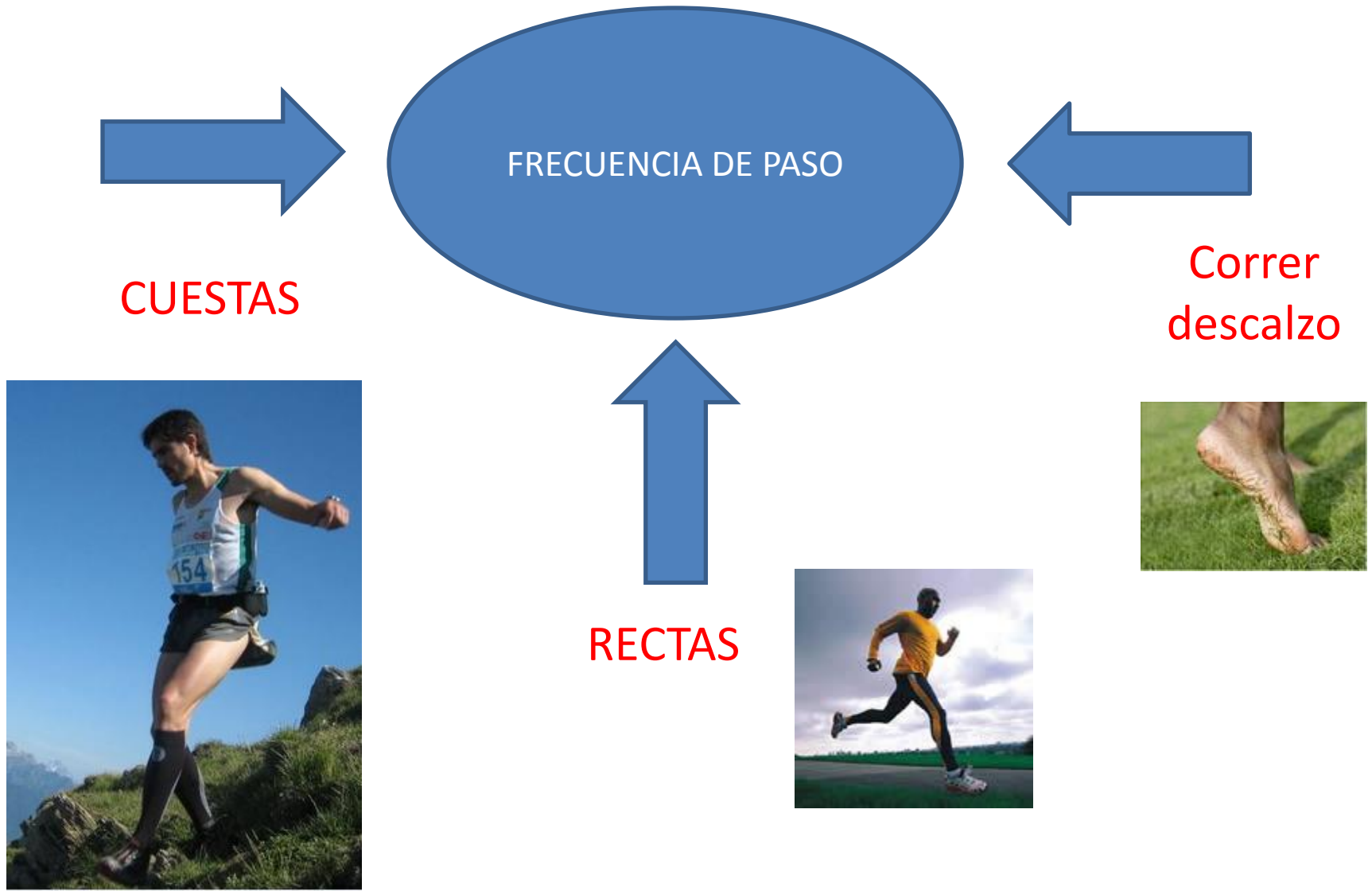
La economía de carrera está fuertemente ligada a la frecuencia de pasos que uno tiene por unidad de medida y esta frecuencia está dada por el tiempo de contacto de nuestro pie con el suelo. Cuánto más tiempo permanezca nuestro pie en el suelo más energía se estará perdiendo para la propulsión. Para que tengas una idea los pies de los atletas de elite pasan 0.1 segundos en contacto con el suelo. Lo ideal es realizar entre 180 a 190 pasos por minuto.

Lo importante de todo esto es que cuando más tiempo permanezcamos con el pie en contacto con la superficie más “congelados” quedaremos en esa posición resultando una velocidad de propulsión más pobre. Cuánto más rápido es la pre elongación excéntrica más explosiva será la salida.

Podríamos describir el movimiento de carrera como una “fase plantar” (“Land fase” en la terminología americana) y otra fase de propulsión (“drive fase” en la terminología americana).



Métodos para mejorar la técnica de carrera



Cuestas

Arthur Lydiard utilizaba con sus pupilos la parte descendente de la cuesta para realizar bajadas a toda velocidad debido a que la pendiente los obligaba a aumentar la frecuencia de paso a rangos mucho mayores de los que se usa normalmente. Indirectamente con este trabajo mejoraba la técnica de carrera de sus atletas produciendo adaptación neuromuscular para la fase posterior de calidad. Los americanos llaman a este tipo de trabajo **“turn over drills”**.

Trote descalzo

Lo ideal es caer con la parte media del pie ya que se minimiza el tiempo de contacto con la superficie en comparación con la caída con el talón. Correr descalzo favorece a usar naturalmente el contacto con la parte media del pie y asimismo fortalece los gemelos evitando la aparición de las lesiones.





Rectas



Finalmente la realización de rectas corrige la mecánica de carrera ya que tendemos a correr mecánicamente.

Conviene realizarlas antes del entrenamiento para evitar la fatiga del esfuerzo que atentaría con la calidad del gesto deportivo buscado.

Prestemos atención al movimiento de nuestros brazos que deben “pendular” en la dirección del movimiento ,no debemos balancearlos lateralmente así como el tronco debe ir fijo evitando movimientos rotacionales que restarían energía efectiva para el desplazamiento, los pulgares deben ir apuntando hacia arriba y el puño debe ir relajado.





Fernando Ruiz
Coach Maximo Rendimiento

www.maxrteam.com.ar

fruíz@maxrteam.com.ar

