

## **EMPEZAR A CORRER:**

Si no habéis corrido nunca (haciendo deporte, se entiende), o no tenéis costumbre de correr, hacer footing (palabra que nos hemos inventado los españoles), jooging (ésta sí que es inglesa) o como lo queráis llamar, tenéis que empezar con calma.

En función de vuestra forma física, sería recomendable comenzar andando. Podéis hacer recorridos largos, de varias horas, si vuestro físico os lo permite, pero es preferible quedarse corto al principio e ir aumentando poco a poco el tiempo o la distancia, que pasarnos el primer día por ambiciosos y quedarnos machacados. Debemos empezar a conocer nuestro cuerpo.

No pretendáis recuperar en unos días o semanas lo que no habéis hecho en meses o años. Si empezáis con calma y muy progresivamente, vuestro físico os lo agradecerá y los resultados, la mejora física, os durarán mucho más tiempo. Así que es mejor caminar media hora todos los días que andar un día 3 horas y luego no hacer nada en muchas jornadas.

Y luego es mejor no dejarlo, porque realmente, lo que más cuesta es empezar, después, la progresión es mucho más rápida, y el propio cuerpo nos lo pide.

Es muy importante ir bien equipados, aunque sea solo para andar. Unas zapatillas deportivas decentes (no son muy recomendables las de rastrillo) con buena amortiguación, nos evitarán lesiones por sobrecargas (musculares, tendinosas). En las zapatillas de marca no pagamos sólo la publicidad.

La ropa debe ser cómoda, que no nos haga rozaduras, siendo la más adecuada la de algodón. Unas mallas de licra son muy cómodas y prácticas. Debemos llevar la cantidad de ropa adecuada para la estación del año en que nos encontramos y el día (temperatura, viento o no) que hace. Si llevamos de más sudaremos demasiado y si no nos hidratamos convenientemente podemos tener calambres o incluso lesiones más graves, como por ejemplo tendinitis (inflamación de los tendones) que son difíciles de curar. Y en casos extremos, deshidratación, golpes de calor, etc. Por supuesto, nada de ponerse bolsas de plástico, fajas de neopreno o tejidos que no transpiran. Por sudar más no se adelgaza, ya que solo perdemos agua, que repondremos al beber.

Si nos parece que nuestra forma física nos permite algo más que caminar (bien porque la hemos alcanzado caminando, bien porque ya la habíamos adquirido), pero no nos vemos capaces de correr unos 20 minutos seguidos podemos hacer CACO.

CACO es CAminar y COrrer. Lo suelen hacer muchos deportistas al principio de la temporada. Consiste en hacer un recorrido como el que hacemos andando, pero alternando tramos cortos corriendo (en llano, bajadas suaves). De lo que se trata es de que no nos suban las pulsaciones demasiado. Si usáramos pulsómetro lo usaríamos para controlar que no exceden por ejemplo de un 50 ó 60 % de nuestras pulsaciones máximas (simplificando, 220 menos la edad para hombres y 230 menos la edad para mujeres). Así pues, podemos trotar hasta que exceden ese número, que volvemos a caminar hasta que nos recuperamos. Es preferible empezar suave, como hemos explicado para caminar, e ir aumentando si vemos que asimilamos bien.

### EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

Podemos hacer los ejercicios de técnica de carrera antes o después de la sesión de atletismo.

Los realizaremos antes cuando queramos hacer técnica pura. Habremos realizado solamente el calentamiento y el cuerpo todavía estará descansado y asimilará mejor la técnica. En este caso podemos ejecutar toda la serie de ejercicios que describimos a continuación. Una sola repetición de cada ejercicio será suficiente. No es necesario hacer con mucha frecuencia esta modalidad.

Cuando realizamos los ejercicios de técnica después de la sesión de carrera, lo que buscamos es forzar al cuerpo a seguir realizando el gesto correcto en estado de fatiga. Esto nos será útil para después mantener en competición el movimiento corporal más eficaz. Los haremos todos los días. Son los marcados con asteriscos de color rojo (12 ejercicios o repeticiones). También podemos hacer dos repeticiones de cada uno de los ejercicios marcados con 2 asteriscos de color rojo (2 x 5 ejercicios = 10 repeticiones).

Para realizar correctamente los ejercicios marcados en letra azul, debemos atender principalmente a dos cosas:

1. El apoyo del pie debe ser de metatarso (la parte de la planta junto a los dedos). Es el mismo apoyo que realizan los corredores de pista (es donde llevan los clavos de las zapatillas).

2. La cadera debe permanecer alta. No debe subir y bajar, permanece siempre al mismo nivel, a la misma altura. Son las piernas las que se estiran y se flexionan.

Al principio nos puede costar, pero como en la natación, lo iremos asimilando, e iremos notando que corremos más y mejor.

Cada ejercicio lo podemos hacer durante una distancia de unos 30 metros.

- Cadera alta y apoyo de metatarso  
 Ejercicios de Técnica de Carrera Diarios

<b>TÉCNICA DE CARRERA</b>	
* Skipping bajo x delante	Trote con media elevación ** de rodillas. Muy poco avance en cada paso.
* Talón al culo - dcha	Trote con elevaciones del talón derecho hasta el glúteo. El otro pie hace el movimiento natural. Muy poco avance en cada paso. Medio skipping x detrás.
* Talón al culo - izq	Ídem con el talón izquierdo.
* Skipping x detrás	Trote con elevaciones de ambos talones derecho ** hasta su respectivo glúteo. Muy poco avance en cada paso.
* Talón al culo alternando dcha - - izq - - dcha	Trote alternando un talón a un glúteo, con dos pasos de * trote natural (izquierdo y derecho), con el talón contrario a su glúteo y

		<p>otros dos pasos de trote natural sucesivamente. (PASO, PASO, DERECHO, PASO, PASO, IZQUIERDO). Muy poco avance en cada paso.</p>	
* Skipping x delante	**	<p>Trote con elevación de rodillas hasta llevar el muslo a la horizontal. Muy poco avance en cada paso.</p>	
* Skipping x delante avanzando		<p>Trote con elevación de rodillas hasta llevar el muslo a la horizontal, pero con un mayor impulso, provocando mayor avance.</p>	
* Skipping x delante dcha		<p>Trote con elevaciones del muslo derecho. La otra pierna hace el movimiento natural. Muy poco avance en cada paso. Medio skipping.</p>	
* Skipping x delante izq		<p>Ídem con el izquierdo</p>	
* Skipping x delante alternando dcha - - izq - - dcha	*	<p>Trote alternando elevación de un muslo, con dos pasos de trote natural (izquierdo y derecho), con elevación del muslo contrario y otros dos pasos de trote natural sucesivamente. (PASO, PASO, DERECHO, PASO, PASO, IZQ). Muy poco avance en cada paso</p>	

<p>* 4 x 4</p>		<p>Trote alternando 4 elevaciones de piernas ** (skipping x delante) con 4 elevaciones de talón al glúteo sucesivamente.</p>	
<p>* Batidas dejando pierna estirada atrás</p>		<p>Avanzar por impulso de piernas, buscando dejar la pierna ** que efectúa la batida completamente estirada, para caer con la contraria e impulsar sucesivamente.</p>	
<p>* Batidas altas</p>		<p>Avanzar por impulso de piernas buscando en cada batida alcanzar la máxima ALTURA que nos sea posible.</p>	
<p>* Batidas avanzando</p>		<p>* Avanzar por impulso de piernas buscando en cada batida alcanzar la máxima LONGITUD que nos sea posible.</p>	
<p>* Paso de valla dcha</p>		<p>Si tenemos vallas de atletismo, una vez colocadas a la altura que nos vaya bien, las separamos solamente la distancia del pie de valla. Atacamos las vallas siempre con la pierna</p>	

		derecha y recogemos la izquierda como los saltadores de vallas. Si no tenemos vallas, imitamos el gesto.	
* Paso de valla izq		Ídem con la pierna izquierda.	
* Paso de valla completo		Separamos la valla la distancia de 2 pies de valla y las acometemos alternativamente con cada pierna.	
* Tijeras altas		Trote con tijeras de piernas con máxima apertura.	
* Tijeras bajas	*	Trote con tijeras de piernas con media elevación.	
* Tijeras avanzando		Trote con tijeras de piernas en el que el apoyo energético del pie en el suelo nos produce un impulso que nos permite avanzar.	
* Segundos de triple		Se llama así porque es como el impulso que realizan los triplistas en el segundo salto. Simplificando es correr a grandes saltos, con máxima apertura.	

		Haciéndolo pareceréis Chiquito de la Calzada. Andando, con poca separación de los apoyos, realizar éste de talón e impulsar de puntera.	
* Talón - punta	*		
* Círculos hacia delante	*	Trotar realizando círculos o aspas con los brazos hacia adelante.	
* Círculos hacia atrás	*	Ídem hacia atrás.	
* Carrera marcha atrás. Skipping de espadas		Correr hacia atrás elevando las rodillas.	
* Carrera marcha atrás avanzando		Correr hacia atrás con zancadas largas.	
* Saltos verticales. Muelle. Abriendo y cerrando + carrera.			
* Paso de jabalina		Sería como imitar la carrera de los lanzadores de jabalina. La realizamos en ambos sentidos	
* Carrera lateral. Corto x detrás. Largo x delante		Un poco difícil al principio en cuanto a coordinación. Corremos lateralmente alternando un cruce de piernas por	

		delante (largo) con otro cruce de piernas por detrás (corto). La realizamos en ambos sentidos	
	* Saltos laterales izq	Correr lateralmente hacia la izquierda por saltos.	
	* Saltos laterales dcha	Ídem hacia la derecha.	
	* Rana isométrica	Con las piernas flexionadas a media altura, avanzar por saltos sin realizar extensión ni flexión de piernas. Solo de tobillo.	
	* Pata coja dcha. Corta y alta. Redonda	Avanzar a la pata coja avanzando muy poco en cada impulso pero con gran elevación del pie que apoya. El recorrido que realiza el pie debe ser circular.	
	* Pata coja izq. Corta y alta. Redonda	Ídem con el pie izquierdo.	
	* Pata coja dcha. Avanzando	El mismo ejercicio pero con mayor desplazamiento en cada impulso.	

* Pata coja izq. Avanzando		Ídem con el pie izquierdo.	
-------------------------------	--	-------------------------------	--

