

LOS CICLOS DE CARRERA

Ciclo anterior y ciclo posterior

Los corredores suelen correr con dos estilos diferentes que denominamos de ciclo posterior y de ciclo anterior. En este artículo los describiremos, teniendo en cuenta que para cada uno de estos dos estilos existen diferentes grados, según sean más o menos acentuados, y veremos qué es lo más efectivo.



Foto: Skechers.

TÉCNICA DE CARRERA DE CICLO POSTERIOR

Característica de: Principiantes, atletas con menos nivel y niños. También se suele dar en los momentos de fatiga de una carrera.

Descripción: Se corre con la pierna libre retrasada en el momento en que el peso del cuerpo (centro de gravedad) está encima de la pierna de apoyo.

Se relaciona con: Un tipo de carrera pendular en la que el talón de la pierna libre apenas se acerca a la rodilla. Se describe un péndulo de atrás adelante con la rodilla.

Tipo de zancada: Corta.

Tiempo de contacto del pie: Por lo general más amplio.

Ángulo que forman los muslos en el momento del despegue del pie (ángulo de tándem): Entre 40° y 70°.

Apoyo del pie: Suele ser con el talón.

Economía de carrera: Baja.

En la carrera en ciclo posterior la pierna libre está retrasada en el momento en que centro de gravedad está sobre la pierna de apoyo.



TÉCNICA DE CARRERA DE CICLO ANTERIOR

Característica de: Corredores de nivel, atletas expertos y con una depurada técnica de carrera.

Descripción: Se corre con la rodilla de la pierna libre adelantada y en fase ascendente en el momento que el peso del cuerpo (centro de gravedad) 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.

Tipo de zancada: Amplia.

Tiempo de contacto del pie: Por lo general más corto.

Ángulo que forman los muslos en el momento del despegue del pie (ángulo de tándem): entre 70° y 100°.

Apoyo del pie: No es con el talón y se busca activamente la tracción con el pie de adelante atrás.

Economía de carrera: Alta.



Foto: Saucony.



¿Cuál es el más efectivo de los dos?

Antiguamente se pensaba que la técnica de carrera ideal para los corredores de fondo era la de ciclo posterior y para los velocistas la de ciclo anterior, pero se ha visto que esto no es así y que correr en ciclo anterior siempre es más efectivo, eficaz, económico y fluido que en ciclo posterior en cualquiera de las velocidades, si bien en las distancias cortas se suele acentuar más que en las de gran fondo, debido a la ausencia de fatiga.

¿Y cuál es menos lesivo?

Aunque en apariencia, correr en ciclo anterior parezca más lesivo al tener mayor implicación muscular, lo cierto es que aquellos que corren en ciclo posterior, tienen un ma-

Aquellos que corren en ciclo posterior, tienen un mayor riesgo de lesión debido a que el impacto del pie se acentúa por la acción de la pierna libre que queda atrasada.

yor riesgo de lesión debido a que el impacto del pie se acentúa por la acción de la pierna libre que queda atrasada, justamente lo contrario a lo que ocurre a quienes corren en ciclo anterior, que en el momento del impacto liberan parte del peso con la acción de la pierna libre que se encuentra adelantada y se dirige hacia arriba.

¿Cómo puedes saber con qué tipo de ciclo corres?

Con una simple cámara de vídeo, como la del móvil, grábate corriendo desde una perspectiva lateral y después pausa la imagen en el momento en el que el centro de gravedad (el peso del cuerpo) sobrepasa el metatarso del pie, y fíjate si la ro-

ENTRÉNATE A TI MISMO

Entrena la mitad y...

¡¡disfruta el doble!!



Aumenta tu rendimiento y salud

MANUAL DIGITAL imprescindible para cualquier corredor y deportista de fondo

CONSÍGUELO en intelligentrunning.es



dilla de la pierna libre la tienes por detrás, en cuyo caso tendrás un ciclo de carrera posterior, o si está por delante, en cuyo caso tendrás un ciclo de carrera anterior. También puedes buscar la imagen en la que finaliza tu impulsión y mide el ángulo que forman los muslos para corroborar que estás corriendo en uno u otro tipo de ciclo de carrera.

¿Cómo puedo cambiar a ciclo anterior si corro en ciclo posterior?

La clave sería incrementar 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.

Esta reactividad 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, haciendo que en el despegue se produzca un efecto ballesta catapultando al corredor hacia delante. Pero también está determinado por el tipo de ejercicios que se hagan en los entrenamientos, ya que los multisaltos, la técnica de carrera, el trabajo con gomas, las escaleras, los lastres, etc... mejoran el bote del pie.

Otra forma de acentuar un tipo de carrera de ciclo anterior será tener muy tonificados los flexores de cadera, sobre todo los músculos abdominales para que así no cueste llevar la rodilla hacia delante y hacia arriba en cada zancada.

En el próximo número de la revista veremos una selección de ejercicios de multisaltos, técnica, propiocepción y tonificación abdominal para que afiances un estilo de ciclo de carrera anterior que es el más efectivo en cualquier distancia. ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



Multisaltos.

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 Sport Training Magazine*, nº 34 (2011).
- RABANAL M. A. «Frecuencia y Amplitud de zancada en el triatlón. ¿Cómo trabajar estos parámetros?» en *Revista Sport Training 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: <https://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*

