

## Ejercicios para la técnica de carrera (artículos, web)

### 1.

- Uno de los ejercicios más comunes es la conocida como ‘pata coja’. Es decir, con una única pierna.
- También es muy común en el entrenamiento de un atleta el incorporar a su rutina los saltos verticales. Con un obstáculo delante (normalmente suele ser una valla), con las dos piernas al mismo tiempo y llevando las rodillas lo más cerca posible al pecho, se supera el obstáculo. Todos estos, mirando siempre al frente.
- Otro de los clásicos es el conocido como ‘canguro’ o ‘saltos a pies juntos’. Este último consiste en dar brincos con la máxima amplitud posible y sin levantar demasiado los pies del suelo, como haría un canguro.

3 ejercicios de multisaltos que te ayudarán a mejorar la potencia en carrera. (2022, July 22). Runner's World. <https://www.runnersworld.com/es/training/a27373993/multisaltos-ejercicios-entrenamiento-potencia-carrera/>

### 2.

- Skipping

Alto: elevamos las rodillas a 90 grados, aproximadamente hasta la línea de la cintura.

Medio: levantamos las rodillas a 60 grados. El talón de la pierna elevada debe alcanzar la altura de la rodilla opuesta.

Bajo: se elevan las rodillas en forma alterna a 45 grados. Es el más parecido al movimiento que realizamos al correr.

- Skipping a una pierna

Otra opción de skipping es trabajar de forma unilateral, lo que requiere mayor coordinación y estabilidad. Por ejemplo, si trabajamos la pierna izquierda, debemos elevar esta rodilla a medida que avanzamos, mientras que la pierna derecha acompañará con pasos normales.

- Skipping ruso

Con el torso recto, el cuerpo apenas inclinado hacia atrás y las piernas rectas, debemos dar pasos alternos hacia adelante y acompañar con movimientos de brazos en forma coordinada. Las rodillas no tienen que flexionarse y los talones nunca tocan el suelo. Esto contribuye a fortalecer la musculatura extensora del tobillo y de la cadera.

- Carrera lateral

Esta actividad resulta sencilla, pero nos ayuda a mejorar la coordinación de las piernas, la movilidad y la potencia. Se trata de desplazarnos hacia un lado dando zancadas laterales. Luego se repite el ejercicio hacia el otro lado.

- Talones al glúteo

Otro de los ejercicios clásicos, muy utilizado en el calentamiento previo a la actividad física, es el de los talones al glúteo. Consiste en llevar los talones de manera alterna hacia los glúteos a medida que avanzamos.

- Andar de puntillas

Caminar en puntas de pie nos ayudará a fortalecer la musculatura de la zona. Debemos dar pasos cortos y tratar de mantener los talones lo más arriba posible.

- Caminar con los talones

Debemos apoyar los talones en el suelo y levantar las puntas de los pies. De esa forma, damos pasos con las piernas estiradas y la espalda recta.

- Carrera de espaldas

Se trata de correr hacia atrás. Debemos acompañar el movimiento con braceo y lograr la coordinación necesaria.

- Saltos con los pies juntos

Con el torso recto, debemos avanzar lentamente dando saltos, pero estos tienen que ser más hacia arriba que hacia adelante. El impulso debe partir de la extensión del tobillo.

- Saltos de rana

En posición de cuclillas, debemos impulsarnos hacia adelante lo que más podamos, como si fuéramos el animalito en cuestión. Cuando realizamos el salto, los brazos también nos ayudarán con un movimiento desde atrás hacia adelante.

- Batidas

También denominadas salto a pata coja, se trata de dar un salto sobre una pierna y caer nuevamente sobre ella. Completada la serie, se repite el trabajo sobre la otra, aunque también se pueden realizar de forma alterna.

Minich, C. (2023, May 25). 11 ejercicios para mejorar la técnica de carrera. Mejor Con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/ejercicios-mejorar-tecnica-carrera/>

**3.**

Estos son algunos de los más básicos que pueden realizar en una recta de unos 40-50 metros aproximadamente:

- Skipping hacia delante (bajo, medio y alto): dar zancadas elevando las rodillas junto con un braceo enérgico.
- Impulsiones Alternas: saltar hacia delante subiendo la rodilla hasta la horizontal. El pie se prepara para dar un potente impulso.
- Skipping a una pierna (alternando): el mismo ejercicio hacia delante pero levantando una pierna y luego con la otra.

- Impulsiones de Tobillos: dar saltos hacia delante flexionando muy poco las rodillas y potenciando el impulso desde los tobillos.
- Talones al glúteo: correr levantando los talones hasta tocar el glúteo (sin elevar las rodillas). Este ejercicio también se puede realizar a una pierna e ir alternando.
- Skipping hacia atrás (bajo, medio y alto): el mismo ejercicio que el primero, pero de espaldas en lugar de hacia delante.
- Batidas o Multisaltos: dar zancadas muy potentes hacia delante.
- Carrera Lateral y Saltos Laterales: correr de forma lateral cruzando las piernas o dar saltos enérgicos de forma lateral cruzando los brazos. Primero se haría hacia un lado y luego hacia el otro.

Tatay, T. (2022). Técnica de Carrera del Corredor : Qué es y Cómo Mejorarla. Escuela De Running. <https://escueladerunning.com/tecnica-de-carrera/>

#### 4.

Los ejercicios que a continuación os describo deben hacerse sobre un terreno llano y blando, preferiblemente hierba, aunque puede ser de tierra. El piso debe estar lo más liso posible. La distancia puede oscilar entre lo 30 y 40 metros.

- Andar de Puntillas. Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera. A pasos muy cortos, andar de puntillas, elevando al máximo los talones. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.
- Andar de talones. Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera. A pasos muy cortos, andar de talones, elevando al máximo las puntas de los pies. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.
- Carrera Lateral. Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto. Saltos laterales, tocándose los tobillos en el punto más alto.
- Zancada corta elevando una sola rodilla, luego cambiar. Coordinando bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás lo máximo. Se hace cada mitad del recorrido elevando una sola pierna.
- Saltos cortos, correr de puntera, sin apenas flexionar la rodilla. Impulsar sólo con el tobillo, tirando más hacia arriba que hacia delante.
- Lo mismo elevando una rodilla alternativamente en cada zancada. Es un juego de tobillo que se realiza como si fuese un baile.
- Skipping normal. Tirando de brazos, con los codos flexionados. Correr elevando mucho las rodillas, con mucha frecuencia y sin apenas avanzar.
- Skipping por detrás. Echar ligeramente el tronco hacia delante y correr tocando con los talones en los glúteos.
- Skipping adelante. Idéntico al 7, pero llevando los pies hacia delante.

- Skipping medio, tirando fuerte de brazos. Correr elevando las rodillas (a 60<sup>a</sup>), con mucha frecuencia de brazos y sin apenas avanzar.
- Correr de puntillas sin apenas flexionar las rodillas, llevando los pies hacia delante y tirando mucho de los brazos hacia atrás.
- Saltos de triple. Saltos continuos con máxima amplitud de zancada.
- Impulsiones. Salto paso, con la misma pierna, a la mitad cambiar. Con una pierna se apoya y con la otra se impulsa.
- Saltos de rana.
- Saltos a pies juntos, con máxima amplitud.

Desafío. (2022). 15 ejercicios para mejorar tu técnica de carrera. Triatlón Noticias. <https://www.triatlonnoticias.com/entrenamientos-triatlon/tecnica-de-carrera/>

## 5.

La duración del tratamiento fue de 15 sesiones, tres veces a la semana, durante cinco semanas. El tratamiento se realizó durante el calentamiento de las sesiones de atletismo. El tiempo total del tratamiento en cada sesión fue de seis minutos incluyendo el tiempo para la explicación de las tareas. Antes de cada sesión, había un calentamiento previo que incluía carrera continua, ejercicios de movilidad articular, y flexibilidad activa.

El orden de aplicación de los ejercicios fue determinado de acuerdo con el nivel de intensidad de esfuerzo y dificultad coordinativa de cada uno. Los ejercicios fueron distribuidos de forma progresiva. La cantidad de series por sesión se estableció en función del tiempo de ejecución de cada ejercicio

### Ejercicios de asimilación de técnica de carrera

- Elevación de rodillas
- Talón-glúteo
- Carrera circular: Elevar la pierna con la rodilla flexionada y realizar un movimiento circular. El contacto con el suelo deber ser con apoyo activo del tobillo
- Carrera Rusa
- Hope: Realizar el movimiento de la carrera, manteniendo la elevación de la rodilla hacia adelante, centrándose en la acción activa del tobillo
- Aceleraciones
- Ejercicios de braceo: Realizar el movimiento hacia adelante y hacia atrás con el codo semiflexionado

### Ejercicios de aplicación de técnica de carrera

- Talón-punta: Realizar desplazamiento hacia adelante, realizando el contacto inicial con el talón, y terminando la fase de apoyo con la punta del pie
- Elevación rodilla alta
- Fondo
- Zancada profunda

- Salto-tobillo: Con los pies paralelos, realizar saltos únicamente mediante la flexión extensión de tobillos
- Multisaltos horizontales: Con los pies paralelos, realizar extensión del miembro inferior, con acción simultánea de brazos

Suelotto, R., & Palao, J. M. (2011). Efecto de dos programas de entrenamiento de la técnica de carrera sobre el aprendizaje procedimental y conceptual, y sobre la percepción de eficacia. Revista Kronos, 10(1).

## 6.

1. caminar de puntillas (**Walking on Toes**)
  - Objetivos: desarrollar el equilibrio y fortalecer los músculos de la parte inferior de las piernas (reducir los calambres en las espinillas)
  - Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
  - Acción: caminar sobre las puntas de los pies: levantar la pierna libre de modo que el muslo quede paralelo al suelo, la parte inferior de la pierna vertical y los dedos de los pies en dorsiflexión (esta posición final se puede mantener durante uno o dos segundos para desarrollar el equilibrio y la sensación de la posición de la pierna libre)
2. caminar sobre tacones (**Walking on Heels**)
  - Objetivos: desarrollar el equilibrio y fortalecer los músculos de la parte inferior de las piernas (reducir los calambres en las espinillas)
  - Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
  - Acción: caminar sobre los talones de los pies: levantar la pierna libre de modo que el muslo quede paralelo al suelo, la parte inferior de la pierna vertical y los dedos de los pies en dorsiflexión (esta posición final se puede mantener durante uno o dos segundos para desarrollar el equilibrio y la sensación de la posición de la pierna libre)
3. Acción de brazo de carrera (**Sprint Arm Action**)
  - Objetivos: desarrollar la fuerza y la resistencia de los músculos del hombro
  - Cantidad - 10 a 20 segundos
  - Acción: adopte la posición de estocada, afiance los abdominales, mantenga la espalda recta, acción de brazo de carrera rápida
4. Ciclismo de pierna (**Leg Cycling**)
  - Objetivos: desarrollar una acción correcta de sprint de piernas y fortalecer los músculos isquiotibiales
  - Cantidad - 10 a 20 segundos en cada pierna
  - Acción: párese junto a una pared o riel que pueda sostener para mantener el equilibrio, párese erguido, sujete los abdominales, párese sobre la pierna más cercana a la pared, levante el muslo de la otra pierna, de modo que quede paralelo al suelo, la parte inferior pierna vertical y dedos de los pies en dorsiflexión, barra la pierna hacia abajo y debajo de su cuerpo, levante el talón debajo de las nalgas, pase la pierna hacia adelante, levante los

dedos de los pies, lleve la parte superior del muslo para que quede paralela al suelo, extienda la parte inferior de la pierna y comenzar el siguiente ciclo

5. Unidades de pierna (**Leg drives**)

- Objetivos: desarrollar la fuerza y la velocidad de los flexores de la cadera.
- Cantidad - 10 a 20 segundos para cada pierna
- Acción: párese frente a una pared con las manos en la pared a la altura del pecho, coloque los pies de modo que el cuerpo quede recto y a 45 grados de la pared, mantenga el cuello alineado con la columna (cabeza hacia arriba) y lleve una pierna hacia arriba, de modo que el muslo quede paralelo al suelo, la parte inferior de la pierna vertical y los dedos de los pies en dorsiflexión (posición inicial), baje el pie hacia el suelo, mientras los dedos hacen contacto con el suelo, tire rápidamente del pie hacia arriba y devuelva la pierna a su posición inicial. posición inicial

6. patadas a tope (**Butt Kicks**)

- Objetivos: desarrollar una acción de sprint de pierna correcta en la sección media después del impulso de la pierna trasera
- Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
- Acción: movimiento rápido de las piernas sobre las puntas de los pies: lleve la rodilla hacia arriba y lleve el talón hacia la parte inferior de la parte trasera y el muslo paralelo al suelo.

7. Saltos (**Skips**)

- Objetivos: desarrollar la acción correcta de piernas y pies en preparación para el golpe de pie.
- Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
- Acción: saltar sobre las puntas de los pies: levantar la pierna libre de modo que el muslo quede paralelo al suelo, la parte inferior de la pierna vertical y los dedos de los pies en dorsiflexión.

8. Cruce de zancadas laterales (**Side strides crossover**)

- Objetivos: aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento de la cadera.
- Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
- Acción: trote constante hacia los lados sobre las puntas de los pies: la pierna derecha cruza la parte delantera de la pierna izquierda, la pierna izquierda cruza la parte posterior de la pierna derecha, la pierna derecha cruza la parte posterior de la pierna izquierda, la pierna izquierda cruza la parte delantera de la pierna derecha y repite esta secuencia.

9. Saltar y aplaudir (**Skip and clap**)

- Objetivos: aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento horizontal de las piernas.
- Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
- Acción: salte sobre las puntas de los pies, levante toda la pierna para que quede horizontal con el suelo, los dedos de los pies en dorsiflexión y, al mismo tiempo, aplauda con las manos debajo de la pierna. Luego, los brazos vuelven a subir a los lados para formar un crucifijo.

10. Saltar garra (**Skip Claw**)

- Objetivos: desarrollar el movimiento de empuje hacia abajo de la pierna delantera.
- Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros

- Acción: salte sobre las puntas de los pies: levante la pierna, de modo que el muslo esté al menos horizontal con el suelo, la parte inferior de la pierna esté vertical, los dedos de los pies dorsiflexionados y luego empuje el pie hacia abajo para que la punta del pie toque el suelo. debajo de tu cadera

#### 11. Saltar por altura (**Skip for height**)

- Objetivos: desarrollar el impulso de las piernas traseras.
- Cantidad - dos repeticiones de 20 a 30 metros
- Acción: saltar sobre las puntas de los pies: el énfasis está en el impulso de la pierna trasera y el impulso del codo hacia atrás: la pierna libre debe levantarse de modo que el muslo quede paralelo al suelo, la parte inferior de la pierna vertical y los dedos de los pies en dorsiflexión.

#### Trabajo pliométrico

Se pueden incluir ejercicios pliométricos de piernas según corresponda, por ejemplo, saltos con una sola pierna, saltos, saltos de conejo, saltos encogidos: una serie de 5 a 10 repeticiones (apunte a la calidad, no a la cantidad)

#### 1. pase de pecho (**Chest pass**)

- Objetivos: desarrollar la fuerza y la velocidad de los hombros y el pecho.
- Cantidad - cic a 20 segundos
- Acción: párese a aproximadamente 2 metros de distancia y frente a una pared, sostenga una pelota medicinal liviana (2-5 kg) en sus manos a los lados, las rodillas relajadas, apoye los abdominales, mantenga la espalda recta, empuje la pelota con fuerza contra la pared, encuentre el rebote con los brazos doblados y las manos listas para empujar inmediatamente la pelota hacia atrás (no atrapar y luego empujar hacia atrás)

#### 2. Saltos de velocidad (**Speed Hops**)

- Objetivos: desarrollar una capacidad reactiva de los músculos de las piernas
- Cantidad - 10 a 20 segundos en cada pierna
- Acción: apoye los abdominales, mantenga la espalda recta, mire hacia adelante (no hacia abajo), salte en el sitio, mantenga las piernas relativamente rectas (sin bloquear las rodillas) cuando la bola del pie aterrice, empuje explosivamente hacia atrás, minimice la flexión de la rodilla al aterrizar

#### 3. Ciclismo de pierna de saltos de velocidad (**Speed Hops Leg Cycling**)

- Objetivos: desarrollar una acción de ciclismo de pierna de sprint rápido; consulte el ejercicio de ciclismo de pierna anterior.
- Cantidad - 5 saltos en cada pierna
- Acción: apriete los abdominales, mantenga la espalda recta, mire hacia adelante (no hacia abajo), salte hacia adelante con una pierna, levante el talón debajo de las nalgas, mueva la pierna hacia el frente, levante los dedos de los pies, lleve la parte superior del muslo para que quede paralelo con el suelo, extienda la parte inferior de la pierna y aterrice sobre la bola del pie, inmediatamente vuelva a explotar y comience el siguiente ciclo

#### 4. Descentramiento (**Runouts**)

- Objetivos: desarrollar una acción de sprint alta, relajada y suave.
- Cantidad - seis repeticiones en 40 metros
- Acción: comience con la punta y aumente gradualmente la velocidad a lo largo de los 40 metros: las primeras dos repeticiones se centran en una acción alta, las dos siguientes en alta y relajada y las dos últimas en alta, relajada y suave
- Objetivos: desarrollar el impulso del codo.
- Cantidad: tres repeticiones en 100 metros (esfuerzo de 60 metros + carrera de 40 metros)
- Acción - inicio de punta, y durante los primeros 30 metros, aumente gradualmente la velocidad, y una acción alta, relajada y suave - a los 30 metros, agregue impulso de codo progresivamente para alcanzar la velocidad máxima de sprint a 50 metros - mantenga la altura, relajado, acción suave y de conducción a 60 metros - correr a toda velocidad a través del punto de 60 metros es esencial - disminuir gradualmente la velocidad en los próximos 40 metros

Mackenzie, B. (n.d.). Sprint Technique drills. <https://www.brianmac.co.uk/sprints/sprintdrills.htm>

7.

ejercicios técnicos correspondientes a la técnica de carrera, básica, expuestos por Gillamón 2016:

- “Desplazamiento con apoyo de las puntas de los pies (Apoyo del antepié).
- Desplazamiento con apoyo de los talones (Apoyo del retropié).
- Desplazamiento en carrera lateral con elevación de brazos.
- Desplazamiento con zancada corta elevando una sola rodilla. Ídem con la otra pierna.
- Desplazamiento en salto a la pata coja con braceo. Ídem con la otra pierna.
- Ídem al anterior elevando una rodilla alternativamente en cada zancada.
- “Skipping talón glúteo” con braceo opuesto a la elevación de talones.
- “Skipping frontal” con braceo opuesto a la elevación de rodillas.
- “Skipping frontal” con media elevación de rodilla con movimiento alternativo de brazos.
- Desplazamiento en carrera con apoyo de la punta de los pies y movimiento alternativo de brazos.”

Guillamón, A. R. (2016). Programa de entrenamiento para carreras de medio fondo. Lecturas: Educación Física y Deportes, 21(222).