

Efectos del Entrenamiento de Técnica de Carrera en la Biomecánica del Pie en Corredores de Resistencia. Estudio Piloto

Universidad de Málaga. I Plan Propio Integral de Docencia

Castillo Domínguez A, Pacheco Pérez L, García Romero JC, Vico Guzmán JF, Páez Moguer J, Alvero Cruz JR.

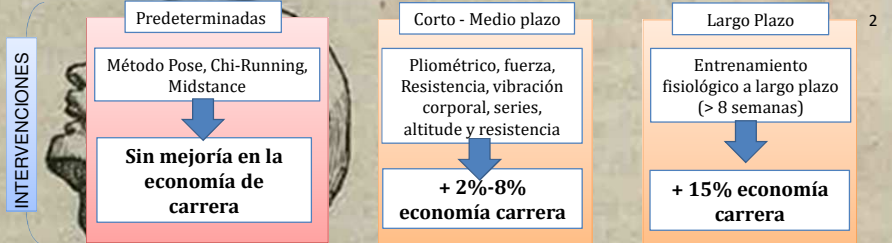


Antecedentes:

Las modificaciones en el funcionamiento del aparato locomotor (concretamente sobre la técnica y economía de carrera) a través del entrenamiento, han demostrado cambios cuando se trata de un programa específico a corto plazo, sin contemplar el uso de un programa de entrenamiento de beneficios de técnica de carrera.¹

Objetivo: Evaluar y analizar los efectos del entrenamiento específico de Técnica de Carrera en las variables cinemáticas de la fase de contacto del pie durante la carrera de resistencia.

Técnica de carrera óptima VS Estilo personal³



1. Moore, IS. Is There an Economical Running Technique? A Review of Modifiable Biomechanical Factors Affecting Running Economy. Sports Med. 2016 Jun;46(6):793-807.
 2. Spurr, RW. The effect of plyometric training on distance running performance. Eur J Appl Physiol. 2003;89:1-7.
 3. Bosch, F. Running Biomechanics and Exercise Physiology in Practice, Elsevier Churchill Livingstone. (2005).

Metodología:

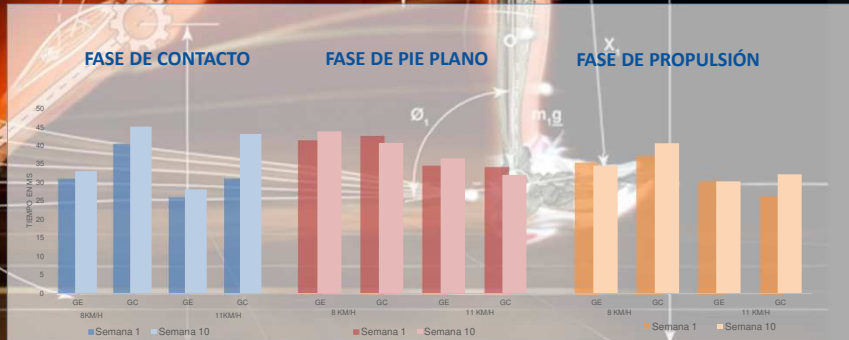


Se presenta un estudio piloto de ensayo clínico aleatorizado. La muestra se compone de 7 corredores divididos en un grupo control y un grupo experimental, al que se le realiza una intervención mediante 8 semanas de trabajo de técnica de carrera específico 3 veces por semana (24 sesiones), y ambos grupos realizan carrera sub-máxima de resistencia durante 40 minutos, 5 veces por semana (40 sesiones). De los sujetos que comenzaron el estudio fueron descartados 3 por causas de lesión o incumplimiento del programa. Se analizan las variables cinemáticas de la carrera durante el tiempo de apoyo, y su subdivisión en tres fases, mediante grabación y sistema fotoeléctrico Optogait®.



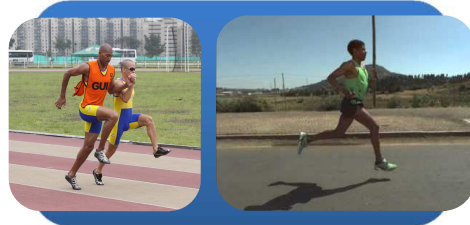
Resultados:

GRUPO CARRERA:	
+25%	FASE DE CONTACTO ↑
-5%	FASE DE PIE PLANO ↓
+15%	FASE DE PROPULSIÓN ↑
GRUPO CARRERA + TÉCNICA:	
-7%	FASE DE CONTACTO ↓
+6,5%	FASE DE PIE PLANO ↑
0%	FASE DE PROPULSIÓN ↔



Conclusiones:

- ✓ El trabajo mediante ejercicios de técnica de carrera pueden generar modificaciones cinemáticas asociadas a una fase de contacto más breve y un aumento del tiempo de apoyo durante la fase de pie plano.



- ✓ En cuanto a las limitaciones, es necesario el aumento de la muestra estudiada, además de la adición de grupos que solo realicen técnica y otro al que no se le realice intervención ninguna.

