

Pedestrismo: Actividades de resistencia

Autor: Grupo Vidatraining

En esta nueva entrega de Sentirse Bien, te presentamos un informe sobre la estrecha relación entre el entrenamiento de la fuerza y la prevención de lesiones en el pedestrismo.

El rol de la fuerza en las lesiones de los corredores parece estar relacionado principalmente con el balance de la fuerza (entre los grupos musculares antagonistas), o en el caso de corredores de larga distancia, a la resistencia a la fuerza. Ellos necesitan tener una resistencia a la fuerza adecuada para evitar el deterioro de la forma a medida que aparece la fatiga. Cuanto más se parezca el entrenamiento a la actividad para la cual se está entrenando mayor será la transferencia de la fuerza.

Además, hay que tener en cuenta que el ejercicio a realizar, es decir, las carreras de distancia, tienen un volumen (cantidad de entrenamiento, repeticiones, zancadas, etc.) muy grande. Debido a esto, la planificación del entrenamiento deberá orientarse hacia el desarrollo de la fuerza específico a este tipo de exigencias:

- Volumen de trabajo importante para lograr la adecuada adaptación corporal.
- Intensidad de trabajo baja y media ya que los esfuerzos en este tipo de prácticas como hobby, son siempre sub-máximas.

Las carreras en pendientes es uno de los ejercicios de fuerza más específicos que un corredor puede hacer, sin embargo trae aparejado un riesgo de lesión relativamente alto. Muchos corredores incorporan las carreras en pendientes a su rutina semanal y suplementan esto con el entrenamiento funcional de la fuerza en la forma de sentadillas, estocadas, y ejercicios de equilibrio y alcance. Lo bueno de los ejercicios funcionales como estos para el entrenamiento de la fuerza es que no se necesita un equipamiento particular o costoso. Muchas veces, solo el peso corporal puede ser toda la sobrecarga necesaria si usted es un corredor de distancia.

No importa cuán larga sea la distancia a recorrer. Importa que tan preparado está el cuerpo para esa distancia. Sería muy simplista ver esta situación desde un punto de vista meramente cardiorrespiratorio. Hay que analizar el cuerpo humano como un sistema que debe estar equilibrado. Hablamos aquí, pues, de la preparación de los diferentes tejidos, musculares, tendinosos, ligamentarios y óseos, además del cardiorrespiratorio, para la distancia elegida a recorrer.

En resumen, el entrenamiento de la Fuerza sirve para:

- En deportes de resistencia, para mejorar la calidad de los componentes articulares, tendinosos, óseos y musculares, además del rendimiento deportivo en sí mismo.
- Para adaptar el cuerpo a cargas mayores, como por ejemplo el peso del mismo en cada zancada, prevenir lesiones, mejorar la postura, aumentar la densidad mineral ósea.
- Los trabajos de fuerza se centran no en la fuerza máxima sino en la Fuerza resistencia.
- Mejorar la adaptación de la zona media, de vital importancia para cualquier tipo de actividad, es decir, realizar ejercicios para el fortalecimiento de la zona abdominal y músculos de la zona lumbar, dorsal y cervical.

Indumentaria

La indumentaria a utilizar a la hora de realizar ejercicios de larga duración, debe ser concordante con los momentos no sólo del entrenamiento sino también, de la época del año.

El calor es un factor determinante en la hidratación y nutrición del deportista. Y ésta va en directa relación con la indumentaria deportiva ya que necesitamos de ropa que nos permita la evaporación de la sudoración tanto en climas cálidos como en climas de frío extremo sin perder el calor en esta etapa del año (frío).

Además de estos ítems, no hay que perder el norte de todo esto, que es el rendimiento deportivo, es decir, que la ropa que utilizamos, no sea un impedimento para desenvolvernos con óptima eficiencia en la pista.

Biomecánica

Su pie es un mecanismo complejo que desempeña dos grandes funciones. Primero debe ser flexible para adaptarse a terrenos desparejos y para absorber el impacto. Luego debe ser estable y algo rígido de manera tal que tenga una base firme a partir de la cual pueda realizar la propulsión.

Estas dos funciones algo opuestas son desempeñadas en momentos diferentes durante la parte de contacto del paso. Cuando su pie toca el suelo se supone que debe “destrabarse” o realizar una pronación. Cuando el pie está directamente debajo suyo debe pasar a ser una palanca rígida para realizar la propulsión y en el momento en que está empujando debe “trabarse” y estar completamente listo para transmitir toda la fuerza al piso.

Debido a que su pie está unido a su pierna, y que su pierna está unida a su muslo, y que su muslo está unido a su cadera, etc., lo que ocurra al final de esta cadena tendrá un impacto de largo alcance. Se pueden producir lesiones si el pie no está realizando el movimiento correcto en el momento preciso o con el grado apropiado.

En otras palabras si su pie realiza la pronación en demasía o si se mantiene pronado durante más tiempo del necesario, no estará suficientemente rígido para realizar una propulsión buena y eficiente.

El resultado podría ser una sobrecarga impuesta sobre los tejidos y articulaciones del pie, pero más a menudo la lesión ocurre en otras partes de la cadena tal como en la pierna, la rodilla, la cadera o la espalda baja. Hay ciertas formas de compensar esto: diferentes calzados, y soportes adicionales dentro del calzado en la forma de plantillas y ortopedia.

Asegurarse de que usted tiene el calzado correcto para su patrón de paso particular es quizás una de las mayores medidas preventivas que puede tomar. Algunas tiendas que venden calzados deportivos tienen empleados que tienen cierta experiencia en el análisis visual del paso. Ellos observarán su carrera con varios pares de calzado y le ayudarán a determinar no solo el calzado que mejor se adapta sino el calzado que mejor “funciona” de acuerdo a sus necesidades en particular.

Si no tiene cerca suyo una tienda con soporte técnico consulte con su terapeuta o con su podólogo para que lo asista en el análisis del paso. Para algunos corredores el calzado por sí solo no es suficiente. A veces se requiere de apoyo dentro del calzado. Los soportes para el arco son un primer paso razonable, pero la mayoría de los corredores que necesitan de un soporte serio probablemente hallarán que un par de ortopedias construidas a medida son por lejos la mejor elección.