



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Capacidades Físicas Básicas

3° - 4°

1. Introducción

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la *fuerza*, **resistencia**, *flexibilidad* y *velocidad*, y en cuanto a las C. M. son *la coordinación* y *el equilibrio*, también hay autores que proponen *la Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la C. F. era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación *Educativa* y *Lúdica* del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la *Salud* del individuo.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).

2. Capacidades físicas básicas

Podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.**

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

La Resistencia.

La resistencia como capacidad física básica

A. Definición

Se define la **Resistencia** como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

B. Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.
- **Resistencia anaeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:
 - **Anaeróbica láctica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Anaeróbica aláctica:** también se lleva a cabo en ausencia de O_2 , pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Para trabajar la resistencia aeróbica

Para trabajar la resistencia se deben realizar ejercicios aeróbicos ejemplos de estas actividades son:



- Caminar
- Trotar
- Correr.
- Bicicleta



¿Cuáles son los principales tipos de ejercicios recomendados resistencia aeróbica ?

Los que participan en gran número de músculos en el cuerpo, tales como:

- ✓ correr.
- ✓ nadar.
- ✓ Caminar o andar en bicicleta.

✓ Caminar o correr es uno de los mejores ejercicios , se puede hacer en cualquier lugar , no requiere ningún equipo especial, y puede ejercer un gran número de músculos en el cuerpo.



✓ Nadar o andar en bicicleta. Estas actividades están especialmente recomendados para personas que tienen problemas con sus articulaciones o problemas de obesidad.





LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Beneficios del ejercicio aeróbico.

Los principales beneficios que puedes conseguir con la práctica de ejercicio aeróbico son:

- Permite adelgazar, al reducir la grasa corporal. Como se ha explicado anteriormente, el ejercicio aeróbico emplea las grasas como fuente principal de energía, por lo que resulta el tipo de ejercicio más beneficioso para las personas con obesidad o sobrepeso. Además, para definir los músculos, primero es preciso eliminar la grasa localizada entre los mismos. Para conseguir la pérdida de peso, el ejercicio se debe practicar habitualmente y con una intensidad moderada.
- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, tanto en los individuos sanos, como en pacientes con algún trastorno coronario. También facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo. Al realizar ejercicio, se liberan endorfinas en el cerebro, unas proteínas asociadas a la inhibición del dolor y la generación de sensaciones placenteras.
- Incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas.
- Ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”), aumentando al mismo tiempo los niveles de colesterol HDL (“colesterol bueno”). De esta forma, disminuye el riesgo de infarto.

Consejos para practicar ejercicios aeróbicos.

Te damos algunos consejos que es conveniente que sigas para practicar cualquier tipo de ejercicio aeróbico:

- Antes de empezar a realizar ejercicio aeróbico (como cualquier ejercicio o deporte en general) es necesario pasar un examen médico para evaluar las condiciones cardiovasculares, y otros aspectos físicos que se deben tener en cuenta antes de elegir el ejercicio más adecuado para cada persona.
- Las personas muy bajas de forma, con sobrepeso importante, o alguna patología ósea, respiratoria, cardíaca, etcétera, deben iniciarse de forma gradual, intensificando la duración y frecuencia del ejercicio progresivamente.
- Se debe comenzar el ejercicio con calentamiento, de unos 10 minutos, para evitar que se produzcan lesiones en los músculos, especialmente si se va a practicar un ejercicio de intensidad moderada o alta.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO

DEP

- Utilizar siempre ropa cómoda y que permita transpirar con facilidad, y un calzado apropiado.
- Hidratarse adecuadamente antes, durante, y tras la realización del ejercicio.
- La duración del ejercicio, para conseguir unos resultados óptimos, debe ser por lo menos de 30 minutos, y lo ideal es que se practique entre 3 y 7 veces por semana.
- Al finalizar, es conveniente una sesión de estiramiento muscular, para evitar lesiones y molestias.

- **Músculos que actúan en la carrera**

- Para prevenir lesiones y mejorar el entrenamiento de la carrera es importante conocer los principales músculos involucrados en la actividad. Un músculo principal o



motor principal es el encargado en realizar la acción con más fuerza, debido a su ventaja para el movimiento.

Cuando el músculo principal se lesiona, numerosos músculos acuden al auxilio de la actividad que realiza. En la carrera esto se manifiesta por síntomas como dolor, rigidez o claudicación (cojera).

El músculo tiene dos funciones fundamentales:

-Regulación de la postura: Se realiza mediante el tono muscular, que mantiene un estado de semicontracción variable en cada músculo y sin el cual nos desplomaríamos al suelo. Incluso cuando dormimos mantenemos un cierto tono muscular.

-Función dinámica: La realización de cualquier movimiento voluntario requiere la participación del sistema nervioso central (SNC), regulando cada músculo



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

que interviene directa o indirectamente en cada gesto o movimiento **con tres objetivos:**

- a) Coordinación muscular.
- b) Modificación de cada segmento anatómico, dependiendo de las cargas externas y del entorno.
- c) Control del centro de gravedad y del equilibrio.

Los músculos son los responsables de mover las potentes palancas de nuestro aparato locomotor y su importancia es tal, que no hay deporte que no determine la realización de un específico trabajo muscular.

Los **músculos del aparato locomotor** se encuentran rodeados por una fina capa de tejido conjuntivo, el **epimisio**. Los músculos se encuentran formados por cientos de células llamadas también fibras musculares. Las fibras musculares se unen a los huesos por los tendones, las cuales están rodeadas por un tejido conjuntivo llamado **perimisio** y se encuentran agrupadas formando haces.

-

¿Qué sucede en la carrera?

Para realizar un **análisis de la carrera**, debemos saber que ésta se divide principalmente en **dos fases**: fase de vuelo y fase de apoyo, en donde nuestras extremidades inferiores se encontrarán principalmente en **fase de vuelo** (80%) y en un pequeño porcentaje en fase de apoyo (20%).

Los principales músculos que **intervienen** son los siguientes:

Cuando corremos, más de 200 músculos se ejercitan al mismo tiempo, el cuerpo libera toxinas e incluso la mente entra en un estado de desintoxicación del ajetreo diario.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

De la forma más simple, trataremos de explicar cuáles son los **principales músculos que entran en acción** al comenzar a practicar atletismo.

Además no te sientas extraño cuando después de las primeras veces de correr, algunos de esos músculos te empiecen a doler, pues es algo normal hasta que adquieras condición y disciplina.

Lo primero que debes saber es que los músculos se dividen en dos partes, los del tren superior y los del tren inferior, algunos son ya conocidos como los **gemelos** y otros no tanto como los músculos **erectores**, que hacen que el corredor mantenga la postura correcta al correr.

Abdominales y lumbares: Éstos permiten inclinar tu cuerpo hacia delante durante la carrera, lo cual hace estabilizar el cuerpo durante la marcha, manteniendo el equilibrio óptimo. De esta forma, el centro de gravedad del cuerpo se desplaza ligeramente hacia delante y permite repartir el peso del cuerpo durante la marcha.

Los músculos erectores abarcan músculos como los **lumbares** (parte baja de la espalda), **dorsales** (parte media de la espalda, así como el trapecio, cerca del cuello) y el **romboide** (debajo del trapecio). Todos juntos forman el **tren superior**.

El músculo erector es un conjunto de músculos ubicados en la espalda que permiten al corredor mantener la **postura correcta**.

Quizá son de los más importantes, porque **de los erectores depende que el cuerpo no sufra lesiones, dolores de espalda, jorobas o vicios desencadenados por la mala técnica y correr sin asesoría**.



Psoas iliaco: El músculo psoas es un músculo grande, fuerte y potente, que interviene en el tono de postura. Al ser un músculo de la estática, **el psoas es un músculo que tiende al aumento de tono o a la contractura**, de tal manera que un aumento de tono de este músculo va a llevar asociado un aumento de la **lordosis lumbar**. De aquí debemos deducir ya que el psoas iliaco toma especial importancia en las lordosis o lumbalgias, pudiendo llegar incluso a generar **dorsalgia**, si además existe síndrome piramidal hablaremos, en muchos casos erróneamente, de **lumbociática**.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Este músculo permite la flexión de cadera, por lo tanto es el principal músculo que permite el avance de la extremidad.

Glúteo mayor: El glúteo mayor es el motor primario o principal de la extensión de la cadera, el cual actúa en la rotación interna. Además, en función de la dirección de sus fibras actúa también en la abducción (separación del muslo) y en la adducción (aproximación). De esta forma, dicho músculo es el encargado de generar la propulsión en la carrera.

Glúteo Medio: Este músculo es el principal abductor de cadera. Permite la separación de los miembros y junto con esta importante acción, genera una estabilidad en la pelvis muy importante en la etapa unipodal, es decir, cuando sólo apoyamos en un pie.

Isquiotibiales: Éstos están formados por un conjunto de músculos que son: el semitendinoso, semimembranoso y el bíceps femoral. Son los principales flexores de rodilla y extensores de cadera, por lo que su función en la carrera se limita a la generación de fuerza.

Tibial anterior: es el que se fatiga primero, porque no estamos acostumbrados a ejercerlo con un poquito de presión a la hora de correr y ahí es donde se presenta fatiga, al igual que los gemelos. Esto es debido a que se inflama la fascia que lo envuelve, y es lo que normalmente conocemos como **síndrome compartimental** o magullamiento. Este músculo realiza dorsiflexión, por lo tanto, es importantísimo en la elevación de la punta del pie en la fase de vuelo y también importante en la amortiguación de peso en el comienzo del apoyo.

El músculo tibial anterior se encuentra al lado de la espina de la tibia y una de sus principales funciones es **evitar el arrastrar el pie y enfrenar la planta del pie al suelo.**

Los gemelos, dependiendo del tipo de entrenamiento, combinado con el gimnasio se fortalecen conforme pasan los días, aunque al inicio también resiente algún dolor.

Están situados en la región posterior de la pierna y es el músculo más superficial de la pantorrilla. Provoca la flexión de plantar del pie y contribuye débilmente a la flexión de la pierna. Su importancia radica en ser el **motor principal en la propulsión al inicio de la marcha.**

Los cuádriceps, músculos donde primero se ven los efectos de realizar atletismo, se vuelven músculos grandes cuando los combina con pesas.

Es el músculo más potente de todo el cuerpo humano. Es el que **soporta nuestro peso y nos permite andar,** caminar, **sentarnos y correr.** Se denomina cuádriceps debido a que tiene cuatro cabezas musculares. Está compuesto por el



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

femoral, vasto externo, vasto interno y el crural.

Éste es un músculo importante en la **absorción de peso después de la fase de vuelo**, esta acción la genera **en forma excéntrica**, es decir, es una **contracción en alargamiento**.

El cuádriceps femoral **se acciona con los músculos tibiales anteriores. Resiste el colapso de la rodilla** al apoyar el talón y al recibir el peso; además ayuda a elevar el pie del suelo.

Como mejorar la carrera.

- Ejercicios de técnica de carrera

A) Elevar rodillas:

1. Carrera con elevación de rodillas.
2. Elevación de rodillas y extensión de la pierna libre.

B) Talón-glúteo:

3. Fuerte elevación de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción.

Ejercicios de técnica de carrera

A). Elevar rodillas:

1. Carrera con elevación de rodillas.
 - 2. Elevación de rodillas y extensión de la pierna libre.

B) Talón-glúteo:

- 3. Fuerte elevación de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción.

C) Tracción:

- 4. Carrera con tracción en el suelo y piernas totalmente extendidas.
- 5. Carrera en tracción con movimiento muy activo al suelo de la pierna libre.

Elevar rodillas

1. Carrera con elevación de rodillas. Hay que cuidar de que la máxima elevación de la rodilla se corresponda con la máxima extensión de la otra pierna.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



2. Elevación de rodillas y extensión de la pierna libre, traccionando posteriormente en el suelo. Primero una pierna y luego otra.

OBJETIVO: talón al glúteo y que la máxima elevación de la rodilla se corresponda con máxima extensión de la otra pierna.

Talón-glúteo

3. Fuerte elevación de talón al glúteo y descenso activo del pie en circular y tracción. Cuidar de que en ningún momento descienda el pie en pendular. Primero una pierna y luego la otra.



OBJETIVO: apoyo de metatarso, talón cerca del glúteo y descenso del pie en circular (que en ningún momento descienda en perpendicular).



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tracción

4. Carrera con tracción en el suelo y piernas totalmente extendidas, bloqueando las rodillas y activar tobillos.



5. Carrera en tracción con movimiento muy activo al suelo de la pierna libre, siguiendo una fuerte tracción en el suelo.

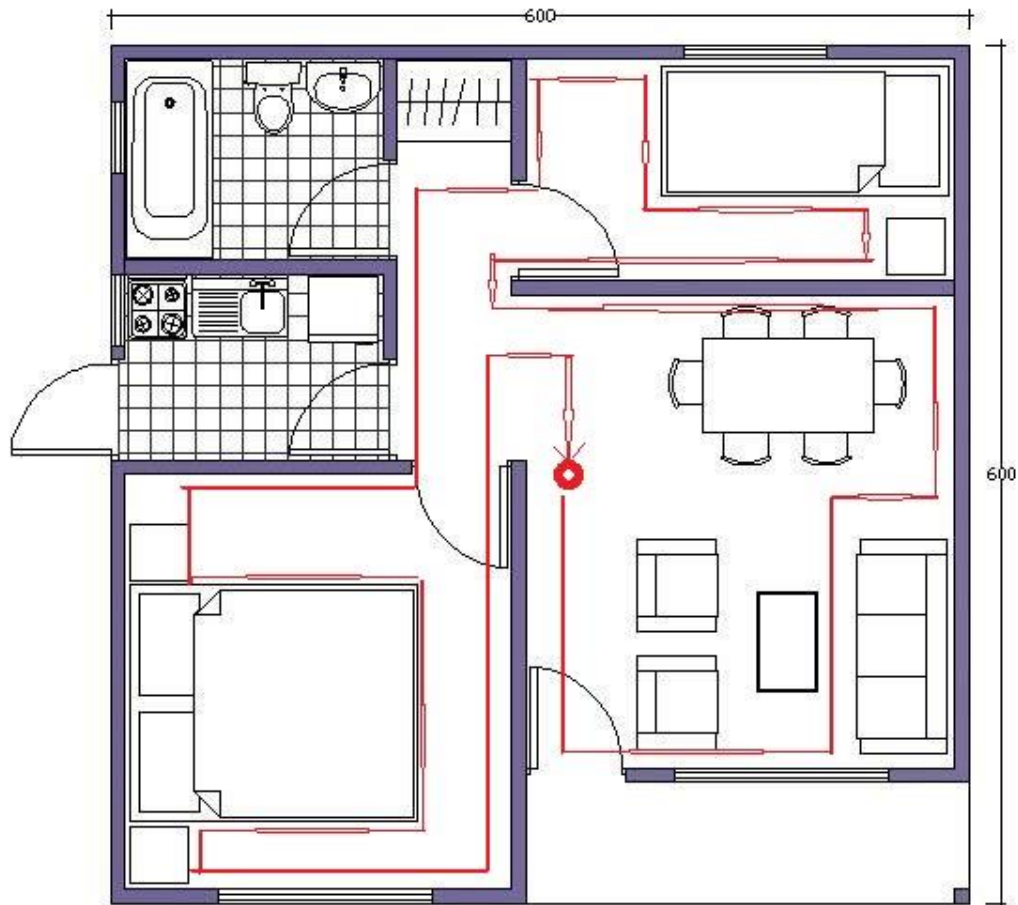
OBJETIVOS: Cuidar el movimiento circular del pie y que, al contacto con el suelo, no descienda la cadera. Mantener una gran tensión en las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera.





LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Circuito de caminar en casa



- Medir el circuito recórrelo marcando la cantidad de pasos y el tiempo de recorrido.
- Entonces, podemos decir que **100 metros** equivalen, aproximadamente, a **75 pasos aprox.**
- Ponte metas de recorrido diario y repites durante una semana.
- Trata de caminar de acuerdo a tu capacidad y disponibilidad.
- Si tienes escalera en la casa incorpóralo al circuito de marcha
- Intentamos y mejoramos en la medida que se pueda.
- Si dispones de más espacio será mejor para adaptar al circuito de caminata.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

AEROBICOS PARA PRINCIPIANTES - EJERCICIOS PARA PERDER PESO CAMINANDO EN CASA



Marcha con las rodillas altas +
Puñetazo alto
45 SEGUNDOS

Pausa: 10 SEGUNDOS



Abdominales completos de pie con
la pierna extendida
45 SEGUNDOS



Aperturas + Paso lateral
45 SEGUNDOS



Marcha con las rodillas altas +
Patadas frontales
45 SEGUNDOS



Sentadillas + Patadas hacia atrás
45 SEGUNDOS



Paso lateral + Rotación de pierna
45 SEGUNDOS



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Marcha con las rodillas altas
45 SEGUNDOS



Estocadas laterales + Toque de
suelo
45 SEGUNDOS



Paso lateral + Patadas hacia atrás
45 SEGUNDOS



Rotaciones de Tronco
45 SEGUNDOS











Aperturas + Marcha con las rodillas
altas
45 SEGUNDOS



Abdominales laterales completos
con patada lateral
45 SEGUNDOS



 <p>Sentadillas + Rotación de pierna 45 SEGUNDOS</p>	 <p>Rotaciones + Puñetazo alto 45 SEGUNDOS</p>	 <p>Abdominales cruzados de pie 45 SEGUNDOS</p>
 <p>Abdominales completos de pie 45 SEGUNDOS</p>	<p>PAUSA PARA BEBER: 40 SEGUNDOS</p>	<p>ESTIRAMIENTOS</p>  <p>Estiramiento de brazos, hombros y espalda 25 SEGUNDOS <i>Pausa: 6 SEGUNDOS</i></p>
 <p>Estiramiento aductores 50 SEGUNDOS <i>Pausa: 6 SEGUNDOS</i></p>	 <p>Estiramiento músculos isquiotibiales 50 SEGUNDOS <i>Pausa: 6 SEGUNDOS</i></p>	 <p>Estiramiento glúteos 50 SEGUNDOS <i>Pausa: 6 SEGUNDOS</i></p>



Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito

CIRCUITO 1



:30 Zancadas
alternas



:30 Tabla
plegada



Descansa

CIRCUITO 2



:30 Flexiones
en pica



:30 Escalador
de montaña



Descansa

CIRCUITO 3



:30 Flexiones
diamante

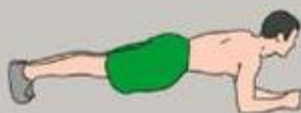


:30 Burpees



Descansa

CIRCUITO 4



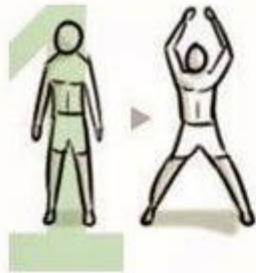
:30 Tabla
abdominal



:30 Tabla lateral izquierda y derecha



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Circuito de 7 Minutos



1 Salto en el sitio



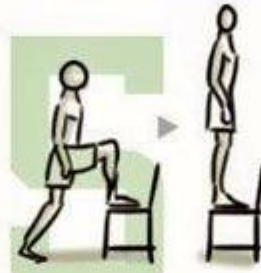
2 Sentadilla estática



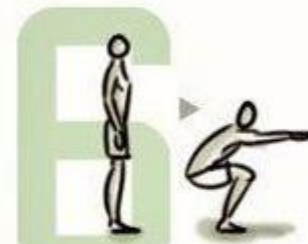
3 Flexiones



4 Abdominales



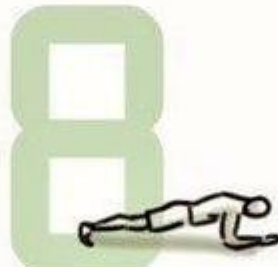
5 Steps con silla



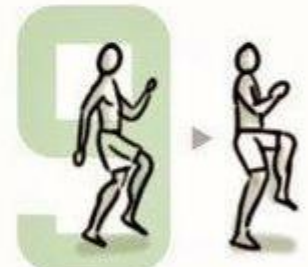
6 Sentadillas



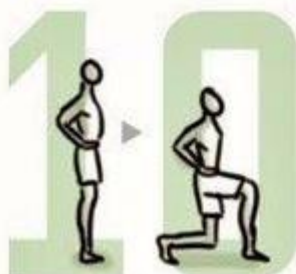
7 Triceps con silla



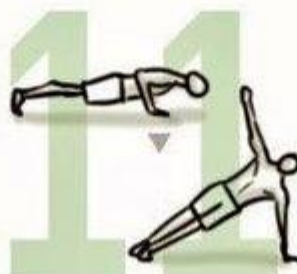
8 Plancha frontal



9 Skipping



10 Zancadas



11 Flexiones con rotación



12 Plancha lateral



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los errores de los corredores.

Correr parece lo suficientemente fácil para no necesitar a alguien que nos aconseje o nos sirva como entrenador. Basta con coger un par de zapatillas y mover un pie hacia delante y después el otro. Pero cualquiera que haya corrido más de 5 minutos de manera constante sabe que no es así. Correr es una actividad perfecta para divertirse, realizar una vida activa sin las cadenas de los horarios e incluso como mecanismo de socialización. Pero dependiendo de cuáles sean tus objetivos, las distancias de tus carreras, los días de entrenamiento o los ritmos a los que corres o quieres correr nos iremos encontrando con acciones o hábitos que creíamos correctos y que no lo son. La dieta, el tipo de entrenamiento, qué zapatillas nos vienen mejor, la recuperación o el descanso son cosas que hay que controlar cuidadosamente pues a medida que corremos más hay que hacer tener bajo control muchas más cosas. En este artículo os vamos a dejar algunos de los errores más comunes que todos, incluso los corredores profesionales, hemos cometido alguna vez. Puedes coger a tus compañeros de entrenamiento y el que más errores haya cometido invita a una ronda de... ¡geles energéticos!

Dedicarse sólo a correr

“Durante mis dos primeros meses de preparación para la maratón sólo me dediqué a entrenar largas distancias. No incorporé otro tipo de entrenamiento y mis piernas se encontraban cada vez más cansadas. Llegué a odiar el salir a correr. Ahí me di cuenta que necesitaba correr menos e incorporar otro tipo de rutinas y entrenamientos para hacer descansar a mis piernas y a mi cabeza”.

No moverse después de la carrera

“Cuando llevaba 2 meses corriendo me apunté a mi primera carrera de 10 kilómetros. Acabé muy fatigado y lo primero que hice al terminarla fue meterme en mi cama y no moverme durante al menos 2 horas. Cuando me levanté no notaba la sensibilidad en mis piernas y tanto las rodillas como la espalda me molestaban a cada paso. ¡Y qué decir de bajar o subir escaleras! ¡Qué tortura! Poco a poco fui mejorando la flexibilidad, el fisioterapeuta me alivió los músculos más sobrecargados y poco a poco empecé a hacer salidas de 20 a 30 minutos. Desde entonces cada vez que termino una carrera, por muy corta que sea, camino un par



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

de minutos y dedico bastante tiempo a estirar y a masajearme los músculos que más problemas me dan. Al día siguiente estoy perfecto si me apetece volver a salir a entrenar.

Tener cuidado con el avituallamiento

“Era mi primera carrera en la que corría por encima de una hora y me habían hablado de que era necesario tomar alguna elemento energético para recuperar el esfuerzo realizado durante la carrera. Leí que había un avituallamiento a mitad de carrera por lo que confié en que fuera suficiente. Cuando llegué al punto y cogí el gel y la bebida isotónica tuve la mala suerte de que un golpe me tiró el vaso y al abrir el gel me explotó en la cara. No pude tomar nada y corrí toda la carrera con el desayuno que había tomado 4 horas antes. Me entró una “pájara” y estuve a punto de no terminar la carrera. Y todo por no ser precavido y cuidar el avituallamiento de la carrera ni llevar por mi cuenta algún otro gel de reserva o alguna gominola isotónica”.

Comer nuevos alimentos antes de una carrera

“Antes de una media maratón suelo tomar unos plátanos, frutos secos y una tostada con aceite y alguna sabrosa mermelada. Sin embargo, en una carrera se me olvidó comprar plátanos y probé otro tipo de alimentos para el desayuno. A los 45 minutos se me empezó a revolver la tripa y a los 5 minutos estaba devolviendo absolutamente todo lo que había ingerido por la mañana. Después de ese día llevo un cuidado de las comidas casi paranoico y procuro que no se me olvide nada de lo que tomo habitualmente. Prefiero que me falte algo de lo que suelo comer a introducir nuevos alimentos sustitutivos que no haya probado nunca antes de una carrera. Nunca sabes cómo los va a aceptar tu organismo”.



Ser demasiado ambicioso

“Hace unos días me apunté a una carrera con mis amigas. Fui la primera de todas, y eso que muchas ya llevaban tiempo corriendo. Me emocioné tanto que me apunté a una carrera el doble de larga. Además, no tuve mucho tiempo para prepararla porque ya se acercaba el verano y no había muchas más. Terminé la carrera con



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ampollas, dolores en las rodillas y la espalda y las uñas encarnadas. No pude ponerme un zapato en los 3 días siguientes a la carrera. Ahora soy más prudente y hasta que no me preparo adecuadamente una carrera no la corro”.

Olvidarse de los días de descanso

“Entrenar demasiado y saltarme los días de descanso me tuvo en el dique seco durante 3 meses. Un día, realizando una tirada de de 18 kilómetros noté que algo no iba todo lo bien que debía ir. Aún así, terminé el entrenamiento a un ritmo más suave. Al llegar a casa el tendón de Aquiles se me empezó a inflamar y casi no podía apoyar el pie. Me diagnosticaron una tendinitis aquílica por sobreesfuerzo y estuve un par de semanas de baja. A partir de esa lesión me tomo las cosas con más calma y he entendido que el cuerpo no es una máquina a la que la puedas exigir sin descanso.

Ignorar tu estado de forma

“Llevaba 5 años sin hacer deporte, pero siempre fui una persona muy activa a nivel deportivo. He jugado al fútbol más de una década, he ido varios años al gimnasio e incluso estuve un par de años apuntado a un club de atletismo corriendo 4 ó 5 días por semana. Cuando volví a retomar la carrera pesaba 8 kilos más, había tenido una lesión en el gemelo y habían pasado algunos años, por lo que cuando el primer día estuve corriendo durante una hora llegué a casa sin poder moverme. Me lesioné la rodilla derecha por forzar y estuve notando pinchazos en algunos músculos durante varios días”.

Crear que tus zapatillas son inmortales

“Me compré unas zapatillas de running hace un par de años para preparar en condiciones una media maratón. Estuve 4 meses corriendo 4 días de cada 7 y rondaba los 50 kilómetros cada semana. Cuando terminé la carrera aparqué un poco el mundo de la carrera por temas laborales. Cuando volví a utilizar las zapatillas tenían 2 años más y ni sabía los kilómetros que había hecho con ellas. A los 10 días noté que mi espalda se resentía, algo que no me había pasado nunca. Eché un vistazo a las zapatillas y no tenían absolutamente nada que pudiera pensar que el problema venía de ahí. Seguí corriendo hasta alas molestias fueron insoportables. Me diagnosticaron una protusión discal y el propio especialista me comentó que todo venía de una mala absorción de impacto. Mis zapatillas tenían



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

una vida de 800 kilómetros que ya había superado preparándome la carrera un par de años atrás, por lo que mis 80 kilos dañaron mi espalda al no tener protección. Ahora procuro tener dos pares de zapatillas para poder alternarlas y así siempre ir lo más protegido posible”.

Esperar a tener molestias

“Nunca me había lesionado en la vida. Soy una persona que estira muy bien, tengo una buena estructura muscular gracias al gimnasio y he estado toda mi vida jugando al tenis. Sin embargo, un día noté una molestia en la rodilla derecha al llegar de correr a casa. Reposé durante un par de días y volví a la carga. No pude ni llegar a 6 kilómetros. Decidí ir a mi médico de cabecera que me mandó unas radiografías y unos análisis que revelaron una rotación en la cadera que llevaba casi medio año cargando más peso en esa pierna derecha. Aunque no me he desgastado el menisco, el cartílago ha quedado deteriorado y ahora tengo que cuidar mucho las largas distancias para que no me repercuta. Si me hubiera hecho un chequeo de manera preventiva hubieran dado con el problema antes y no hubiera tenido que poner en riesgo esa rodilla”.

No hidratarte correctamente

“Por mi trabajo no tengo mucho tiempo libre para compaginar con la familia, por lo que las 2 horas de la comida las intento aprovechar para comer y hacer deporte. Muchos días suelo ir al gimnasio pero últimamente me he aficionado a salir a correr fuera. El problema es que sobre las 3 de la tarde las temperaturas suelen ser altas y un día de febrero que hizo más calor de lo normal pues no me hidraté bien. Apenas bebí agua durante el día por las reuniones que tuve y no me llevé ninguna cantimplora que me acompañara en la carrera. Me dio una pájara que si la recuerdo todavía me mareo. Ahora siempre llevo una pequeña botella con agua, alguna bebida isotónica o sales minerales. Acabo mucho más entero y rindo 3 veces más”.

No familiarizarse con la ruta

“Un día decidí hacer una tirada larga por el pueblo de mi mujer. No quería perder forma porque estaba preparando una carrera y como tampoco circulaban muchos coches pues pensé que no tendría problemas. A los 12 kilómetros estaba en un



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

lugar que no conocía y lo que es peor, no sabía por dónde volver. No tenía teléfono y un camarero de un bar al que entré me ayudó a llamar a mi mujer para que me recogiera. Fue la última vez que salí a correr sin saber por dónde me movía”.

Intentar correr todas las carreras

“Nuestro grupo de entrenamiento nos apostamos que el que peor marca hiciera en el año invitaba a cenar al resto. Empecé a apuntarme a todas las carreras para intentar mejorar mi marca. Un domingo sí otro también ahí estaba yo dándole todo para arañar algún segundo. En una de esas carreras cuando ya llevaba unas pocas en la espalda noté un tirón. Los isquiotibiales me dijeron basta y me dejaron sin volver a correr durante casi 2 meses. Mis otros compañeros seleccionaron mejor sus carreras e hicieron tiempos muy buenos. Afortunadamente hubo alguno del equipo que no consiguió bajar mi tiempo y no tuve que invitar”.

Seguir las modas

“Mis inicios en el mundo del running vinieron acompañados de muchos libros y muchos vídeos. Lo cogí con muchas ganas, la verdad. En una de éstas leí acerca del minimalismo y de los beneficios que producía. Que si estamos diseñados para correr, que si no es bueno tanta amortiguación. Al final me compré unas zapatillas minimalistas en base a que sus ventas habían crecido una barbaridad. No sé cómo les fue al resto, pero mi relación con el minimalismo duró poco. Sobrecargas en gemelos y una inflamación de un disco vertebral fue el resultado final”.

No combinar entrenamientos de fortalecimiento

“Durante el primer año de corredor habitual estuve manteniendo un tira y afloja con mi cintilla iliotibial de la pierna izquierda. Un día me molestaba, cuatro no. Tres días me molestaba, dos no. Y así fue hasta que me apunté al gimnasio para tonificar la musculatura y empecé a fortalecer los cuádriceps, el glúteo y otros músculos que también tienen un papel importante en la carrera. A las pocas semanas el síndrome ITB me empezó a bajar hasta que no volví a tener constancia de ello. Desde entonces procuro hacer hincapié en mis puntos débiles muscularmente hablando e intento fortalecerlos y aumentar su flexibilidad a partes iguales”.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1) De Derecha a Izquierda tocando una línea Imaginaria
2 Series de 10 Repeticiones



2) Salto con un solo pie Aterrizando con el mismo Pie (Alternando)
2 Series de 10 repeticiones



3) Sentadillas con Salto
2 Series de 10 repeticiones



4) Salto en vertical y Aterrizas con un solo pie (Alternando)
2 Series de 10 repeticiones



No renunciar a parar

“Después de varias semanas de mucha carga y molestias concentradas en el sóleo, tomé la salida de la maratón de Valencia. El recorrido era llano y pensaba correr a un ritmo suave de 5:45min/km. A los 50 minutos el sóleo me dio el primer aviso, pero pensé: “los corredores no abandonan, estoy muy bien entrenado y puedo con todo”. El segundo aviso fue algo más fuerte y tuve que parar a estirar. Sin embargo, seguí con la idea de terminar la carrera. Cuando llegué a meta me tuvieron que ayudar a mantener en pie. No sólo me dolía el sóleo, también la cadera y la rodilla. Me gané a pulso un reposo forzado de casi 6 meses y la enseñanza de que una retirada a tiempo también es una victoria”.

Utilizar el mismo calzado para todo

“Corrí mi primera carrera en asfalto con mis zapatillas de montaña compradas 6 meses antes. Vivo cerca de la sierra y casi todos los días salgo a correr por montes o caminos de tierra. Unos amigos sugirieron la idea de correr alguna carrera popular en la capital y allí que me planté con mis zapatillas de trail. No tenía ni idea de lo que estaba haciendo y ahora me doy cuenta de que incluso para hacer series o



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

tiradas largas es conveniente utilizar distintos tipos de calzado, pero cuando me di cuenta de que me miraba mucha gente y de que ninguno de mis compañeros llevaban las zapatillas con las que corrían por la sierra comprendí que lo estaba haciendo mal”.

No escuchar determinadas señales

“Tardé alrededor de 6 años en darme cuenta que era un mejor corredor de largas distancias. Siempre conseguía buenos tiempos cuando corría más de una hora y media, pero mi objetivo siempre fue bajar de 20 minutos en un 5K. Cuando vi que a poco que entrenaba largas distancias mis marcas mejoraban una barbaridad dejé el reto aparcado y empecé a preparar ese tipo de distancias. Actualmente estoy apuntado a mi segunda ultra maratón y disfruto enormemente de todo el tiempo que paso con unas zapatillas en mis pies, que es mucho, por cierto”.

Dejar que tu lista de reproducción caduque

“Todos los que corremos con música sabemos lo gratificante que es desconectar del mundo con nuestras canciones favoritas. Incluso en los días de carreras es bueno elegir un determinado tipo de canción para recibir fuerzas en los momentos más duros. No pensé que actualizar la lista de reproducción fuera importante, pero cuando me llegué a aprender el orden exacto de las canciones dejé de sentir esa unión con la música y a muchas de las canciones las llegué a odiar. Ahora intento escuchar sesiones y canciones más o menos nuevas y no las dejo en mi reproductor más de un mes”.

Pensar que descansar es suficiente

“Después de algunos síntomas de inflamación del tendón rotuliano durante una media maratón, pensé que era buen momento para dejar de salir de una manera tan constante durante al menos un mes. Al cabo de ese tiempo de reposo volví a entrenar las largas distancias que venía haciendo habitualmente y las 2 salidas el tendón me volvió a dar problemas. Supe que descansar no relajaba las tensiones musculares y empecé a estirar de una manera mucho más cuidadosa. A las 3 semanas mis problemas de tendón rotuliano desaparecieron para siempre”.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

No valorar la recuperación

“Está mal que yo lo diga pero siempre he sido una máquina a nivel deportivo. He practicado numerosos deportes y tengo un don especial para rendir a un alto nivel en cualquiera de ellos. Sin embargo, cuando empecé a complementar la carrera con bicicleta y nado para prepararme bien un triatlón me di cuenta de que a final de semana me encontraba muy cansado. Entrenaba 6 días por semana y algún día realizaba dos deportes. No tomaba productos para recuperar, dormía muy poco por las molestias, fui poco a poco perdiendo el cuidado en la dieta... Hasta que un día tuve una bajada de azúcar y estuve ingresado un par de días. Eso me hizo ver que todos somos débiles si no cuidamos nuestra fortaleza y el descanso y la recuperación son esenciales para cargar las pilas. Ahora incluso utilizo la piscina como recuperador”.

Creer que correr es como otro deporte

“Empecé a correr con la única experiencia del fútbol en mi haber. No estaba acostumbrado a realizar deporte de una manera tan continuada por lo que me cansaba fácilmente. Sin embargo, si no acababa exhausto no sentía que había dado todo. Cuando mejoré la forma seguí entrenando de la misma manera y sentía que mejoraba muy poco para todo el esfuerzo que dedicaba. Comprendí que correr no es jugar al fútbol y la clave es mantener un ritmo no muy alto que sea cómodo de llevar para poder alargar las distancias de entrenamiento. En el fútbol, un deporte mucho más explosivo, entrenábamos de maneras muy diferentes que no pueden servirte de guía”.

No repasar el material necesario

“Me compré un frontal cuando empecé a aficionarme a las carreras nocturnas. Tras varias carreras un día noté que la potencia del foco disminuía poco a poco. En ningún momento pensé en la batería del frontal hasta que a los 5 minutos me quedé sin luz. Tuve que esperar al siguiente corredor y me llevé un susto importante. Desde entonces reviso todo lo necesario para cada carrera 2 ó 3 veces. Si hubiera sido la última en esa carrera no sé qué hubiera sido de mí”.

No aprovechar las oportunidades de mejorar

“Mucha gente planifica su calendario para poner picos de rendimientos en las carreras más propicias a mejorar marcas y tiempos. Sin embargo, yo pensaba que



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

si estaba en un buen estado de forma daba igual la carrera, mejoraría sí o sí. Es bueno conocernos y ver en qué estado de forma estamos para aprovechar ese momento y correr carreras que ayuden a mejorar nuestro rendimiento. Desde que estoy más pendiente del calendario y de mi estado de forma cada año he ido mejorando mis marcas. Veremos hasta cuando dura”.

La vaselina no sirve de nada

“Siempre había leído de lo importante que eran unos buenos calcetines técnicos para evitar ampollas y alguna rozadura. Pero cuando me planté en una carrera de 50 kilómetros con mis mejores calcetines y vi cómo acabaron mis pies ese día pensé que cualquier ayuda vendría bien. Probé a embadurnarme los pies en ese material viscoso pero muy relajante y al acabar la carrera el año siguiente no daba crédito a lo que veía. El pie estaba hecho polvo (acababan de estar 5 horas

No tener plan B

“En mi primera maratón estaba eufórica. Estaba en un estado de forma perfecto y notaba que iba a hacer un buen tiempo. Todo se torció en el kilómetro 25, nunca mejor dicho. Un bordillo me jugó una mala pasada y tuve un mal apoyo. El tobillo se me inflamó en cuestión de segundos. Era la maratón de mi ciudad y no hay los medios que tienen otros maratones de más importancia. Ni llevaba móvil, ni dinero, ni tarjeta de transporte. Tuve que caminar 2 kilómetros hasta el primer bar en el que me dejaron un teléfono para poder llamar. Desde entonces siempre llevo una mini-riñonera que me permite llevar los imprescindibles: DNI, algún billete y un móvil más pequeño que me llevo únicamente a las carreras”.



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Como entrenar en estos tiempos en casa. (Si tenemos espacio disponible)

Alguna sugerencia de camina y trote si los espacios nos dan.

Principiantes 5K Sugerido.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Descanso o Caminata / Trote	Corre 2.5 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 2.5 kms.	Descanso	Corre 2.5 kms.	Caminata 30-60 mins.
2	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 2.5 kms.	Descanso	Corre 3 kms.	Caminata 35-60 mins.
3	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 2.5 kms.	Descanso	Corre 3 kms.	Caminata 40-60 mins.
4	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3.5 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 2.5 kms.	Descanso	Corre 3.5 kms.	Caminata 45-60 mins.
5	Descanso o Caminata / Trote	Corre 4 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3 kms.	Descanso	Corre 4 kms.	Caminata 55-60 mins.
6	Descanso o Caminata / Trote	Corre 4.5 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3 kms.	Descanso	Corre 4.5 kms.	Caminata 30-60 mins.
7	Descanso o Caminata / Trote	Corre 4.5 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3 kms.	Descanso	Corre 5 kms.	Caminata 60 mins.
8	Descanso o Caminata / Trote	Corre 5 kms.	Descanso o Caminata / Trote	Corre 3 kms.	Descanso	Descanso	Carrera 5 kms!



LICEO PABLO NERUDA TEMUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Enlaces de interés:

<https://www.youtube.com/watch?v=G16KSkRDegY>

https://www.youtube.com/watch?v=NwLCQRkG_Cw

<https://www.youtube.com/watch?v=kmF4OL6vhmk>

<https://www.youtube.com/watch?v=GceMm0f4fZE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2QF5fN4wxYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=VHx6I5tzmFY>

<https://www.youtube.com/watch?v=N3cmWWnvnMU>

<https://www.youtube.com/watch?v=aqk0YxGCy-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q04Q7OKxtmk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ngVA37vTOqs>

https://www.youtube.com/watch?v=LeM_zJN4w4

<https://www.youtube.com/watch?v=kaLoHnVy-zM>