

CARACTERÍSTICAS DE LAS DIVERSAS SUPERFICIES

Muchas de las lesiones que se producen o se agravan tienen su causa común en el entrenamiento desarrollado en superficies que no son idóneas o deficientes. La irregularidad del terreno, su inclinación y dureza son factores determinantes. Por asumir un razonamiento general, las superficies más óptimas para correr son aquellas planas, firmes y con determinado grado de absorción. Ordenaremos las distintas superficies dependiendo de su conveniencia, de más a menos conveniente.

1- Pista de atletismo (Tartan).

2- Pista de atletismo (Ceniza).

Las pistas de atletismo, sobre todo en material tartan, son suaves para las piernas y bastante buenas para los principiantes. Se puede saber la distancia exacta recorrida y permiten una buena adaptación a la técnica de carrera. Sin embargo, aconsejamos su uso por el exterior de las mismas y no realizar el recorrido siempre en el mismo sentido, mentalmente es muy útil el cambio aleatorio del sentido de la carrera, además de ser beneficioso para las articulaciones, en el caso de no estar muy acostumbrado a correr por superficies circulares.

La sesión aconsejable para este tipo de superficie: series de alta intensidad que requieran un esfuerzo muscular alto y una técnica de carrera depurada, trabajo de velocidad específica.

3- Hierba plana.

Este tipo de superficie resulta muy tonificante para las articulaciones y tobillos, antes de nada asegurarse que no existen baches que puedan dar al traste con nuestro entrenamiento en forma de esguince o sobrecarga.

La sesión aconsejable para este tipo de superficie: series de intensidad media con una alta carga de resistencia orgánica, trabajo de resistencia específica. Rodajes con una larga duración, carreras regenerantes y recuperadoras.

4- Asfalto.

5- Cemento.

Si no queda más remedio que correr por carretera mejor el asfalto que el cemento. Los arcenes son más seguros, pero al no ser una superficie muy homogénea corremos el riesgo de producir alguna descompensación en forma de lesión. Si se entrena por carretera es importante hacerlo en sentido contrario al del tráfico, con esta medida controlaremos perfectamente los vehículos que podamos cruzarnos. La seguridad ante todo. Cuidado con aquellas carreteras que tengan peralte, pues correr demasiado tiempo con una pierna a diferente altura de la otra puede producir algún tipo de lesión de sobrecarga.

La sesión aconsejable para este tipo de superficie: rodajes a intensidad media - baja de larga duración. Si muscularmente no tenemos problemas podemos intercalar algunos cambios de ritmo sobre este terreno.

6- Arena dura.

Correr por la orilla de la playa es un buen ejemplo de esta superficie. El peralte que suele caracterizar este tipo de terreno es un foco claro de lesiones de sobrecarga. Si le apetece correr por este tipo de superficie, hágalo durante poco tiempo a baja intensidad y cambiando de dirección de vez en cuando. Veinte minutos de carrera continua es suficiente. Pero venza la tentación de realizar largas sesiones, a no ser, que sus piernas y musculatura asociada sea capaz de soportar este tipo de entrenamiento.

La sesión aconsejable para este tipo de superficie: carreras cortas cuyo objetivo es la potenciación de tobillos y articulaciones. Nunca realizar rodajes de larga duración, no es aconsejable.

7- Hierba irregular.

Un terreno muy apropiado para someter a los tobillos a un trabajo específico de adaptación pero poco aconsejable para realizar series o trabajo de carrera con alta intensidad. Es una superficie muy imprevisible que puede someternos a esfuerzos inapropiados.

La sesión aconsejable para este tipo de superficie: refuerzo de articulaciones inferiores. Nunca realizar rodajes largos, ni carreras de alta intensidad.

8- Arena irregular.

Superficie que exige un esfuerzo muscular extra y que obliga a desarrollar una potencia adicional. Si es un corredor principiante, no aconsejamos su uso para carrera continua. Sin embargo, las breves caminatas por este terreno puede ser bastante tonificante para los tobillos y pantorrillas.