

Durante 12 sesiones de una hora, hemos planteado cada clase divididas en cuatro grandes secciones: carrera continúa, estiramientos, ejercicios propios de la técnica de carrera, y juegos propios de la práctica. Secuencialmente, hemos temporalizado y desarrollado cada sesión de la siguiente forma:

- Carrera continua durante diez minutos

- Bloque de estiramientos básicos:

1) **Estiramiento de cuádriceps**, de pie. Apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la rodilla llevar el talón al glúteo. Mantener la posición 20" y repetirlo luego con la otra pierna. Una variante es coger el pie con la mano contraria con lo que estirarás más la porción exterior del cuádriceps.

2) **Gemelos**. Apoyarse con los antebrazos en una pared, descansamos la cabeza sobre las manos. Se flexiona una pierna hacia delante y se estira la otra hacia atrás, adelantamos ligeramente la cadera para alinear la cabeza, con el tronco y la pierna estirada formando una línea recta. Descalzo el estiramiento es mayor y más efectivo. Es muy efectivo para evitar tendinitis aquileas. Una variante es colocar la punta del pie en un bordillo o peldaño y dejar caer el talón del pie por debajo del nivel del bordillo.

3) **Sóleos**. Apoyarse paralelamente a una pared o valla, flexionar las dos piernas, se estira el soleo de la pierna situada más atrás, la adelantada solo sirve de apoyo. Con ello estiráis la zona superior al tendón de aquiles (soleo), con lo que conseguís descargarlo muchísimo, más aún que con el anterior. Mejor descalzo.

4) **Flexores de cadera**. En posición de pie, avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida. Poco a poco se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva y en la ingle. Una variante es estirando el pie de la pierna retrasada. Nunca se debe adelantar la rodilla que hace ángulo recto.

5) **Isquiotibiales I**. De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera paralela a la misma (esto es muy importante). Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie mirando hacia adelante. En este ejercicio es fundamental la posición de realización, pues si no es correcta carece de efectividad. No es necesario formar un ángulo recto con la pierna elevada, cada corredor tiene su flexibilidad y es perfectamente adecuado colocarla sobre un objeto más bajo para mantener la posición correcta de realización. Flexionando despacio hacia delante desde la cintura provocarán un mayor estiramiento. Una variante para los que carecen de flexibilidad o que arrastran problemas en la zona lumbar es realizarlo con la espalda recta sin flexionarse hacia delante, pero flexionando más la pierna de apoyo.

6) **Abductores**. De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera perpendicular a la misma. Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie paralelo a la valla. Dejamos caer lateralmente el tronco hacia el pie apoyado en el obstáculo hasta notar tensión en el abductor.

7) Peroneos. De rodillas, sentado sobre los empeines de los pies, retrasando suavemente la espalda hasta notar tensión. Si se nota un estiramiento excesivo apoyarse con las manos. Muy útil para los fondistas, vuestro pie os lo agradecerá.

8) Planta del Pie. En la misma posición que en el anterior, pero con los pies recogidos, apoyándonos en los dedos. Con este ejercicio se previenen las fascitis plantares.

9) Cintilla Iliotibial. No realizarlo los que padezcáis protusiones discales en la zona lumbar. De pie se flexiona el tronco hacia delante y hacia abajo, con las piernas cruzadas. La pierna adelantada estará ligeramente flexionada y la retrasada se mantendrá totalmente recta para buscar el estiramiento de la cintilla iliotibial.

10) Isquiotibiales II. Tumbado boca arriba y pegado a una pared. Es muy útil para estirar los isquiotibiales y para relajar las piernas (pues favorece la circulación de retorno). Óptimo y muy aconsejable para los que padecen o han padecido protusiones discales en la zona lumbar. Elevar las piernas juntas y rectas apoyándolas en la pared, con las nalgas lo más próximas a la misma (de 6 a 10 cms). Esta posición se puede mantener varios minutos y al incorporarse hay que hacerlo muy despacio. Una variación es ir abriendo las piernas.

11) Aductores. Sentado en el suelo juntando las plantas de los pies, agarrándolos con las manos y llevando las rodillas hacia el suelo. Puedes ayudarte con los codos. Es muy importante mantener la espalda recta, no encorvarla, aunque os echéis un poco hacia delante.

12) Piramidal. Tumbado boca arriba, se dobla una rodilla a 90° y se pasa sobre la otra pierna recta. Con la mano opuesta se tira de la rodilla flexionada hacia el suelo girando la cabeza hacia el otro lado, donde tendremos el otro brazo estirado. Se mantienen los pies y tobillos relajados y los omóplatos planos sobre el suelo.

13) Giro Espinal. Sentado con una pierna recta y la otra flexionada. Esta se pasa sobre la recta colocando el pie en la parte exterior de la rodilla estirada. Después flexionaremos el brazo opuesto situando el codo en la parte exterior del muslo, empujando la rodilla. Es un buen estiramiento para la espalda, el piramidal, el lateral de las caderas y la caja torácica.

14) Bíceps femoral. Tumbado boca arriba, una pierna recta y otra totalmente flexionada sobre el pecho. Se coge la rodilla flexionada con las dos manos y se lleva suavemente hacia el pecho. No arquear la espalda, elevar ligeramente la cabeza. Se puede colocar un cojín o una pelota bajo la nuca. Es muy recomendable después de largos rodajes, pues los bíceps femorales se tonifican y se acortan mucho.

15) Isquiotibiales III. ¡Prohibido para aquellos que hayan sufrido problemas lumbares y protusiones discales en esa zona!. Flexionando el tronco hacia delante y hacia abajo con las piernas semiflexionadas, los pies paralelos. Suavemente se tiende a enderezar las piernas hasta ponerlas rectas y se mantiene la posición. Antes de levantarse se vuelven a flexionar las rodillas.

- Bloque de ejercicios propios de la técnica de carrera

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 los 30 y 40 metros:

- 1) Andar de Puntillas. Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera.
- 2) 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.
- 3) Andar de talones. Hacia delante, hacia dentro y hacia fuera.
- 4) 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.
- 5) Carrera Lateral.
- 6) Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto. Saltos laterales, tocándose los tobillos en el punto más alto.
- 7) Zancada corta elevando una sola rodilla, luego cambiar.
- 8) Coordinando bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás lo máximo. Se hace cada mitad del recorrido elevando una sola pierna.
- 9) Saltos cortos, correr de puntera, sin apenas flexionar la rodilla.
- 10) Impulsar sólo con el tobillo, tirando más hacia arriba que hacia delante.
- 11) Lo mismo elevando una rodilla alternativamente en cada zancada.
- 12) Es un juego de tobillo que se realiza como si fuese un baile.
- 13) Skipping normal. Tirando de brazos, con los codos flexionados.
- 14) Correr elevando mucho las rodillas, con mucha frecuencia y sin apenas avanzar.
- 15) Skipping por detrás.
- 16) Echar ligeramente el tronco hacia delante y correr tocando con los talones en los glúteos.
- 17) Skipping adelante.
- 18) Skipping medio, tirando fuerte de brazos.
- 19) Correr elevando las rodillas (a 60^a), con mucha frecuencia de brazos y sin apenas avanzar.
- 20) Correr de puntera tirando de brazos.
- 21) Correr de puntillas sin apenas flexionar las rodillas, llevando los pies hacia delante y tirando mucho de los brazos hacia atrás.
- 22) Saltos de triple.
- 23) Saltos continuos con máxima amplitud de zancada.
- 24) Impulsiones.
- 25) Salto paso, con la misma pierna, a la mitad cambiar. Con una pierna se apoya y con la otra se impulsa.

26) Saltos de rana.

27) Saltos a pies juntos, con máxima amplitud.

- Juegos propios de la práctica:

Podemos plantear diferentes juegos para que los alumnos asimilen de manera más efectiva y cercana las diferentes técnicas de iniciación al atletismo. Aunque la mayoría de los juegos pueden tener parámetros útiles para trabajarlos, tenemos algunos ejemplos que hemos usado como referencia:

1) Progresivos (carrera de transferencia). Carrera de entre unos 30-50 metros que se realizará en velocidad progresiva llegando a una intensidad aproximada del 90-95%. Este ejercicio tiene el objetivo de transferir los aspectos coordinativos trabajados con los ejercicios anteriores. Lógicamente, en él se dan todas las fases de la carrera.

2) Ejercicios con aros. Estos influyen en el trabajo de los aspectos de amplitud y frecuencia. Diferentes posibilidades:

- Carrera sobre 10 aros juntos (un metro de separación aproximadamente) atendiendo a la frecuencia, 5 lentos, 5 rápidos.
- Igual al anterior en regresión de frecuencia.
- Iguales ejercicios a los anteriores, pero cambiando la posición de los aros (en curva/ en recta y curva).
- Cambiando la distancia entre los aros (con separación entre ellos progresiva, de 0.50 a 2 m).
- Con los aros en línea, 5 juntos y 5 separados.

3) Carreras. Permiten la transferencia de los aspectos antes tratados y su trabajo de forma más lúdica. No obstante, sería una actividad a realizar al finalizar los ejercicios anteriores. Es importante incidir en la correcta coordinación del gesto técnico de la carrera. Se hacen varios grupos y se realizan las siguientes carreras:

- Carreras partiendo desde sentado.
- Carreras-salidas saliendo desde tendido-prono.
- Carrera de relevos: El primero de cada fila sale, bordea el cono (situado a mitad de la pista) y vuelve a la fila, debiendo chocar la palma de su mano con el siguiente compañero para que esté salga (y así sucesivamente). Gana el equipo que antes complete la carrera.
- Variante de la carrera anterior. Poner aros en el trayecto.
- Hacer skipping sin moverse del sitio. A la señal, salir corriendo hasta un punto determinado preestablecido (meta).