

¿Qué tipo de calzado utilizar a la hora de correr?



Muchas veces uno se pregunta cuál es el calzado ideal a la hora de correr. El primer elemento a considerar es nuestro nivel individual de rendimiento, esto tiene relación directa con las velocidades a las cuales somos capaces de correr. El segundo elemento a considerar, es el nivel de condición física individual, expresado en el peso corporal.

Como tercer y último elemento debemos considerar factores de tipo técnico al momento de correr, esto dice relación, con nuestro nivel de maestría técnica al momento de correr, independiente de la velocidad o rendimiento. Factores como el apoyo del pie, la posición de la cadera, la orientación de las rodillas, entre otros, son factores determinantes a la hora de elegir el calzado a utilizar.

Una vez definidos los 3 puntos anteriores, debemos determinar la función del calzado, entrenamiento o competencias.

a) Zapatilla de entrenamiento: tiene como características principales un máximo nivel de amortiguación, tanto en el talón como en la planta del pie, su estructura es bastante sólida y rígida, lo que permite gran estabilidad al momento de apoyar el pie, sobre todo en la zona del talón. Estas cualidades la hacen ser un calzado medianamente voluminoso, poco estilizado y un peso relativamente elevado si consideramos como factor predominante la seguridad y estabilidad por sobre la velocidad.

Conforme el nivel del corredor va mejorando, la zapatilla ya no requiere una excesiva protección al momento de entrenar, con lo cual se puede comenzar a privilegiar la velocidad y performance. Para ello existen zapatillas de entrenamiento más livianas, las cuales reducen los niveles de rigidez y amortiguación, permitiendo reducir notoriamente su peso y le otorga

un diseño más flexible y compacto. Lo anterior no es recomendable si el deportista entrena sobre terreno excesivamente rígido (cemento), ya que las superficies duras dañan severamente las articulaciones en el largo plazo.

b) Zapatillas de

competencia: al igual que para el entrenamiento, al momento de competir nos encontramos con 2 tipos de calzado. A diferencia del entrenamiento, no se estratifican por el nivel de protección, sino por la distancia de competencia.

Para competencias

que fluctúan entre los 15 y 42

Km. Tenemos un calzado de competencia, cuya

característica principal es tener un volumen y peso muy pequeño y un bajo nivel de amortiguación.

Para competencias

que oscilan entre los 3 y 15

Km. Nos encontramos con un calzado extremadamente

liviano, mínima amortiguación y tamaño muy reducido. Por el hecho de tener un peso y tamaño tan reducido, carece de todos los elementos tecnológicos de amortiguación existentes en el mercado, tales como: aire y gas comprimido, gel, silicona, entre otros.

c) ¿Qué calzado

debo usar para entrenar?

1) Si usted es una persona que corre en terreno mixto (Cross de tierra y cemento), sus velocidades en 10k son superiores a los 45 minutos, su tiempo en maratón es superior a las 3 horas 30 minutos y su peso corporal sobrepasa los 80 Kg.

Es recomendable entrenar con un calzado que otorgue los mayores niveles de amortiguación y estabilidad con el fin de evitar en el mayor grado posible lesiones articulares o musculares. Este tipo de calzado tiene como característica, un peso bastante alto (400 a 450 gramos cada una), máximo nivel de amortiguación y rigidez a la altura del talón. Personas que alcancen mejores performance que las señaladas, pero que tengan serias deficiencias técnicas al momento de correr o un peso igual o superior al señalado, también deben utilizar este tipo de calzado.

2) Un segundo tipo de calzado para entrenar, suele ser el más utilizado, ya que cumple con todas las características necesarias al momento de entrenar; amortiguación estabilidad y un peso que permite desarrollar performance normales, siendo la comodidad la característica principal a la hora de utilizar esta zapatilla. El tipo de corredor apto para utilizar este calzado, es todo aquel que no tenga defectos técnicos graves al correr, tenga un nivel de entrenamiento aceptable y un peso corporal que no exceda los 80 Kg. Un ejemplo

clásico de este tipo de zapatilla es la Nike modelo Pegasus, la cual cumple con todos los requisitos necesarios; amortiguación en la planta y el talón, rigidez en la zona posterior y un peso que oscila entre los 350 a 400 gramos.

3) Existe un tercer tipo de calzado para entrenar, su característica principal es tener una amortiguación y rigidez menores al calzado anterior. Por este motivo su peso oscila entre los 300 a 350 gramos. Las personas aptas para utilizar este calzado, son aquellas con un alto grado de experiencia en entrenamiento de fondo, gran maestría técnica, peso corporal muy bajo y altas velocidades a la hora de entrenar. Se recomienda que solo deportistas de elite (peso inferior a los 70 Kg.) Utilicen este tipo de calzado. Como referencia, 10 Km. bajo 34 minutos.

Fuente; <https://ligadeatletismo.wordpress.com/2007/08/01/las-zapatillas-para-entrenar-y-competir/>