

## Técnica y entrenamiento para correr maratones descalzos y con zapatos

**Desde que el corredor etíope Abebe Bikila ganara en los Juegos Olímpicos de Roma 1960 la medalla de oro en maratón corriendo con sus pies descalzos, una de las preguntas más frecuentes en atletismo se ha centrado en si esta práctica era perjudicial y favorecía la aparición de lesiones.**

Redacción | 04/09/2012 00:00

☆☆☆☆ ¡vota! | 0 comentarios

imprimir  tamaño  

Sin embargo, aunque la literatura aún no es concluyente, lo que parece estar bastante claro es que una vez que un atleta comienza a entrenar con un tipo de calzado o descalzo no debe cambiar de una modalidad a otra, según una revisión de la bibliografía y una encuesta a corredores, realizada por Carey Rothschild, instructora de Terapia Física en la Universidad de Central Florida, en Orlando. Los resultados se publican en *Journal of Strength and Conditioning*.

Rothschild observó que las lesiones se producen con y sin calzado, por lo que es fundamental seguir un buen entrenamiento y un correcto acondicionamiento. Así la mayoría de los corredores que dejan de utilizar el calzado deportivo manifiestan que lo hacen para mejorar el rendimiento y reducir las lesiones, mientras que los que no lo hacen quieren evitar daños en sus marcas y en sus pies.

Por otro lado, correr descalzo produce un apoyo mayor en la planta del pie en oposición al talón, algo que los zapatos deportivos tratan de amortiguar. Además, algunos estudios sugieren que provoca un mayor número de fracturas por estrés y mayor dolor en la parte de los gemelos. No obstante, los corredores con zapatos especiales también padecen lesiones articulares desde la rodilla a la cadera relacionados con el estrés que produce el impacto del talón contra el suelo.

Puesto que no hay una recomendación perfecta, Rothschild ha desarrollado una guía de acondicionamiento de 10-12 semanas para todos los atletas que quieran preparar una maratón sin calzado. Para ello recomienda realizar un reconocimiento físico y un asesoramiento biomecánico para que se identifiquen los déficits en fuerza y flexibilidad iniciales, de forma que pueda realizarse una transición gradual y adecuada de la carrera con calzado a otra sin él.