

# La economía de carrera

Por David Calle - 12/01/2016



Después de haber abordado en artículos anteriores temas como los umbrales de esfuerzo (en especial el umbral anaeróbico), y el [ [consumo máximo de oxígeno](#) ] ( $VO_{2m\acute{a}x}$ ), **hablaré en esta ocasión de un tercer indicador de rendimiento, de vital importancia y relacionado con los otros dos: la economía de carrera.**

Se entiende por economía de carrera **el consumo de oxígeno que necesitamos para mantener un ritmo de carrera determinado**, que lógicamente será un porcentaje del  $VO_{2m\acute{a}x}$ .

Como hablé en artículos anteriores, para un corredor experimentado es difícil mejorar el  $VO_{2m\acute{a}x}$ , puesto que llega un momento en que se llega a su máximo valor. Por tanto, el umbral anaeróbico y la economía de carrera serán los factores a mejorar para que este corredor pueda seguir mejorando sus marcas.



## Pongamos un ejemplo

Tenemos **dos corredores** que tienen el mismo  $VO_2\text{máx}$  a una velocidad de carrera dada (VAM o velocidad aeróbica máxima): 55 ml/kg/min a 18 km/h. Sin embargo, si el **corredor A**, a 15km/h consume 38 ml/kg/min y el corredor B consume 42 ml/kg/min, diremos que el corredor A tiene una mejor economía de carrera a ese ritmo, puesto que **consume menos oxígeno**. Es como comparar dos coches que a la misma velocidad tienen distinto consumo de carburante. A pesar de que ambos corredores tienen el mismo  $VO_2\text{máx}$ , **en una carrera de fondo**, que se corre por debajo de éste, tiene ventaja el que tenga mejor economía de carrera. Por este motivo **es una cualidad a trabajar para mejorar marcas**.

En carreras de medio fondo la economía tiene algo menos de trascendencia, puesto que el componente anaeróbico es importante, con ritmos por encima de la VAM. No obstante, los mediofondistas poseen también una extraordinaria economía de carrera porque a pesar de que para sus pruebas el componente anaeróbico es importante, el aeróbico sigue siendo primordial.

Por todo esto podemos decir que **la economía de carrera cobra mayor importancia cuanto mayor es la distancia a correr**. Para un buen maratoniano, tener una buena economía de carrera es fundamental.

Según muchos estudios, **la ventaja que poseen los corredores africanos en las carreras de fondo** reside en que tienen una mejor economía de carrera que los corredores de origen caucásico, aunque sus valores de  $VO_2\text{máx}$  sean similares. Ellos son más eficientes a la hora de correr y consumir menos oxígeno para un esfuerzo dado les permite llegar más lejos que al resto de corredores en el mismo tiempo, o lo que es lo mismo, les permite hacer la misma distancia más rápido.

En cuanto a **corredores noveles**, ya dije en el artículo sobre  $VO_2\text{máx}$  que por el simple hecho de comenzar una rutina de salir a correr, este parámetro mejora. Lo mismo ocurre con la economía de carrera. Se trata de adaptaciones fisiológicas del organismo frente a un nuevo estímulo nuevo como es correr.



## Las claves para mejorar

Muchos os preguntaréis ahora **qué podéis hacer para mejorar vuestra economía de carrera**. La respuesta es sencilla: ser más eficientes, es decir, **consumir la menor energía posible** (provocado por un menor consumo de oxígeno) mientras se corre. Esto pasa por **mejorar la biomecánica de carrera**. Así, vuestro organismo demandará menos oxígeno para el mismo esfuerzo. Lo que no es tan sencillo es ponerlo en práctica. El entrenamiento de la técnica de carrera bien realizado nos llevará a ser biomecánicamente más eficientes y **eliminar movimientos innecesarios que consumen energía**. Además, está demostrado que **el entrenamiento de la fuerza retrasa la aparición de la fatiga**, ayudando a mantener la mejor economía posible, ya que la fatiga influye negativamente en la economía.

Por tanto, estamos hablando de **factores musculares**, así que sería necesario trabajar, sobre todo en el tren inferior, ejercicios cercanos a la fuerza máxima, fuerza-resistencia, pliometría, y ejercicios de transferencia al gesto específico de carrera con cuestas, lastres, arrastres, etc, así como los conocidos ejercicios de técnica. También **habría que tonificar el tren superior, y, muy importante, trabajar la zona abdominal** y lumbopélvica correctamente (hacer muchos "crunch" abdominales o similares no es trabajar esa zona de la mejor manera), ese núcleo o "core" que da estabilidad al tronco y permite que mantengamos la postura correcta, esencial para una buena economía.

Comparando nuestro consumo de oxígeno a un ritmo dado, como puede ser a ritmo de 10k, medio maratón o maratón (evidentemente necesitaríamos hacernos una prueba con analizador de gases) con el consumo a ese ritmo varios meses después, podremos observar, si el plan estaba bien elaborado y lo hemos entrenado correctamente, que ese consumo de oxígeno ha bajado, lo cual nos permitirá ir más rápido aún para ese mismo nivel de esfuerzo, lo que redundará en una mejora de nuestra marca, gracias a esa mejora en nuestra economía.

**David Calle es entrenador de corredores en RunningDC, Madrid Sur.**