

Título: EFECTO DE LA CARRERA DESCALZO EN LOS PATRONES DE PISADA Y VARIABLES CINEMÁTICAS EN CORREDORES DE FONDO. EFFECTS OF BAREFOOT RUNNING IN FOOT STRIKE PATTERNS AND KINEMATICS VARIABLES IN LONG DISTANCE RUNNERS.

Nombre: MUÑOZ JIMÉNEZ, MARCOS

Universidad: Universidad de Jaén

Departamento: Expresión musical, plástica y corporal

Fecha de lectura: 07/10/2015

Programa de doctorado: Programa Oficial de Doctorado en Ciencias de la Salud

Dirección:

- > **Director:** Pedro Angel Latorre Roman
- > **Codirector:** Victor Manuel Soto Hermoso

Tribunal:

- > **presidente:** Juan García López
- > **secretario:** JUAN ANTONIO PÁRRAGA MONTILLA
- > **vocal:** NATALIA ROMERO FRANCO

Descriptores:

- > FISILOGIA DEL MOVIMIENTO
- > FISILOGIA DEL EJERCICIO

El fichero de tesis no ha sido incorporado al sistema.

Resumen: La creciente tendencia a la práctica de la carrera de fondo ha hecho que las lesiones deportivas hayan crecido también durante estos últimos años en la mayoría de los casos por el escaso conocimiento por parte del corredor de los factores que aumentan el riesgo de lesión. Además la mayor parte de atletas de fondo presentan en competición un apoyo retrasado cuando corren calzados y que éste tiende al apoyo adelantado conforme se mejora el nivel y rendimiento del atleta.

Han renacido nuevas formas de correr como el ¿Barefoot Running¿ o correr con los pies descalzos. Se ha abierto hueco entre los corredores de fondo celebrándose pruebas específicas, diseñando calzado que imita las sensaciones de correr descalzo y estudiando sus beneficios y perjuicios para la salud y el rendimiento deportivo por parte de la comunidad científica.

A día de hoy existe un debate abierto entre los estudiosos del tema sobre las ventajas e inconvenientes que tiene la carrera descalzo. Por una parte son numerosos los autores que se apoyan en la teoría de que la relativamente nueva aparición del calzado como útil del ser humano en su historia no es rival para los años de evolución para correr en bipedestación descalzo. No son menos los investigadores que señalan al ¿Barefoot Running¿ como una práctica lesiva aportando pruebas de deterioro óseo y articular.

El objetivo principal de ésta Tesis Doctoral fue analizar el tipo de apoyo del corredor de fondo en competición y su influencia para el rendimiento (Artículo I). Además fueron estudiados los cambios que se producen en el tipo

de apoyo y variables cinemáticas cuando los corredores de fondo sin experiencia previa en carrera descalzo corren sin las zapatillas a diferentes velocidades (Artículos II y III) así como los cambios que puedan producirse a largo plazo en el tipo de apoyo y cinemática tras un entrenamiento progresivo basado en cuñas de carrera descalzo (Artículos IV y V).

En resumen los resultados de la presente Tesis Doctoral muestran cómo se producen en las extremidades inferiores cambios adaptativos con el sólo hecho de descalzarse. Cambios que pueden ser utilizados con el fin de prevenir lesiones o al menos reducir drásticamente el riesgo de lesión causado por estrés o altos picos de impacto. Un entrenamiento basado en la carrera descalzo puede ayudar a aquellos atletas que busquen apoyar de forma más adelantada.

Por tanto, nuestros datos aportan nueva información sobre protocolos de entrenamiento y transición desde carrera calzado a descalzo y facilita nuevos puntos de vista al todavía abierto debate sobre el ¿Barefoot Running¿.