

# **El Entrenamiento**

## ÍNDICE DE TEMAS

**CALENTAMIENTO  
DESCALENTAMIENTO  
LOS ESTIRAMIENTOS  
ABDOMINALES Y LUMBARES  
TÉCNICA DE CARRERA  
RECUPERACIÓN Y DESCANSO  
CAMBIOS DE RITMO  
SERIES Y REPETICIONES  
CUESTAS  
RESUMEN ENTRENAMIENTOS FRACCIONADOS  
ESTRATEGIA Y TÁCTICA  
RODAJES Y VOLUMEN  
INTENSIDAD  
ELEGIR LA ZAPATILLA CORRECTAMENTE  
LA ROPA  
LA FUERZA  
FORTALECIMIENTO DE TOBILLOS Y PIERNAS  
ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA ANAERÓBICA Y AERÓBICA  
EVITAR ERRORES EN EL ENTRENAMIENTO  
LA HIGIENE POSTURAL  
EL DIARIO DE ENTRENAMIENTOS  
- CÓMO RELLENAR LOS APARTADOS  
- HOJA RESUMEN Y DE RESULTADOS  
TABLA DE TIEMPOS DE PASO PARA EL MARATÓN  
LA COMPETICIÓN  
RELAJACIÓN ANTES DE LA COMPETICIÓN  
EL PRIMER MARATÓN**

## ABREVIATURAS

EST.: Estiramiento  
ABD.: Abdominales  
KM.: Kilómetros  
MS.: Metros  
E.C.: Ejercicios de Carrera o Técnica de Carrera  
REC.: Recuperación  
C.R.: Cambios de Ritmo  
R.C.: Ritmo Controlado  
': Minutos

# El Entrenamiento para el Millennium Marathon de Madrid

## ÍNDICE DE TEMAS

---

### **Introducción: cómo mejorar los aspectos físicos del entrenamiento**

Con el entrenamiento físico se desarrolla la resistencia, la velocidad, la fuerza, la potencia y la elasticidad. Los maratonianos debemos hacer especial hincapié en la resistencia y en la resistencia a la velocidad, sin olvidar los demás aspectos.

Los objetivos del entrenamiento físico son, por un lado, mejorar los sistemas cardio-respiratorios, el sistema locomotor y el nervioso central y periférico, para que funcionen al máximo de su capacidad. Por otro lado es necesario conseguir el grado óptimo de forma física para competir en carreras de larga distancia, desde 10 kilómetros hasta maratón.

La intensidad y el volumen de trabajo son los dos factores que más influyen en la preparación. Si se aplican al entrenamiento correctamente, es decir sin excesos y siempre dejando al cuerpo que los asimile, es fácil ponerse en forma y conseguir los objetivos que se planifican a principio de la temporada.

#### Empezar el Plan

El entrenamiento se debe empezar a una intensidad suave e ir incrementando ésta progresivamente hasta conseguir la meta.

Con un programa bien planificado y flexible se puede mejorar mucho el rendimiento.

El entrenamiento físico ocasiona adaptaciones metabólicas y fisiológicas que implican sutiles cambios celulares, además de otros fisiológicos más generalizados.

Los principales factores que afectan la mejora del rendimiento son el nivel inicial de preparación física, la periodicidad o constancia en el entrenamiento, la intensidad del mismo, su duración y el tipo del entrenamiento (rodajes, series, cuestas, cambios, ritmos controlados, etc.).

Siempre que los entrenamientos se realicen entre el 70% y el 90% de la frecuencia cardiaca máxima se podrán conseguir mayores mejoras en la condición aeróbica.

## **CALENTAMIENTO**

Prepara los grupos musculares para realizar un esfuerzo.

## **DESCALENTAMIENTO**

Recupera la elasticidad de los músculos después de entrenar con estiramientos.

Realizando correcta y regularmente estos ejercicios se evitan la mayoría de las lesiones, se mejora la técnica de carrera, la eficacia, la eficiencia, se acelera la recuperación y se mejoran los tiempos y resultados de las competiciones.

## **LOS ESTIRAMIENTOS**

Correr muchos kilómetros y no estirar provoca un enorme desequilibrio muscular, que a medio plazo significa lesión. Realizando estiramientos correctamente, los músculos recuperan su posición inicial y se descargan en gran medida, se facilita el drenaje y se estimula la mayor circulación sanguínea.

Algunos consideran los estiramientos como un complemento de la preparación. Mi experiencia y mis lesiones me han enseñado que los estiramientos son la parte fundamental del entrenamiento, sobre todo después de correr. Diez o quince minutos al día harán posible que alguna vez veas realizados tus sueños.

Estirar te conducirá al éxito, no estirar al fracaso, así de sencillo

## **ABDOMINALES Y LUMBARES**

Los músculos abdominales son el centro de fuerza del cuerpo y resultan esenciales para la resistencia. Ayudan a mantener en buen estado la espalda, a eliminar grasa sobre la zona y a conservar la posición erecta del cuerpo.

Es peligroso para la parte inferior de la espalda realizar abdominales con las piernas rectas, ya que estos músculos sólo pueden levantar el cuerpo del suelo unos 30°. Si intentamos elevarlo más entran en actividad los músculos flexores de las caderas. Éstos están unidos a la parte inferior de la espalda, causando una gran tensión sobre esa zona. Esta tensión casi desaparece si se mantienen las rodillas dobladas.

Hay que concentrarse mentalmente en los músculos abdominales mientras se realiza el ejercicio. Al finalizar hay que tener cuidado de no levantarse bruscamente, ya que así produciríamos tensión en la parte inferior de la espalda.

Se pueden realizar abdominales de forma isométrica, es decir, se contraen estos músculos y se mantienen en esa posición durante más de 30 segundos.

Con estos ejercicios es muy fácil fortalecer los músculos que nos mantienen erguidos, y de este modo evitar dolores de espalda y en la zona pélvica. Incluso se pueden evitar algunas lesiones en estas zonas, que son las más molestas y las que más tiempo requieren para su curación. Os lo digo por experiencia, una lesión de protusión discal me apartó de la alta competición cuando estaba en mi mejor momento atlético. Después de varios años de rehabilitación y con la imposibilidad de entrenar al mismo nivel que antes, ahora puedo correr a un nivel medio pero dedicando todos los días unos minutos para realizar ocho o diez ejercicios de abdominales y dos o tres de lumbares.

## **TÉCNICA DE CARRERA**

Es el trabajo encaminado al desarrollo, mejora y perfeccionamiento de los gestos y movimientos de la carrera. Fortalece y potencia los tendones, articulaciones y músculos de cara a mejorar la eficacia del entrenamiento.

Los maratonianos buscamos el máximo ahorro de energía por zancada, lo que significa correr con más frecuencia, elevando poco las rodillas, con los pies casi a ras del asfalto. Debe predominar la economía de carrera. Es menos estilizado y espectacular, pero más eficiente.

Este aspecto del entrenamiento se mejora con los kilómetros de rodajes, con las series y repeticiones y con los ejercicios complementarios. También se puede mejorar realizando unos ejercicios específicos, que nosotros denominamos "Técnica de Carrera", pero que también se denominan como "Ejercicios de Tobillos".

Los ejercicios de Técnica de Carrera son de asimilación, de aprendizaje o de corrección. Se deben realizar en estado de fatiga, después de los rodajes. Es una parte integrada del entrenamiento. Para conseguir una buena eficiencia es necesario trabajar regularmente la técnica.

En el argot atlético se dice que cuando un corredor rueda con gran eficacia y sin apenas mover la cabeza, es que está corriendo técnicamente bien. Correr bien significa adaptar la técnica a las características personales del corredor y, además, es fundamental para mejorar el rendimiento.

Cuando una persona se inicia en la carrera es más fácil que asimile y mejore más rápidamente su técnica. Sin embargo, aquellos corredores que llevan años entrenando tienen unos vicios de carrera adquiridos muy difíciles de modificar. A estos últimos les costará más asimilar y mejorar su técnica; sólo tienen que ser más pacientes.

La eficiencia o economía de carrera debe ser una cualidad fundamental para el fondista, mientras que la eficacia de zancada es fundamental para los mediofondistas y velocistas.

## **LA RECUPERACIÓN Y EL DESCANSO**

La recuperación se refiere al tiempo de descanso que se emplea entre repeticiones y series en un entrenamiento. Siempre se debe hacer a un trote muy suave. Si se hace entre series cortas oscilará entre los 30 y los 45 segundos. Si las repeticiones son largas la recuperación debe ser de 1 a 2 minutos, nunca más tiempo.

El descanso también es entrenamiento, por eso es tan importante no acumular entrenamientos consecutivos. Lo ideal es descansar un día entre dos entrenamientos si el plan es de 3 o 4 días por semana. Cuando el plan es de más de 5 días de trabajo semanales lo ideal es no entrenar dos días fuertes seguidos, se deben intercalar con otros muy suaves. De este modo el cuerpo se recupera antes y asimila mejor el trabajo realizado.

Si no se descansa un mínimo de horas, el trabajo realizado no se asimila e incluso crea una mayor tensión muscular y articular, lo que puede significar dolor y, en el peor de los casos, una lesión. Por ello no siempre más entrenamiento implica un mayor rendimiento.

Todos aquellos corredores que tienen un trabajo que suponen un gran desgaste físico deben ser conscientes de ello y tienen que procurar descansar lo máximo posible. Además de no sobrecargarse con demasiados kilómetros deberían intercalar siempre entrenamientos fuertes con suaves.

Es obligado el descanso total antes de las competiciones. Si es un maratón, en la semana previa debe ser casi total, y en la anterior a ésta también se debe bajar el número de kilómetros de forma importante. Es el mejor modo de asimilar todo el trabajo hecho hasta ese momento. Lo que se haga en los diez últimos días ya no sirve de mucho de cara al maratón, si acaso para “restar”.

## **CAMBIOS DE RITMO**

También se denominan de intervalos y “Fartlek”. Es la parte del entrenamiento en que interrumpimos la carrera normal para trabajar a ritmos más altos, pero en periodos más cortos.

Consiste en jugar con la velocidad. En rodajes se intercalan cambios de ritmo con frecuencias, intensidades y longitudes variables. Se realizan sobre la marcha, en terrenos variados, mejor con algunas cuestas suaves. Mejora la respuesta a los cambios de ritmo en la competición

Se hacen por tiempos y combinando distintos ritmos, de forma aleatoria o controlada. En esta última pueden ser desde 15 segundos a 5 minutos incluso, en pirámide (asecendente y descendente), en ascenso, en descenso o mezclando.

Este tipo de repeticiones también se puede considerar como una variante del rodaje.

## SERIES Y REPETICIONES

Las "Series" son la sucesión de repeticiones que se derivan unas de otras. Aplicándolo al entrenamiento, es realizar unos ritmos fraccionados a intervalos con una pequeña recuperación entre cada repetición, después de haber hecho un calentamiento de cuatro o cinco kilómetros. Las recuperaciones se hacen al trote, pueden ser cortas cuando se hacen entre cada repetición, y más largas cuando se hacen entre series.

Quiero dejar clara esta diferencia porque muchas veces se confunden ambos términos. Todos denominamos series a las repeticiones, pero no es lo correcto. Para hacer series sería necesario realizar grupos de repeticiones.

Las repeticiones se realizan sobre distancias que oscilan entre los 200 y los 5.000 metros.

Con las series y repeticiones a ritmo variable, muy próximo al máximo consumo de oxígeno, se estimula al máximo la capacidad de absorción de oxígeno de la musculatura. Se consigue un efecto cardiovascular muy pronunciado.

Este método de entrenamiento es muy aconsejado para acostumbrar a los grupos musculares y al organismo a trabajar al ritmo de competición, e incluso más rápido.

### TABLA PARA DETERMINAR EL RITMO ÓPTIMO DE ENTRENAMIENTO

Ejemplo para un corredor que quiera realizar un maratón en 2h49 (ritmo medio de 4' por km)

INTENSIDAD	MINUTOS/KM	DESARROLLA	ENTRENAMIENTO
Lenta	De 5'a 4'35" por km	Capacidad Aeróbica	Carrera continua larga
Media	De 4'30" a 4'15" por km	Capacidad y Potencia Aeróbica	Rodajes Progresivos y Ritmos Controlados
Fuerte o de competición	De 4'10" a 3'50" por km	Potencia Aeróbica	Cambios de Ritmo y Repeticiones Largas
Muy Fuerte	De 3'45" a 3'30" por km	Capacidad Anaeróbica	Repeticiones de media distancia
A tope	Menos de 3'25" por km	Potencia Anaeróbica	Repeticiones de corta distancia

Estos entrenamientos se realizan normalmente al ritmo de competición o más rápidos. Un corredor que compite en el maratón a 4 minutos por kilómetro, debería hacer series de repeticiones de distancias largas: 2.000, 3.000 o 4.000 metros a ritmos de competición o un poco más rápido, es decir entre 3'50 y 4 minutos por kilómetro. Si las series son de repeticiones medias: 1.000 o 1.500 metros, los ritmos deben ser un poco más elevados, entre 3'30 y 3'45 minutos por kilómetro. Y por último, si las series son de repeticiones cortas: 200, 300, 400 o 500 metros, los ritmos de entrenamiento deben estar en el equivalente a 3'15 y 3'25 minutos por kilómetro.

Estos tipos de entrenamiento permiten combinar resistencia orgánica con resistencia muscular. El organismo se acostumbra a reciclar el lactato que se acumula en el músculo e impide su acción. Debido a la mayor demanda de oxígeno, la eficacia cardiovascular aumenta, se agranda el corazón y se mejora la perfusión sanguínea muscular.

## TIPOS DE REPETICIONES Y SERIES

➤ Repeticiones Largas: sobre distancias de más de 2.000 metros. Se hacen pocas repeticiones. A más distancia menor número y viceversa.

Ejemplo 1: 2x5.000 ms rec. 2' (2 repeticiones de 5 kilómetros con una recuperación de 2 minutos al trote entre cada una).

Ejemplo 2: (2x2.000 ms) + (3.000 ms) + (4.000 ms) rec. 2' (3 series, con 2 repeticiones de 2 kilómetros, 1 de 3 kilómetros y 1 de 4 kilómetros, con una recuperación de 2 minutos al trote entre cada serie y repetición).

Se realizan a ritmo de competición o un poco más suave.

➤ Repeticiones Medias: sobre distancias de más de 1000 metros y menos de 2.000 metros. El número de repeticiones estará en función de la distancia.

Ejemplo 1: 4x2.000 ms rec. 1' (4 repeticiones de 2 kilómetros recuperando 1 minuto al trote entre cada una).

Ejemplo 2: 2x5x1.000 ms rec. 2' y 1' (2 series de 5 repeticiones de 1 kilómetro, recuperando al trote 2 minutos entre las series y 1 minuto entre cada repetición).

Se hacen más rápido que el ritmo de competición.

➤ Repeticiones Cortas: sobre distancias de menos de 400 metros. Es cuando más número se realizan.

Ejemplo 1: 15x300 ms rec. 1' (15 repeticiones de 300 metros, recuperando 1 minuto al trote).

Ejemplo 2: 2x8x400 ms rec. 2' y 1' (2 series de 8 repeticiones de 400 metros cada una, recuperando 2 minutos entre las series y 1 minuto entre cada repetición).

A ritmos bastante más rápidos que en la competición.

➤ Repeticiones Mixtas: sobre distancias de todo tipo, desde 200 metros hasta 4.000 metros. Sirven para aproximar más el entrenamiento a la competición.

Ejemplo: (3x200 ms) + (2x400 ms) + (1.000 ms) + (2x200 ms) + (3.000 ms) + (3x300 ms) + (500 ms) rec. 2' y 1' (7 series de varias repeticiones cada una, 3 repeticiones de 200 metros, 2 repeticiones de 300 metros, 1 de 1.000 metros, 2 de 200 metros, 1 de 3.000 metros, 3 de 300 metros y 1 de 500 metros recuperando 2 minutos entre cada serie y 1 minuto entre cada repetición).



## **CUESTAS**

Las cuestas sirven principalmente para desarrollar la fuerza como cualidad básica en la que se sustentan las otras dos: la velocidad y la resistencia.

Además ayudan a reforzar las articulaciones necesarias para un movimiento fácil y libre.

El entrenamiento con cuestas es especialmente útil para aquéllos que entrenan regularmente y con ambiciones serias de mejorar sus marcas. Nos permiten mejorar la fuerza en las piernas, lo que a su vez permitirá que más adelante podamos correr a ritmos más vivos y, por supuesto, a competir más rápido. Aumenta la eficacia de cada zancada y ayuda a prevenir lesiones.

La mejoría de la fuerza por medio de las cuestas es muy lenta en un principio y se incrementa exponencialmente a medida que os vais fortaleciendo. Si sois pacientes os permitirá mejorar espectacularmente vuestra forma física.

### **TIPOS DE CUESTAS**

En nuestra planificación trabajaremos con dos tipos. No son los únicos modelos para realizar cuestas, vosotros mismos podéis adaptaros un modelo propio a partir de estos que os explico.

#### **Tipo 1:**

Se realiza sobre un terreno blando. La cuesta debe ser larga, entre 200 y 400 metros, y con una inclinación media. Yo considero una inclinación media aquélla que normalmente evitamos los atletas cuando rodamos.

El ejercicio consiste en realizar diez cuestas corriendo fuerte y recuperar bajando la cuesta a un trote muy suave. Todo ello después de calentar un mínimo de 25 minutos. Al acabar la última cuesta hacer 200 metros llanos, muy rápido.

A partir de la tercera semana realizando el Tipo 1, hacer otro día más el siguiente.

#### **Tipo 2:**

Sobre un terreno blandoh ay que buscar una cuesta con la máxima inclinación y de menos de 80 metros de larga, lo ideal son unos 60 metros. Debe costar subirla andando. En la zona de partida debe haber unos 200 metros llanos.

Se hace en dos grupos idénticos de siete repeticiones, más una recta de 200 metros. Se recupera 2 minutos al trote entre cada grupo.

De las siete cuestas de cada grupo, las pares, es decir la segunda, cuarta y sexta, se hacen corriendo a estilo *Skiping*. Consiste en subir elevando mucho las rodillas, con mucha frecuencia y tirando de brazos, casi sin moverse del sitio. Las impares (es decir primera, tercera, quinta y séptima) se hacen corriendo a tope.

Este tipo de cuestas, si se hacen demasiado rápido, pueden provocar "pájaras" o ligeros mareos, por eso os aconsejo empezar no demasiado fuerte e ir progresando poco a poco.

Ejemplo 1: 2x5x200 ms (cuestas largas) rec. la bajada. 2 series de 5 repeticiones cada una, de más de 200 metros de longitud, recuperando la bajada al trote.

Ejemplo 2: 2x7x80 ms (cuestas cortas) rec. la bajada. 2 series de 7 repeticiones, de unos 80 metros de longitud. Recuperando al trote la bajada.

Las cuestas causan gran acidosis muscular, acostumbran al cuerpo a eliminar el lactato y da mucha potencia muscular.

## **RESUMEN ENTRENAMIENTOS FRACCIONADOS**

El entrenamiento fraccionado es una forma de entrenar calidad. Consiste en partir el entrenamiento en grupos de distancias, que a su vez se pueden subdividir en repeticiones. Entre cada serie y repetición se realiza una ligera recuperación a trote suave.

Existen muchos tipos de series y repeticiones que yo he dividido en seis grupos:

1. Series de Repeticiones Largas: más de 2.000 metros. A ritmo de competición. Mejoran el sistema cardiovascular.

2. Series de Repeticiones Medias: entre 600 y 1.500 metros. Más rápido que el ritmo de competición. Acostumbran a reciclar el lactato, agrandan el corazón y mejoran la perfusión sanguínea.

3. Series de Repeticiones Cortas: menos de 500 metros. Se hacen casi a tope o a tope. Mejoran la velocidad y la capacidad anaeróbica.

4. Series de Repeticiones Mixtas: distancias de todo tipo. Aglutinan todas las ventajas anteriores en un solo tipo de entrenamiento. Muy completo.

5. Series de Repeticiones de Cuestas: distancias cortas, entre 80 y 400 metros cuesta arriba. Acostumbran al cuerpo a eliminar el lactato y dan mucha potencia muscular.

6. Fartlek: son los Cambios de Ritmo o Repeticiones Aleatorias, sobre distintas distancias, sin seguir un patrón previo. Se realiza en los rodajes, sobre todo tipo de distancias medias y cortas. Mejoran la capacidad de respuesta a los cambios de ritmo en la competición.

La medición del pulso por las mañanas, en reposo, al acabar el entrenamiento, al minuto y a los tres minutos después de haber acabado, también puede indicaros el tipo de entrenamiento realizado y la capacidad de recuperación tras el esfuerzo. Esto que parece tan trivial es muy importante, pues puede ayudaros a definir vuestros progresos y el grado de adaptación a esos entrenamientos.

## **ESTRATEGIA Y TÁCTICA**

Tiene como finalidad disponer al atleta para la competición. Es un trabajo psicológico que requiere tiempo y paciencia.

Si la estrategia se refiere a las decisiones que hemos adoptado previamente y a los planes para conseguir el fin propuesto, la táctica sería la habilidad para aplicar ese método y alcanzar el objetivo.

Correr un maratón requiere tener claro y a punto la estrategia a seguir desde el momento que suena el disparo de salida.

Durante los entrenamientos hay tiempo de mentalizarse para la competición y de pensar en todo tipo de estrategias. Nos pueden ayudar a perfilarlas otras personas que nos aportan su experiencia, pueden ser compañeros de entrenamientos o entrenadores. Cuantos más datos se tengan de uno mismo y de la competición, más fácil será diseñar y elegir entre distintos tipos de estrategias para lograr los objetivos.

La psicología es muy importante en este apartado del entrenamiento. Pensar demasiado en la competición, obsesionarse y autopresionarse puede ser negativo. Lo mejor es no pensar demasiado en ella en los días previos, hablar de otras cosas, relacionarse con gente ajena al entrenamiento, quitarle importancia a la competición y no fijarse metas imposibles.

Mi experiencia me dice que estar convencido psicológicamente ante una gran competición es una garantía de éxito. Y se puede conseguir trabajando la psicología a diario, en cada entrenamiento. Lo único que hay que hacer es empezar suave y acabar fuerte, y descansar cuando el cuerpo nos lo pida. Al principio os parecerá que no mejoráis, pero en cinco o seis meses os llevaréis unas sorpresas muy agradables. Evitando las lesiones todo es posible.

## **RODAJES Y VOLUMEN**

Se refiere a los kilómetros que realizamos a diario corriendo, que se suman por semanas. Un atleta de primer nivel en maratón puede realizar una media de 180-200 kilómetros a la semana. Un corredor que quiera hacer tres horas en maratón puede correr entre 100 y 120 kilómetros a la semana.

Al principio de cada temporada atlética el volumen de kilómetros a realizar es mucho menor que al final. Se empieza con pocos kilómetros de carrera y cada semana se incrementan unos cinco, hasta alcanzar una cantidad que se considera la óptima y ya no se incrementa más. A partir de ese momento se sube en intensidad en los rodajes.

Los domingos se hace siempre el rodaje más largo, que además es en progresión. Se empieza muy suave y se acaba fuerte, sobre todo en los dos últimos kilómetros. Es el rodaje más importante y hay que hacerlo de forma concentrada. Los demás rodajes de la semana deben ser cómodos o lentos, y a medida que se avanza en la temporada, se irán haciendo mejor y más rápido con la misma intensidad de esfuerzo.

## **INTENSIDAD**

Se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo máximo en un tiempo determinado.

La intensidad es inversamente proporcional a la cantidad, es decir, a más cantidad menor intensidad y viceversa.

Un ejemplo son las series y repeticiones, si son muy cortas el ritmo de carrera es muy fuerte, pero si son largas el ritmo es menos fuerte, y si son de distancias medias, el ritmo es intermedio entre los dos anteriores. Con cada intensidad y distancia trabajamos la resistencia anaeróbica o la aeróbica.

## **ELEGIR LA ZAPATILLA CORRECTAMENTE**

El calzado es la parte más importante de la indumentaria de los corredores. Los pies deben estar muy cuidados, pues ellos serán nuestro contacto con el suelo. Hay que tener en cuenta que correr es un deporte muy traumático. Cada zancada es un impacto contra el suelo que debe soportar y asimilar nuestro cuerpo. Los pies serán la primera parte y la que más sufra en cada impacto, de ahí la importancia de las zapatillas.

En una hora de carrera los pies han soportado cientos de impactos y, si el calzado no es el adecuado, el riesgo de lesión es muy alto. Cuando se entrena regularmente lo más normal es hacer unas plantillas correctoras con un podólogo que trate a deportistas, pues ni las mejores zapatillas son suficientemente buenas para evitar sobrecargas y lesiones. Estas plantillas se adaptan a cualquier calzado, son individuales y personales. Están hechas por especialistas para el pie que las debe calzar, para evitarle sobrecargas y corregir muy ligeramente la pisada.

La elección de las zapatillas de entrenamiento debe responder a las características del corredor y no a las modas o campañas de marketing. Correr es un ejercicio unidireccional a diferencia de otros deportes como el tenis, el baloncesto o el fútbol sala, en los que los desplazamientos también son laterales. Por ello, para correr sólo debéis utilizar zapatillas de atletismo con características propias y diferenciadas de otros calzados especializados.

Lo primero a tener en cuenta es que la calidad de acabado y de los materiales sea la mejor, lo segundo es que el precio no sea excesivo y lo tercero es elegir el modelo que se adapte a vuestras características y hábitos de carrera, es decir, altura y peso, terreno por el que se entrena, época del año, el tipo de arco plantar y la anchura del pie, el tipo de apoyo y las lesiones que se hayan padecido.

La sencillez es una virtud en las zapatillas de atletismo. Aconsejo huir de los modelos con muchos "sistemas tecnológicos" para correr más. Ni son sistemas, ni son la última tecnología, ni ayudan a correr más; sólo encarecen muchísimo el producto, acortan la vida de la zapatilla y en muchos casos pueden provocar lesiones. ¡Aviso! si corréis por caminos no compréis zapatillas con burbuja de aire pues se pinchan fácilmente y luego no valen para nada. Aunque la zapatilla sea más bonita no significa que sea mejor. Buscar los modelos sencillos y que en ningún caso superen las 15.000 pesetas. Las mejores suelen oscilar entre 8.000 y 13.000 pesetas.

Os presento una ficha para aclarar cada concepto y para que sepáis como es el modelo que cada uno debería llevar.

### FICHA PARA LA ELECCIÓN DE ZAPATILLA:

Si eres hiperpronador o supinador debes acudir a un podólogo a hacerte unas plantillas correctoras de descarga para correr. Éstas deben ser muy ligeras y flexibles, en caso contrario puede que las plantillas no te sirvan para entrenar y que te produzcan rozaduras y ampollas, incluso, si persistes puedes lesionarte.

Una vez que te has hecho el estudio podológico tienes mucha más información sobre tus pies y el tipo de calzado que necesitas. Si lo complementas con los siguientes datos no tendrás duda a la hora de elegir la zapatilla.

#### **Hábitos de carrera**

Se refiere al tipo de terreno más utilizado habitualmente y la época del año para el que necesitas el calzado. Si entrenas sólo sobre asfalto la suela debe ser con poco dibujo, la mediasuela debe ser más blanda y absorbente, lo que implica más peso.

Si combinas asfalto, tierra y hierba, la suela debe ser con bastante dibujo, de base ancha, mediasuela más dura y contrafuertes en la zona del talón.

Si sólo entrenas por terrenos blandos y resbaladizos, como hierba, tierra y barro, el dibujo de la suela debe ser muy grueso para un mayor y mejor agarre; la mediasuela debe ser dura, de base muy ancha, con estabilizadores rígidos en la zona del talón y contrafuertes altos que envuelvan y protejan bien el talón y el tendón de aquiles.

En invierno se usan zapatillas más "sufridas", es decir, de colores más oscuros, pues casi siempre están mojadas y embarradas. El material debe ser más grueso y resistente para mantener mejor la temperatura del pie, resistir mejor las inclemencias meteorológicas y los continuos lavados.

En verano las zapatillas deben ser de colores claros con telas más ligeras e incluso de rejilla, para que transpiren mejor, mantener más frescos los pies y evitar la acumulación de sudor. Si sudáis mucho y no laváis a menudo el calzado, el nailon de éste se puede pudrir y rajarse.

#### **Peso y tipos de pie**

Siempre que vuestro peso supere los 70 kilos no es aconsejable el uso de modelos ligeros de competición. Si superas los 80 kilos y usas zapatillas ligeras la lesión es casi segura.

Con más de 70 kilos, y sobre todo con más 80 kilos de peso corporal, las posibilidades de elección se reducen a calzado de entrenamiento con gran estabilidad y por tanto más peso. Esto no es una desventaja para este tipo de corredores sino todo lo contrario. Se sentirán más seguros y protegidos y podrán entrenar mejor y con muy bajos riesgos de lesión. Incluso rendirán más en la competición utilizando este tipo de calzado.

Los corredores ligeros, de menos de 70 kilos, tienen más posibilidades de elección. Pueden combinar zapatillas pesadas con ligeras, incluso pueden utilizar calzado rápido en las competiciones.

Existen tres tipos de arco plantar: pie de arco normal (que no suele necesitar plantillas), pie de arco plano y pie de arco elevado. Estos dos tipos necesitan plantillas correctoras y de descarga. Para los pies de arco plano son útiles las

zapatillas de horma recta. Los de arco elevado o pies cavos precisan modelos muy estables.

Para averiguar el tipo de arco plantar que tenemos cada uno sólo es preciso caminar descalzo sobre una superficie lisa y oscura con el pie mojado. Según la huella que deje el pie así será el arco plantar. La huella del pie plano es la que se queda marcada toda la planta del pie incluido el puente, si sólo se queda marcado un poco del talón y la parte delantera del pie, sin el puente, la huella es de arco alto.

### **Desgaste de las zapatillas**

Con ello me refiero a la forma en que se apoya el pie en el suelo al correr, es decir, la primera parte del pie que contacta con el terreno.

Si existe un desgaste rápido y excesivo de la suela por la parte externa del talón es que necesitáis calzado con suela reforzada en esa zona.

Suele haber confusión cuando se cree que el desgaste de la zapatilla por su parte externa trasera se identifica con supinación. No debéis confundir apoyo con impulso. La pronación o la supinación están directamente relacionados con el impulso, según el ángulo que forme la tibia con respecto a la perpendicular al impulsar nos dará el ángulo de pronación o de supinación de cada corredor.

Observando cómo se han desgastado o deteriorado los modelos usados de zapatillas obtendréis muchas respuestas a vuestros problemas con el calzado.

Si los contrafuertes del talón están desviados hacia fuera estás predispuesto a los esguinces de tobillo. Busca modelos con contrafuertes más rígidos y altos.

Si la parte delantera de la zapatilla aparece abombada por encima de la mediasuela es que el calzado usado es demasiado estrecho. Deberías usar modelos de horma más ancha.

Observa la mediasuela, si está más comprimida de un lado es que debes usar modelos con esa zona del contrafuerte más dura.

Si se rompe o se pudre el nylon de la pala es que sudan demasiado tus pies, necesitas modelos con telas más transpirables.

### **Lesiones**

Os describiré las lesiones más comunes que pueden deberse en parte a la elección del calzado.

- Los esguinces de tobillo son muy comunes. Algunos se pueden evitar, o cuando menos menguar, utilizando un calzado adecuado. Si eres propenso a sufrirlos utiliza zapatillas de mediasuela ancha y baja, con estabilizador y contrafuerte del talón muy rígido y alto.

- Las fracturas por estrés son unas de las peores lesiones que puede padecer un corredor, pues exigen una recuperación muy larga y dolorosa. Se producen por una falta evidente de absorción del impacto al correr, que se va acumulando con el tiempo y los kilómetros. En este caso el calzado es fundamental. Debe ser flexible, con una mediasuela de gran densidad y alta absorción de impactos. Esto las hace inevitablemente pesadas.

- Las lesiones de rodillas son también dolorosas y graves. Eligiendo unas buenas zapatillas se disminuye enormemente el riesgo, pues estas lesiones se producen por una mala alineación de la rodilla, que produce una descompensación muscular al correr, que se convierte con el paso de los kilómetros en un sobreesfuerzo. En este caso de riesgo lo mejor son las zapatillas estables, evitando las blandas.

- La periostitis tibial se produce por entrenar en terrenos duros y desiguales con zapatillas duras. Esto produce una excesiva vibración del periostio, la membrana que recubre la tibia, y con ello una inflamación del mismo que suele ser muy dolorosa. Evitar zapatillas duras, ligeras y bajas. Las mejores son las estables con una mediasuela de gran absorción y con un buen estabilizador.

- Las tendinitis aquíleas suelen ser las más comunes entre los corredores por excesos en los esfuerzos, por rozamientos del tendón con la zapatilla y por sobreestiramientos en el tendón. Se pueden evitar en muchos casos usando modelos con buena estabilidad, adecuada amortiguación y sin roces con el tendón. Los modelos de competición al ser de mediasuela más baja producen sobreestiramientos del tendón, lo que en corredores de mucho peso puede provocar inflamación. Lo aconsejable es que las zapatillas tengan un mínimo de 14 milímetros de diferencia de altura entre el talón y la puntera.

### **Ejemplo: mi caso particular**

Según el estudio que me ha hecho la doctora M<sup>a</sup> Jesús Núñez, soy pronador, por lo que me ha hecho unas plantillas correctoras en el Centro de Medicina Deportiva Oberón XXI que me van estupendamente.

Mi peso oscila entre los 61,5 y los 63 kilos. Suelo entrenar en caminos de tierra, algunas veces en hierba y en raras ocasiones sobre asfalto. Esto me ayuda a evitar lesiones y me permite asimilar mejor las cargas de trabajo.

El arco de mi pie es cavo o elevado lo que significa poca flexibilidad en el mismo y mayores sobrecargas. Las plantillas me ayudan a corregir este defecto.

En carrera mi pie entra en contacto con el terreno con la parte externa del talón, lo que produce un gran desgaste en esa zona de la suela.

En cuanto a las lesiones, he sufrido algunos esguinces, un par de periostitis y varias veces más tendinitis aquíleas.

Después de este análisis está claro que mi zapatilla de entrenamiento debe ser sencilla, de horma ancha, muy flexible, de mediasuela de alta densidad, con estabilizador, con contrafuerte alto y rígido sin que me roce el tendón de aquiles, con una suela con bastante dibujo y reforzada en la suela del talón externa. Si es para el invierno la elegiré de colores oscuros, con dobles costuras, de nailon reforzado y con reflectantes para entrenar de noche. Si es para el verano, ha de ser blanca o de colores claros y de nailon muy fino o de rejilla.

### **Conclusión**

Ahora sólo tenéis que coger el número de pie correcto, pues no siempre coincide entre todas las marcas. Para saberlo debéis probaros las zapatillas en los dos pies, y estando de pie debe quedar un espacio de un grosor del dedo pulgar entre la puntera de la zapatilla y el dedo gordo del pie.

Si habéis encontrado un modelo de zapatilla que os ha permitido hacer cientos de kilómetros sin problemas, con la que os encontráis muy cómodos, que apenas os dais cuenta que la lleváis puesta y con una buena relación calidad precio, ésa es una buena zapatilla para vosotros. Os aconsejo que la sigáis comprando y usando. Eso no significa que no probéis con otros modelos que os puedan ir mejor.

## **LA ROPA**

Lo más importante de la vestimenta en un maratoniano es que sea cómoda y no provoque rozaduras. Como en el caso de las zapatillas no es aconsejable estrenar la ropa el día del maratón, lo mejor es probarla antes entrenando, pues lo que parece un simple trozo de tela sin importancia, puede tenerla, y mucha. ¿Por qué? Porque puede rozarte en las axilas, en la entrepierna o en los pezones. Incluso, en casos extremos, puede arrancarlos en plena competición. Y todo esto es muy importante.

Mi experiencia me ha enseñado a ser precavido y probar toda la equipación entrenando. Además, si vais a correr en un lugar con mucho calor lo más aconsejable son las equipaciones claras o blancas (por lo menos las camisetas, pues tienen mayor superficie de exposición al sol). Los colores blancos reflejan los rayos solares y evitan que os recalentéis más y por tanto que gastéis más energía en refrigeraros. Esto en una distancia tan larga puede suponer mucho tiempo perdido.

La última prenda que queda son los calcetines. Deben ser finos, cortos, de hilo o tejido transpirable como el Coolmax y sin costuras. Esta es la prenda que más tenéis que cuidar, pues una simple rozadura en el pie puede obligaros a retiraros. Es muy importante untar los dedos, el puente y el talón del pie con vaselina antes de calzar el calcetín. Debe ajustarse perfectamente, no debe quedar ninguna doblez ni holgura que pueda provocar roces antes de calzar la zapatilla.

Un truco que os ayudará a endurecer los pies es sumergirlos en agua muy caliente, con sal y vinagre, durante veinte minutos. Lo ideal es repetirlo varios días durante las semanas previas al maratón, o por lo menos durante la última semana.

## **LA FUERZA**

Trabajando la fuerza es más fácil superar mejor las cargas de trabajo y os permite una evolución más rápida y segura.

La fuerza es una capacidad básica que influye directamente en el rendimiento del corredor. Al desarrollar más esta capacidad, se acelera la recuperación muscular, se evita en gran medida la aparición de lesiones y es vital para mejorar y potenciar los niveles de técnica de carrera. La fuerza es directamente responsable de la velocidad (a más fuerza, más velocidad) y es una capacidad fácilmente mejorable y adquirible en los corredores de fondo.

Trabajando la fuerza en cuádriceps y bíceps femorales se pueden evitar muchas lesiones de rodilla, que se producen por descompensación de fuerzas entre estos músculos antagonistas.



## **FORTALECIMIENTO DE TOBILLOS Y PIERNAS**

- Tumbado boca arriba, las piernas flexionadas, el pie estirado y la mano de otra persona sobre él ejerciendo una resistencia, lleva los dedos hacia ti. 20 repeticiones.
- En la misma posición, haz lo contrario, es decir, intenta estirar el pie mientras la mano de tu compañero te lo impide. 20 repeticiones.
- Subir escaleras de dos en dos, hasta tres pisos. Bajas y lo repites tres veces.
- Lo mismo que antes, pero subiendo los escalones de tres en tres. Esto fortalece los glúteos. Para las mujeres es muy útil porque endurece y redondea los glúteos.
- Subir los escalones corriendo de uno en uno, sin saltarse ninguno y elevando rodillas. Requiere velocidad y concentración. Dos pisos y 5 repeticiones.
- Busca un cajón de madera o un objeto firme, de unos 50 centímetros de alto, y sube con un pie, luego el otro y lo mismo para bajar. Repetir durante 5 minutos, sin parar.

## **ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA ANAERÓBICA Y AERÓBICA**

El entrenamiento anaeróbico implica un incremento en el rendimiento del ejercicio máximo. Esto significa que para los maratonianos que se inician o que compiten a ritmos de más de 3'30" minutos el kilómetro, este tipo de entrenamiento no sea tan importante. Pero si hablamos de atletas de elite la situación sería distinta, para ellos sería muy importante incrementar su capacidad máxima de esfuerzo, y aumentar la capacidad de tolerancia de los niveles de ácido láctico en el músculo. Por tanto, sí incluirán este método de entrenamiento en su preparación.

### **LOS FACTORES QUE AFECTAN AL ENTRENAMIENTO**

Hoy día se sabe que es tan importante el entrenamiento de calidad como el de cantidad, e incluso más. De la variedad de posibles ritmos distintos y sus mezclas saldrá una mejor preparación de cara a la competición.

En este sentido podemos considerar estos tipos de entrenamientos:

- Los realizados a un ritmo que permita obtener energía aeróbicamente, es decir en presencia de oxígeno. Se realizan a una velocidad moderada y sirven para resistir más tiempo corriendo. El material energético, carbohidratos y grasas, se oxida totalmente y con gran rentabilidad, pero más lentamente.

- Otros tipos de entrenamiento exigen una obtención de energía casi explosiva, y por una ruta metabólica más corta pero menos rentable que no oxida totalmente los materiales (sólo carbohidratos) y que no necesita por ello oxígeno, es la energía obtenida anaeróbicamente. Esta situación no puede durar más de un minuto, pues la acumulación del lactato nos limita.

- Cuando se corre a un ritmo intermedio, series y repeticiones, de 1 a 5 minutos, se usan ambos tipos para obtener la energía necesaria, prevaleciendo una sobre otra según la duración del esfuerzo.

Estos tipos de entrenamiento sirven para habituar al organismo a responder a las diferentes demandas que luego se le exigirá en la competición.

La parte del entrenamiento que corresponda a los rodajes será casi exclusivamente aeróbico, favorece la resistencia orgánica general y acostumbra al músculo a usar grasas como combustible. Conduce a una rebaja del pulso basal en reposo: el corazón se hace más eficaz en su trabajo.

Las series de medias y largas distancias, los cambios de ritmo, los ritmos fuertes o controlados, permiten combinar resistencia orgánica con resistencia muscular. El organismo se acostumbra a reciclar el lactato. Debido a la mayor demanda de oxígeno, la eficacia cardiovascular aumenta, se agranda el corazón y se mejora la perfusión sanguínea muscular.

Los entrenamientos que se realicen con series muy cortas y a ritmo máximo serán los anaeróbicos. Son los realizados a más de 170 pulsaciones y sobre distancias de menos de 300 metros. Sirven para mejorar la capacidad de correr con deuda de oxígeno y para resistir el efecto fatigante del lactato.

### CAMBIOS CARDIOVASCULARES Y RESPIRATORIOS

El peso y el volumen del corazón aumenta generalmente con el entrenamiento aeróbico a largo plazo. Aumenta el tamaño de la cavidad del ventrículo izquierdo, además de un ensanchamiento de sus paredes.

El volumen sanguíneo se incrementa, lo que mejora la circulación y facilita la capacidad de suministrar el oxígeno durante el ejercicio.

La frecuencia cardíaca de reposo disminuye, sobre todo en aquéllos que previamente eran sedentarios.

El volumen sistólico del corazón aumenta significativamente como resultado del entrenamiento aeróbico.

El cambio más significativo de la función cardiovascular es el aumento en el gasto cardíaco. Un gran gasto cardíaco es un factor que distingue los atletas campeones de resistencia de los bien entrenados y no entrenados.

El entrenamiento produce aumentos significativos en la cantidad de oxígeno extraída de la sangre circulante.

### ¿CÓMO FORMULAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO?

Lo primero es identificar las metas y los objetivos a lograr. Esto es igual de importante para un corredor de categoría internacional como la persona que sólo quiere ponerse en forma. Que la meta sea bajar de 28 minutos en un 10.000, de tres horas en un maratón o simplemente correr sin parar una hora. La motivación, la voluntad, y la dedicación durante el entrenamiento se mejoran si todos ellos tienen claros sus objetivos de y como conseguirlos.

## **EVITAR ERRORES EN EL ENTRENAMIENTO**

Muchas veces solamente evitando los errores graves se puede llegar a la forma física total. Utilizaré experiencias propias y ajenas para intentar descubrir la clave de la salud y el equilibrio.

La buena salud es una cuestión de equilibrio. Cuando uno se siente realmente bien es cuando las piernas no pesan y se realizan a la perfección los entrenamientos, cuando haces lo que te gusta y estás en paz contigo mismo y con los que te rodean. Entonces uno llega a conseguir los mejores resultados con el mínimo esfuerzo.

### NEGAR EL DOLOR

¿Cuántos corredores se han negado a ceder ante el dolor punzante y agudo que sentían en alguna parte de su cuerpo (el pubis, o un gemelo, o la rodilla, o la espalda o algún tendón) a una semana del maratón?. Luego en la competición, a los pocos kilómetros de iniciarlo, se darán cuenta que todo está perdido. De todas formas insistirán, porque se resisten con toda su alma a ser derrotados y traicionados por su propio cuerpo. Como mucho a la mitad del maratón tendrán que pararse.

Si sufrimos algún dolor muscular o articular nuestra energía se dispersa y lo más probable es que no consigamos el objetivo deseado, por el contrario puede que la lesión se acentúe.

### ERRORES DE ENTRENAMIENTO

¿Quién no se ha “picado” en un entrenamiento? Prácticamente ningún corredor que haya entrenado en grupo se libra de haberse “picado” alguna vez. Bien es cierto que algunos lo tienen por norma y se “pican” siempre que pueden. Esto es otra forma de competir pero sin dorsal; claro que con tanto “pique” llegan a la competición “desinflados” y cansados. Luego se hacen irascibles y se meten con los compañeros que lo han hecho bien o mejor que él, no reconocen los méritos de los demás y se justifican a sí mismos sin que nadie les pida explicaciones.

La competición se hace con dorsal y el entrenamiento con la cabeza fría. No os dejéis llevar por los primeros impulsos, no entréis a trapo ante las primeras provocaciones, el entrenamiento debe ser metódico.

## **LA HIGIENE POSTURAL**

Se refiere a las posturas que adoptamos al sentarnos, al dormir, al ir conduciendo, al coger objetos del suelo, al arrastrar pesos, etc. De realizar bien estas operaciones, aparentemente sencillas, a hacerlas mal puede haber una lesión o molestos dolores. Es facilísimo evitar malas posturas y realizarlas correctamente, sólo hay que prestar un poco de atención, ya sea en casa, en el trabajo o al andar por la calle.

Un par de ejemplos de posturas correctas serían:

Sentarse con la espalda recta, apoyando los lumbares en el respaldo (mientras se conduce, al sentarse en la oficina, a la hora de comer, etc.)

Coger un objeto del suelo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda lo más recta posible, nunca se debe coger doblando la espalda hacia abajo sin flexionar las rodillas.

## EL DIARIO DE ENTRENAMIENTOS

El diario del corredor es una fuente de información extraordinaria para el atleta, y sobre todo para el entrenador. En él iremos reflejando de forma detallada los entrenamientos diarios y competiciones, anotando aquellas variables que de alguna forma pueden afectar el rendimiento. Un diario de entrenamientos sirve para analizar la evolución de los mismos y ver como se plasman luego en las competiciones.

Para ser riguroso en los entrenamientos es necesario tener un control mínimo sobre los mismos. Cuando entrenamos todos confiamos en nuestra capacidad de memoria, pero cuando pasan semanas o meses es muy difícil acordarse de los detalles de los entrenamientos y las competiciones pasadas. Es muy importante saber lo que se ha hecho en cada momento de la temporada, para poder adaptar los entrenamientos a las sensaciones, al clima y al momento. Todos estos datos pueden resultar imprescindibles a largo plazo para mejorar la marca personal.

Cada semana del diario de entrenamientos se refleja en una hoja, que se subdivide en varios apartados. Cada día de la semana apuntaréis mañana o tarde, el número de kilómetros, el entrenamiento realizado, el que deberíais haber hecho, el pulso al acabar y al minuto, las sensaciones que tuvisteis, las incidencias del tiempo, el peso al levantarte por la mañana y el número de abdominales totales que habéis hecho. Al final de la semana sumáis el número de sesiones, el de kilómetros, el de abdominales, el peso medio final y un comentario general.

### COMO RELLENAR LOS APARTADOS

- **Mañana o tarde.** En esta casilla hay que poner si el entrenamiento se hizo de mañana (M) o de tarde (T). Se pone una inicial mayúscula para indicarlo. Cuando se realizan dos sesiones diarias se ponen las dos iniciales.

- **Kilómetros.** Se escribe el número de kilómetros totales y aproximados realizados cada día.

- **Entrenamiento realizado.** En esta casilla se pone única y exclusivamente lo realizado ese día. Si no se entrena se deja en blanco y se traza una línea longitudinal. Es necesario dar los máximos detalles de lo que se ha hecho. Debéis indicar si estirásteis antes de empezar y si habéis hecho abdominales y la cantidad. El tiempo de rodaje en minutos, si habéis hecho series y repeticiones, indicar la cantidad, su recuperación y los tiempos de cada repetición. Si son muchas indicar la progresión, con los tiempos de las primeras y de las últimas. Poned el tiempo de calentamiento antes de las series y el de descalentamiento después de las series. Y finalmente, el tiempo dedicado a estiramientos y a abdominales, además de indicar el número aproximado de estas últimas. Os lo ejemplifico en la tabla.

- **Entrenamiento a realizar.** Aunque lo parezca, no es lo mismo que antes. En este apartado debéis poner el entrenamiento planificado por vuestro entrenador o por vosotros mismos. Con iniciales o abreviaturas, señalaréis todos los datos necesarios: estiramientos, abdominales, tiempo de rodaje o de calentamiento y series, tiempos de recuperación entre repeticiones y series, ritmo aproximado al que se debería entrenar, descalentamiento y ejercicios gimnásticos para finalizar el entrenamiento.

- **Pulso al acabar y al minuto.** Nada más finalizar el entrenamiento se debería tomar el pulso, en diez segundos. Multiplicáis por seis y os dará las

pulsaciones por minuto. Repetís la operación al minuto siguiente para obtener el grado de recuperación con respecto al entrenamiento realizado. Este dato es muy importante si lo tomáis a diario, pues después de varios meses os mostrará vuestra evolución y servirá como indicador para medir vuestros umbrales máximos con relación a los ritmos de entrenamiento y al número de kilómetros realizados.

- **Sensaciones.** Esta casilla es muy particular pues sirve para matizar el entrenamiento del día, para describir qué sensaciones has tenido corriendo. Si te encontraste cansado, ligero o pesado, rápido o lento. Y puedes valorar tu rendimiento como mal, regular, bien o muy bien. Muchas veces uno entrena fuerte pero con malas sensaciones y puede resultar engañoso. Los mejores entrenamientos son los que se realizan con muy buenas sensaciones, cuando uno corre sin esfuerzo y se sorprende a sí mismo "volando".

- **Inclencias meteorológicas.** Siempre será más completo un diario en el que se comente el tiempo que hacía mientras corríais. Si llovía o hacía mucho viento, o ambas cosas. Si las temperaturas eran muy bajas o muy altas. O si el suelo estaba helado, encharcado o embarrado.

- **Peso.** En esta casilla se anota el peso de cada día, al levantarse por las mañanas de la cama o después de entrenar. Cada uno elige el momento del día que quiere para pesarse, pero debe ser siempre el mismo y en la misma báscula. Para que esta referencia sea válida es necesario ser riguroso, si os pesáis al levantaros siempre debéis hacerlo así.

- **Número de Abdominales.** Es la suma diaria de abdominales que realizáis entre antes y después de cada entrenamiento.

#### HOJAS DE RESULTADOS

Es la ficha para rellenar con todos los resultados de las competiciones en las que ha participado a lo largo del año o de la temporada atlética.

Son seis apartados:

- **Fecha.** Se refiere al día, mes y año en que se celebró la competición.
- **Competición.** En este apartado se indica el nombre de la carrera y la ciudad en la que se celebró.
- **Kms.** Es la distancia recorrida en la competición, se expresa en kilómetros.
- **Puesto.** Indicar la posición final, conseguida en la carrera.
- **Tiempo.** Son los minutos y segundos que habéis empleado en hacer el recorrido. En caso de medios maratones y maratones indicar el número de horas. Ejemplo en un medio maratón: 1h13:54.
- **Comentarios.** Es el balance que vosotros hacéis de la competición. Podéis valorar vuestro rendimiento, las circunstancias en las que se celebró el evento o la estrategia empleada.

#### HOJA RESUMEN

Esta tabla permite hacer una gráfica con el resumen del año. En la línea vertical hemos marcado los kilómetros, de 20 en 20, hasta 240 kilómetros. En la línea horizontal marcamos el número de semanas que tiene un año, un total de 52.

Para marcar los kilómetros de cada semana se hace con un punto grueso, luego añadimos una línea para unir los puntos y nos saldrá la gráfica anual, con los picos y valles. De un simple vistazo podemos ver la evolución anual del entrenamiento.

Al final se suman los kilómetros semanales y obtendréis el total de kilómetros de cada temporada. Desde luego os sorprenderá, no lo dudéis.

#### TIEMPOS DE PASO PARA EL MARATÓN

Añadir esta tabla a vuestro diario de entrenamientos os ayudará a saber de un simple vistazo, cuáles son los tiempos de paso por kilómetro para realizar unas marcas determinadas en un 10.000, en un medio maratón o en un maratón.

También os permitirá saber cuál es vuestro límite en esas distancias, en relación a los tiempos de entrenamiento que realizáis.

Y os puede servir para sacar una "chuleta", para saber qué ritmo debéis seguir en un maratón.

Todas esto que os acabo de explicar se hace más importante a medida que pasan los años. Nos permite comparar un año con otro, ver la evolución en cuanto a los resultados en las competiciones, en el número de kilómetros recorridos o en la calidad de los entrenamientos. Si para un atleta es muy importante, para un entrenador lo es aún más.

Esta es una tarea sencilla y a realizar diariamente.







## Hoja Semanal del Diario de Entrenamiento

Desde el día \_\_\_\_\_ hasta el día \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ de 2001

Semana Nº: \_\_\_\_\_

	Mañana o tarde	Kms	Entrenamiento realizado	Entrenamiento a realizar	Pulso acabar	Pulso Minuto	Sensaciones	Inclencias Meteorológicas	Peso	Nº Abdominales
L										
M										
X										
J										
V										
S										
D										
Total y Medias			COMENTARIOS:							



## TABLA DE TIEMPOS DE PASO PARA EL MARATÓN

1 KM	KM 5	KM 10	KM 15	KM 20	<sup>1</sup> / <sub>2</sub> Maratón	KM 25	KM 30	KM 35	KM 40	FINAL
2:55	14:35	29:10	43:45	58:20	1:01:32	1:12:55	1:27:30	1:41:55	1:56:40	2:03:04
3:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:18	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
3:05	15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:05:03	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:03:20	2:10:06
3:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:06:49	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
3:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:34	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:10:00	2:17:08
3:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:10:20	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
3:25	17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:12:05	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:10
3:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:50	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:41
3:35	17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:15:36	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:12
3:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:17:21	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:43
3:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:19:07	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:14
3:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:20:52	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:45
3:55	19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:22:38	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:16
4:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:23	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:47
4:05	20:25	40:50	1:01:15	1:21:40	1:26:09	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:43:20	2:52:18
4:10	20:50	41:40	1:02:30	1:23:20	1:27:54	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:55:49
4:15	21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:50:00	2:59:20
4.20	21:40	43:20	1:05:00	1:26:40	1:31:25	1:48.20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:02:51
4:25	22:05	44:10	1:06:15	1:28:20	1:33:11	1:50:25	2:12:30	2:34:35	2:56:40	3:06:22
4:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:56	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:09:53
4:35	22:55	45:50	1:08:45	1:31:40	1:36:42	1:54:35	2:17:30	2:40:25	3:03:20	3:13:24
4:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:38:27	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:16:55
4:45	23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:40:13	1:58:45	2:22:30	2:46:15	3:10:00	3:20:26
4:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	1:41:58	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:23:57
4:55	24:35	49:10	1:13:45	1:38:20	1:43:44	2:02:55	2:27:30	2:52:05	3:16:40	3:27:28
5:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:31:00
5:05	25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	1:47:15	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:23:20	3:34:29
5:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	1:49:00	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
5:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:46	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:30:00	3:41:31
5:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	1:52:31	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:02
5:25	27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	1:54:17	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:36:40	3:48:33
5:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:04
5:35	27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	1:57:48	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:43:20	3:55:35
5:40	28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	1:59:34	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:20	3:59:10
5:45	28:45	57:30	1:26:15	1:55:00	2:01:20	2:23:30	3:21:15	3:50:00	4:18:45	4:04:40
5:50	29:10	58:20	1:27:30	1:56:40	2:03:05	2:25:50	3:24:10	3:53:20	4:21:40	4:06:10
5.55	29:35	59:10	1:28:45	1:58:20	2:04:52	2:27:55	3:27:30	3:56:40	4:24:40	4:09:45
6:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:36	2:30:00	3:00:00	3:30:00	4:00:00	4:13:12
6:05	30:25	1:00:50	1:31:15	2:01:40	2:08:22	2:32:05	3:02:30	3:32:55	4:03:20	4:16:44
6:10	30:50	1:01:40	1:32:30	2:03:20	2:10:08	2:34:10	3:05:00	3:35:50	4:06:40	4:20:15
6:15	31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:52	2:36:15	3:07:30	3:38:45	4:10:00	4:23:44
6.20	31:40	1:03:20	1:35:00	2:06:40	2:13:48	2:38:20	3:10:00	3:41:40	4:13:20	4:27:36
6:25	32:05	1:04:10	1:42:00	2:07:58	2:15:06	2:39:50	3:11:50	3:43:50	4:15:56	4:30:12
6.30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:17:10	2:42:30	3:15:00	3:47:30	4:20:00	4:34:20
6:35	32:55	1:05:50	1:38:45	2:11:40	2:18:55	2:44:35	3:17:30	3:50:25	4:23:20	4:37:50
6:40	33:20	1:06:40	1:40:00	2:13:20	2:20:40	2:46:40	3:20:00	3:53:20	4:26:40	4:41:20
6:45	33:45	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:22:25	2:48:45	3:22:30	3:56:15	4:30:00	4:44:50
6:50	34:10	1:08:20	1:42:30	2:16:00	2:23:31	2:50:50	3:25:00	3:59:10	4:33:20	4:47:00
6:55	34:35	1:09:10	1:43:45	2:18:15	2:25:51	2:52:50	3:27:25	4:02:00	4:36:35	4:51:42
7:00	35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:39	2:55:00	3:30:00	4:05:00	4:40:00	4:55:18
7:05	35:25	1:11:00	1:46:38	2:22:11	2:29:59	2:57:44	3:33:17	4:08:49	4:44:22	4:59:59
7:10	35:50	1:11:40	1:47:30	2:23:20	2:31:12	2:59:10	3:35:00	4:10:50	4:46:40	5:02:25
7.15	36:15	1:12:30	1:48:45	2:25:00	2:32:57	3:01:15	3:37:30	4:13:45	4:50:00	5:05:55
7:20	36:40	1:13:20	1:50:00	2:26:40	2:34:42	3:03:20	3:40:00	4:16:40	4:53:20	5:09:25
7.25	37:05	1:14:10	1:51:15	2:28:20	2:36:28	3:05:25	3:42:30	4:19:35	4:56:35	5:12:55
7:30	37:30	1:15:00	1:52:30	2:30:00	2:38:13	3:07:30	3:45:00	4:22:30	5:00:00	5:16:26
7:35	37:55	1:15:50	1:53:45	2:31:40	2:39:58	3:09:35	3:47:30	4:25:25	5:03:20	5:20:00
7:40	38:20	1:16:40	1:55:00	2:33:30	2:41:46	3:11:40	3:50:00	4:28:20	5:06:40	5:23:30
7:45	38:45	1:17:30	1:56:15	2:35:00	2:43:30	3:13:45	3:52:30	4:31:15	5:10:00	5:27:00
7:50	39:10	1:18:20	1:57:30	2:36:40	2:45:15	3:15:50	3:55:00	4:34:10	5:13:20	5:30:30

## **LA COMPETICIÓN**

La competición es la oposición o rivalidad entre personas que aspiran a lograr una misma cosa, y luchar o esforzarse por conseguirla. Es el concurso deportivo donde medirse las capacidades físicas de cada uno. Es la pugna de resistencia y velocidad entre corredores, es cuando se echa el resto.

La competición es la lucha que los griegos denominaron "agon" (de ahí viene agonía) y es idéntica tanto para el primero como para el último.

### **UN PRINCIPIO Y UN FIN**

Todas las competiciones tienen un principio y un fin. Empiezan en la raya que marca la salida y acaban en la raya que marca la llegada. Son carreras con reglas, vigiladas por jueces, controladores o árbitros, y existen por la voluntad y el compromiso de los corredores, que en ella participan. Suponen una situación llena de esfuerzo, sufrimiento, riesgo, incertidumbre y tensión.

Todas las carreras tienen un circuito marcado o reconocido por todos los participantes. Si se realizan en una pista de atletismo, será siempre dando vueltas a la inversa de las agujas del reloj. Su distancia irá en función del número de vueltas a realizar.

Las carreras también se realizan fuera de los estadios y sobre cualquier superficie. Las de campo a través, sobre un circuito perfectamente marcado, de tierra, hierba, barro o arena. Se marcará de varias formas: con una raya en el suelo, con flechas en las curvas y cruces o con cintas de plástico delimitando el circuito, siempre por dentro y a veces también por fuera.

Las carreras sobre asfalto son la mayoría de las que se realizan en el mundo y son las más populares, pues en ellas pueden participar todos aquellos aficionados que lo deseen, aunque no tengan ficha federativa. Este tipo de carreras disponen de circuitos mucho más amplios y de mayor longitud. Se realizan por las calles de las ciudades, por las carreteras o por ambas. La mayor parte de ellas están señalizadas en el suelo con rayas continuas o discontinuas, con flechas en los cruces y en las curvas, con pivotes, con cintas en los cruces o con vallas metálicas. También los policías, voluntarios o jueces en los cruces, orientan por donde discurre el recorrido.

Los tipos más comunes de competición en fondo son las de 5 a 15 kilómetros. Carreras de 20 kilómetros, medios maratones (21,097 kilómetros), maratones (42,2 kilómetros) y 100 kilómetros.

### **LA AGONÍA DE LA COMPETICIÓN**

La agonía es un sufrimiento o angustia muy intensa, que tienen que pasar todos los corredores cuando se enfrentan a la competición.

Sólo los que han participado en una competición saben lo que es enfrentarse a la agonía mental que se sufre antes de dar el rendimiento máximo en esa carrera. Es tan penoso este sufrimiento, que son muy pocas las veces que el corredor puede entregarse por completo. Éste, es otro factor más que diferencia a los corredores de sus congéneres, es la habilidad especial o capacidad de estímulo mental, que le permite ignorar o superar la incomodidad y el dolor. Este factor psicológico es el que determina hasta que punto se aproxima un atleta a sus límites máximos de rendimiento.

El esfuerzo es la esencia del ser humano. A través del mismo, de la frustración y del dolor conseguimos armonizar cuerpo, mente y voluntad.

Tras el esfuerzo viene esa calma maravillosa que sucede al final de una competición, y con ella la verdadera recompensa.

## **RELAJACIÓN ANTES DE LA COMPETICIÓN**

Antes de realizar un esfuerzo máximo, de examinarnos físicamente, nos encontramos angustiados y nerviosos y los músculos del cuerpo se tensan. Evitar esa tensión muscular puede ayudar a tener menos miedo a lo nuevo y a las situaciones de riesgo y de incertidumbre que supone enfrentarse a la competición.

Lo primero y muy importante es poder y saber identificar los músculos tensos, para luego poder relajarlos. No es sencillo, pero aquí os vamos a explicar algunas pautas a seguir que os podrán ayudar bastante.

### **PROCESO DE RELAJACIÓN**

- Posición de relajación. Sentados lo más cómodos posible en una silla rígida, mantener la cabeza recta sobre los hombros y la espalda en contacto total con el respaldo. Las piernas paralelas y formando ángulo recto con los pies, éstos deben tener toda su superficie plantar en contacto con el suelo.
- Cuando se tense una zona concreta del cuerpo el resto debe estar relajado. La idea es identificar las zonas más tensas y luego relajarlas.
- La secuencia de relajación se realiza en cuatro fases: 1ª. Tensar el músculo al máximo durante 5 segundos. 2ª. Notar la sensación de tensión. 3ª. Empezar a relajar. Y 4ª. Sentir la agradable sensación de la relajación plena, durante 10 segundos. Al principio es un poco difícil, pero cuando se realiza varias veces se le empieza a coger el truquillo.

## **EL PRIMER MARATÓN**

Correr el primer maratón es una de las aventuras más excitantes en la que se puede embarcar una persona. Sólo los más osados y atrevidos serían capaces de enfrentarse a los más de cuarenta y dos kilómetros sin ninguna preparación previa.

Desde luego es posible, pero yo soy partidario de prepararse mínimamente. Es un consejo particular que hago a los que sólo quieren correrlo por probar, por curiosidad, sin más pretensiones y sin ánimo de entrenar regularmente.

Preparar un maratón y luego correrlo supone tal descarga de adrenalina, que aquéllos que prueban una vez quedan fascinados y con unas enormes ganas de volver a repetir.

Lo más difícil del maratón no es acabarlo, sino es hacerlo entero corriendo. No al ritmo de los grandes campeones, sino al ritmo más suave.

Aquéllos que se han atrevido con los 42 kilómetros con una mínima preparación, puede que sean considerados unos locos, unos irresponsables... pero en el fondo son unos aventureros. ¿No consiste en eso la verdadera aventura? En no saber uno a que se enfrenta, cuál va a ser el final, como le irá en el camino, con qué se encontrará, lo que padecerá, sus consecuencias físicas, psíquicas e intelectuales...

Esto puede ser una locura para la gran mayoría de la gente, pero no para los corredores y otros deportistas. No es algo que exija la salud, a veces es algo que se deja atrás en el camino hacia ese nivel, aparentemente innecesario para la mayoría, que es la buena forma física. Este nivel puede resultar peligroso cuando el esfuerzo es excesivo, con sus secuelas de agotamiento y fatiga, de apatía y depresión. Sería un estrés corporal que afectaría por igual al corazón y a la cabeza.

Aunque es cierto que existen estos peligros, también lo es todo lo contrario. Cuando se realiza una persona físicamente, los beneficios son totales, si tiene las energías suficientes para lograrlo.

El problema de fondo consistiría en averiguar cómo es posible liberar esas reservas de energía. El método que nosotros empleamos es correr. El correr introduce el factor peligro y nos aleja de la tranquilidad, de la armonía y de las sencillas tareas de la vida cotidiana.

La competición para el atleta supone la culminación del esfuerzo. Es el momento en el que el corredor sufre la mayor tensión. A pesar del nerviosismo previo y el sufrimiento durante la misma, las personas necesitamos competir regularmente. Es nuestra droga. Nos provoca el máximo estrés y a la vez lo buscamos con ansiedad.

Muy pocos comprenden esa agonía mental que debe pasar un corredor antes de dar su rendimiento máximo, que raras veces puede hacerse. Una vez más, lo que diferencia a los maratonianos de los demás es esa habilidad especial, o capacidad de estímulo mental, que le permite ignorar o superar la incomodidad y el dolor. Este es un factor psicológico que aún sigue fuera del alcance de la fisiología y es el que determina hasta qué punto se aproxima un corredor a sus límites máximos de rendimiento.

En el primer maratón podemos encontrarnos más allá del cansancio y el dolor extremados, con reservas de alivio y vigor que ni habíamos soñado poseer y con fuentes de energía nunca probadas por no habernos enfrentado jamás a ese desafío.

Según algunos especialistas la sugestión y la autohipnosis pueden elevar la resistencia al cansancio y al dolor hasta en un 20 por ciento. Cuando una persona toma la decisión de correr un maratón está tomando una decisión que le marcará su vida. Ésta tendrá un antes y un después del maratón. Después de finalizar esta competición esa persona sabrá cinco o seis cosas más acerca de la vida que alguien que no lo haya hecho nunca.

Siempre está la alternativa de volver a tumbarse en el sillón.

RODRIGO GAVELA