

Los **12 mandamientos** para la preparación de **carreras de corta distancia (I)**

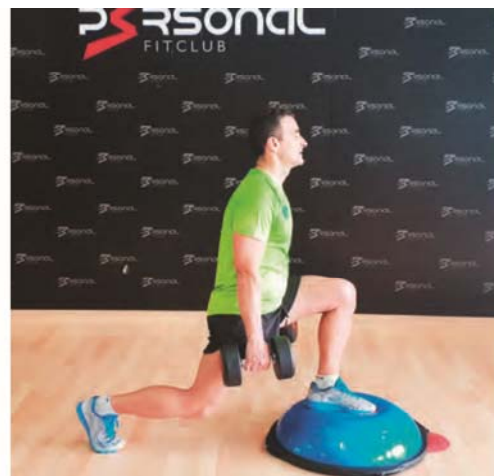


En la actualidad, las carreras populares son sin duda uno de los grandes atractivos de nuestra sociedad. Son eventos multidisciplinarios con gran aceptación popular donde deportistas de élite y deportistas amateur participan practicando actividad física. Independientemente de que se trata de deportistas de élite o amateur es necesario tener conciencia de la importancia de llegar bien preparado a las competiciones, primero por un motivo de responsabilidad con el fin de no correr riesgos innecesarios para la salud, y segundo, con el objetivo de poder sacarle un mayor rendimiento al potencial individual de cada sujeto.

Las carreras populares de 5 y 10 km propicias para iniciarse o para mejorar marcas personales. A continuación, trataremos de marcar unas pautas de cómo preparar este tipo de pruebas intentando huir de recetas únicas totalmente utópicas, enfocándolo desde un punto de vista de lo que no hay que hacer para conseguir el mejor rendimiento con los menores costes posibles. Nosotros lo llamamos, “Los 12 mandamientos para la preparación de carreras de corta distancia” y en este primer artículo expondremos los 6 primeros de ellos.

1º “Si tu nivel es bajo, no trates de correr antes que caminar”

Empezar con caminar-correr es una buena opción. Si no eres capaz de completar 5 km corriendo alterna tramos de caminata y trote suave con la intención de acumular mayor volumen de trabajo. A medida que avanzas en los entrenamientos, pasa de darle más importancia en el



tiempo a la caminata que a la carrera, a darle más importancia a la carrera que a la caminata.

2º “En las primeras sesiones no te obsesiones con el ritmo”

Lo importante en las primeras sesiones es crear un hábito de entrenamiento, por lo que no parece inteligente exigirte ritmos altos o autoimpuestos por delante de acumular tiempo corriendo; buscamos pues, conseguir mejoras y buenas sensaciones. Debido al principio de supercompensación es normal incluso que los primeros días te sientas peor si haces entrenamientos seguidos; hasta que tu organismo no se recupere no verás las adaptaciones conseguidas. Por lo tanto, trata de finalizar entrenamientos y no buscar velocidad en ellos

.

3º “No olvides ninguna parte de tu sesión de entrenamiento, todas son importantes”

Tanto el calentamiento, como la parte principal y la vuelta a la calma son igual de importantes para completar un entrenamiento óptimo. El ca-

lentamiento deberá constar de una parte de movilidad articular, puesta en marcha, carrera previa y estiramientos para a continuación empezar con la parte principal. Una buena opción sería realizar un calentamiento dinámico que engloba muchas ventajas y que en futuros artículos desarrollaremos en profundidad. Es importante recalcar que estirar antes de comenzar no tiene ningún aporte beneficioso ya que para poder realizar estiramientos será necesario primero darle cierto tono muscular y permitir así, que haga su efecto.

El calentamiento aumenta la temperatura corporal disminuye la viscosidad muscular, aumenta la presión sanguínea y volumen sistólico, dilata las arterias y capilares que suministran sangre a los músculos, mejora la coordinación intramuscular e intermuscular, favorece una adaptación paulatina al esfuerzo, disminuye la ansiedad y aumenta la concentración.

Después de la parte principal es necesario realizar una vuelta a la calma para volver a un estado de reposo de manera progresiva y restablecer los valores óptimos del organismo. Realizaremos de 1 a 3 estiramientos pasivos/asistidos de cada grupo muscular implicado durante 30 segundos por estiramiento.

4º “No entrenes como lo hacen los mejores”

Posiblemente, no tenga nada que ver, el esfuerzo que realiza un deportista de élite de una disciplina como esta, con el esfuerzo que hace un sujeto amateur que se inicia en una carrera de 10 km. Por lo tanto, copiar los métodos o sistemas de entrenamientos que hacen los corredores élite no parece muy ético, ya que estamos hablando de cargas fisiológicas y biomecánicas diferentes en cada caso.

5º “Hacer lo mismo que tu compañero/a probablemente no sea lo oportuno”

Cada sujeto realiza sus propias adaptaciones al entrenamiento teniendo una experiencia deportiva única y una que herencia genética predefinida. El entrenamiento atiende al principio fundamental de individualización en donde la carga de entrenamiento deberá ser adaptada a



las características personales de cada sujeto en función de muchos aspectos como la experiencia y bagaje deportivo, las características fisiológicas y biomecánicas, el descanso, la alimentación etc. Será necesario evaluar, por profesionales, la condición física de cada sujeto y planificar sus entrenamientos en función de los objetivos y características de este.

6º “El ritmo de carrera y la percepción del esfuerzo no atienden a una constante, identifica tu ritmo”

Cuando aumentas el ritmo de tu carrera se produce un aumento paralelo de la percepción de esfuerzo, es decir, más rápido, más cansancio, en igual medida; pero hay un momento donde si rebasas tu ritmo óptimo de carrera tu percepción de esfuerzo se dispara. Eso se llama umbral anaeróbico y es aquel que debes intentar desplazar para poder correr más rápido sin superar dicho umbral. Ese ritmo es el que no debes sobrepasar en la carrera; empieza por debajo de ese ritmo y a medida que avances en la carrera aumentalo según tus sensaciones. Luego, una buena recomendación general para planificar tus entrenamientos podría ser que cuando tu nivel es bajo o de iniciación, acumular cuantos más días de entrenamiento de baja carga a la semana será mejor; en cambio cuando tu nivel es medio alto, alternar sesiones más extenuantes con días de descanso sería lo idóneo.

Si te quedaste con ganas de conocer más sobre cómo preparar una carrera de corta distancia, en el artículo del próximo mes podrás conocer los otros 6 mandamientos para la preparación de carreras de corta distancia 5 KM / 10 KM.