

Consejos útiles para el entrenamiento y enfrentar una Carrera.

TIPS a tener en cuenta antes de correr tu primera carrera o ingresar en distancias como los 21km y el Maratón (42.195mts.):

- 1er. TIPS / DETERMINA CUAL ES TU EXPERIENCIA PREVIA?
- 2do. TIPS / LOS ESTUDIOS MEDICOS A TENER EN CUENTA
- 3er. TIPS / BUSCA ASESORAMIENTO SERIO Y PROFESIONAL
- 4to. TIPS / UNA ADECUADA PREPARACION FISICA EVITA INCONVENIENTES FUTUROS.
- 5to. TIPS / ELIGE UN BUEN CALZADO PARA CORRER Y PROTEGE TU ESTRUCTURA.
- 6to. TIPS / AFERRATE A UN PLAN DE ENTRENAMIENTO QUE TE PERMITA CUMPLIR TU OBJETIVO
- 7mo. TIPS / LA PSICOLOGIA PREVIA A UNA CARRERA... ES CLAVE.

EXPERIENCIA PREVIA:

Intenta tener claro antes de correr un maratón o cualquiera sea la distancia, el tener experiencias previas en distancias menores (por ej: si querés correr 21km haber realizado carreras de 10km y 15 km, o bien si quieres correr por primera vez maratón, haber corrido 21km, y así para las de distancias más cortas).

Es de fácil acceso poder encontrar un calendario de carreras callejeras que te permitan ingresar en las diferentes distancias para realizar dicha progresión y así tomar confianza para el objetivo que te hayas planteado correr. Puedes realizar con un almanaque una secuencia lógica de carreras las que te permitan llegar en óptimas condiciones al objetivo. De esta manera al debutar no te vas a encontrar con la sorpresa de que los 42 km eran más largos de lo que imaginaste, así como los 21km u otras distancias.



Tener la suficiente experiencia: correr determinadas distancias es aconsejable.

La experiencia no solo es medible en la cantidad de carreras que hayas recorrido o tengas en tus palmarés, sino en las vivencias que experimentas cuando corres distancias preparatorias, sea en entrenamientos o bien en otras competencias, y el esfuerzo que conlleva cubrir determinado plan de entrenamiento, alcanzar metas a corto y mediano plazo en tu preparación, las que te permitan ganar confianza y verte seguro a la hora de enfrentar la competencia para la que te has preparado.

CHEQUEOS MÉDICOS:



Abordar distancias más largas, como los 21km o la Maratón (42.195mts), supone enfrentar una prueba extensa y muy exigente, donde se expondrá al cuerpo a un gran esfuerzo, y es por ello que debemos tener la opinión de un profesional de la salud o la aprobación de un chequeo general que despeje cualquier problema o inconveniente que ponga en riesgo nuestro bienestar. Este aspecto es muy importante tenerlo bien presente, máxime cuando uno comienza la actividad deportiva pasados los 35 o 40 años, y se viene de una “inactividad prolongada”, de un aparente sedentarismo o tabaquismo. Los profesionales de la Salud (Medicina General y Deportología), recomiendan realizar una prueba de esfuerzo o ergometría (llamados también Electro-Fuerza). También es bueno tener estudios complementarios como electrocardiograma, y haber realizado al menos un completo cuestionario médico para asegurarse y descartar cualquier antecedente cardíaco personales o familiar. Más aún si hablamos de personas mayores de 35 años con factores de riesgo cardiovascular, hipertensión, colesterol alto o diabetes.



ORIENTADO POR PERSONAL CALIFICADO

“Correr por diversión. Solo, acompañado o como quieras... pero de forma responsable y cuidando de vos mismo”.

Correr nos permite sociabilizar con otros pares, pertenecer a determinadas agrupaciones de corredores y compartir buenos momentos. Por ello es importante que tengas presente la importancia de correr en busca de objetivos realizables y acordes a tus posibilidades, siempre que ello sea supervisado por personal calificado en la materia. Para ello los profesionales de este Deporte, como lo son los Técnicos Deportivos en Atletismo, así como los Licenciados en Educación Física, son la mejor opción.

Cuando un Profesional (Entrenador o Lic. E. Física), establece en conjunto con el alumno el trazado de objetivos, siempre lo hace desde la perspectiva profesional. Esto implica un conocimiento profundo de qué se busca con la práctica del Atletismo. Cuáles son los objetivos buscados? Qué limitantes presenta el entrenado o situación de comienzo? Con qué tiempo se cuenta para la realización efectiva del PLAN?

PRERACION FISICA ADECUADA:

Correr supone, entre otras cosas, someter a nuestro cuerpo a un determinado desgaste, en lo que denominamos a la actividad de marchar o correr como una carga monótona que supone a nuestro organismo un determinado estrés a nivel estructural estamos sometiendo a nuestra estructura ósea a repetidos



impactos, lo que **puede significar (*)** aprox.3 veces el peso de nuestro cuerpo ejercido en cada pisada o impacto con el suelo (ej. Si peso 70kg. Estaré generando un peso superior a los 210kg).

Números a tener en cuenta: “que impacto ejerzo en cada pisada al correr?”



Vasta en sacar una pequeña cuenta de cuantos pasos damos a lo largo de 100mts., multiplicarlo por 10 (1km), y eso multiplicarlo por los km que vayamos a recorrer en carrera para ver darnos cuenta que correr supone determinados cuidados y preparación (Ej. 210kg (peso ejercido en una pisada para una persona de 70kg.) x veces que impacto en 100mts. (Cuantos pasos doy aprox.) x 10 (división de 1km en tramos de 100mts.) = xxx y este valor multiplicado por los km que recorro (Ej. x 5 si son 5km, x 10 si son 10km, etc). (*)

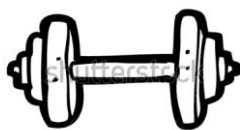
(*) El impacto en cada pisada, la presión y kg que se ejerce, dependerá de aspectos biomecánicos, terreno por el que se corre, si presenta desniveles o bien planos inclinados (subida, bajada), por lo que son números meramente ilustrativos y sujetos a un análisis más detallado y personalizado, lo que supone a detalle siempre analizarlo de manera individual en cada sujeto.

Muchos kilos??

Si nos detenemos un momento en pensar lo que significan los números que recién vimos, podríamos afirmar, “correr no es solo correr”. Por ello, para realizar cualquier deporte, deberías tener una adecuada preparación física para reducir el porcentaje de riesgo de lesiones.

“Prepara tu estructura... como se preparan los cimientos de una casa”.

Cuando uno aborda distancias como los 21km o el Maratón, nuestros músculos, así como las articulaciones reciben miles de veces el impacto de peso del cuerpo y por ello una buena musculatura y una estructura ósteo-articular optima y entrenada nos va a proteger de lesiones.



Para ello debemos contar al menos con una rutina semanal de pesas o circuitos de GYM. No te limites solo a correr, entrena tu cuerpo también en el gimnasio, con sesiones acordes a tus posibilidades y establece también rutinas de flexibilidad las que permitirán obtener un mayor rango articular de movimiento y te alejara de dolencias y futuros inconvenientes durante y posterior a un esfuerzo.

“Un poco de esto y otro poco de aquello”

Las actividades o rutinas de entrenamiento cruzado, como puede ser ajustar un plan de entrenamiento que contemple por ejemplo: Correr, Gimnasio, Bici Fija o Spinning y Natación, te permitirán trabajar globalmente tu cuerpo y a su vez no



maltratarlo con una método de entrenamiento único. Siempre que puedas, intenta incorporar a tus rutinas de entrenamiento, actividades complementarias que también trabajen las capacidades físicas (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, etc.).

ELECCION DEL CALZADO DEPORTIVO ADECUADO

Siempre que vayas a correr ten en cuenta: Cuantas veces por semana lo harás? Por qué terreno estarás entrenando usualmente? Cuantos km crees que haces en la semana? Cuánto pesas? Identifica con personal calificado en Tiendas Deportivas qué pisada tienes al correr?

Todas estas preguntas son fundamentales, a la hora de una correcta elección del calzado deportivo. Para ello y teniendo la información básica y respuesta a las preguntas que recién nos hicimos, es que buscaremos la mejor opción de calzado. Los calzados deportivos de las diferentes marcas, presentan características y prestaciones diferentes, orientadas a un público específico con determinadas exigencias y necesidades. Por Ejemplo, si soy una persona de complexión grande (alto, con buena masa muscular, por ende relativamente pesado), debemos buscar calzados que tengan buen “cushioning” (absorción de impacto), que nos proteja de las repetidas pisadas e impacto. Además de ello, determinar qué tipo de pisada tengo y si el control de movimiento del zapato deportivo, es el que necesito para mi tipo de pisada.



“Invierte en tus pies.... y tendrás un buen ahorro en futuras consultas Médicas”.

Como ya te comentamos, los calzados deportivos cada vez gozan de más y más tecnología y estudio antes de salir al mercado. Esto se traduce en productos que van desde lo básico en prestaciones (calzados para caminar o hacer jogging), a calzados específicos para la competencia y el entrenamiento. Calzados deportivos que contemplan tu tipo de pisada, superficie por la que corres, tu peso, la durabilidad y uso que les des, teniendo para todos ellos una vida útil determinada y recomendado recambio. Ello supone a la hora de elegirlos y entrar a la tienda o local deportivo, invertir un determinado monto de dinero, el cual deberemos de volver a invertir sin mayores cuestionamientos. No escatimes en ello, y piensa que estás invirtiendo en salud, y ahorrando dinero en futuras consultas médicas, o clínicas de rehabilitación de lesiones.



ENTRENAMIENTO ACORDE AL OBJETIVO:

El ser humano como individuo tiene una capacidad física distinta comparándola con otro individuo, por eso antes de correr un maratón o cualquiera sea la distancia a recorrer debes tener un plan de entrenamiento acorde a tus capacidades tanto en volumen como en intensidad.

“Con los pies en la tierra”

Buscar entrenar o salir con un grupo dirigido por alguien con experiencia, (formación adecuada). Evita entrenar en base a falsas expectativas o peor aún, entrenarnos nosotros mismos con planes bajados de Internet o de una revista con artículos tales como: “baje las 4 horas en el maratón” o “corra su primeros 21km en 8 semanas de entrenamiento”.

Busquemos ir en busca de logros alcanzables y evitar falsas expectativas o mensajes erróneos que nos puedan frustrar o lo que es peor, dejarnos fuera de la actividad por lesión.

“No todos los caminos conducen a ROMA”

Un entrenamiento inadecuado te puede traer como consecuencias agotarte antes del maratón, abandonar la carrera o lo que es peor, lesionarte. O en el mejor de los casos, dejarte a medias en tu capacidad de mejorar aún más, habiendo tenido un plan demasiado magro y con poca exigencia. Para ello la labor y trabajo del entrenador es crucial dado que objetivamente, determinara siempre tu estado de forma actual, el deseado a lograr y el camino para conseguirlo.



PSICOLOGIA PARA LA CARRERA:

El aspecto motivacional es más que importante tanto en los entrenamientos como durante la competencia misma (10km, 21km o el mismo maratón), por ello debemos poder valernos de determinados recursos psicológicos que nos permitan sortear los malos momentos o pensamientos negativos en carrera. Estos recursos psicológicos, o herramientas de pensamiento positivo para estos momentos pueden ayudarte en los kilómetros cruciales (sea cual sea el momento de la carrera, pero fundamentalmente cuando promediamos la misma o estamos pasados las $\frac{3}{4}$ partes del recorrido) y ellos son:

- a) Aferrarte a lo realizado en las semanas previas, y saber que entrenaste para ello de forma responsable, que hiciste los km y la intensidad adecuada.
- b) Que tu alimentación fue la correcta, es decir, haber tenido conciencia del reto a enfrentar y para ello poder cuidarte en las comidas, fundamentalmente en los días previos.
- c) Ajustarte a los ritmos propósitos propuestos antes de largar, teniendo en cuenta todas las variables posibles de carrera (temperatura en carrera, el viento, los puestos de hidratación, el recorrido, etc.).

- d) Ser consiente y saber que todo lo que tiene que ver con respecto al plan que realizaste fue contemplado y puesto en práctica. Esto te dará mucha seguridad cuando te toque encarar los momentos duros de carrera y agotamiento físico, típicos en estas distancias largas o de gran fondo.

“Tu entorno te condiciona.... Para bien o para mal”

Ten presente que el entorno de las personas, nos condiciona y significan en muchas ocasiones el detonante para sentirnos a pleno frente a una carrera, o vaciados de fuerzas y/o ganas antes de ella.

Esto quiere decir que el papel que juega el entrenador, tu grupo de entrenamiento, la familia y el equipo. Sin duda la dinámica del team va a contribuir con el éxito individual del corredor. Intenta estar en armonía en la previa a tu carrera y lo que será enfrentar el desafío planteado. No intentes ir detrás de los objetivos de otros, sino que aférrate a tus propias metas las que te permitirán disfrutar al máximo en carrera.



TE ACONSEJA:

PREVIO A LA CARRERA.

1. Los días previos a la carrera, son días para disfrutar del descanso, ahorrando al máximo las energías. Siempre que puedas intenta dormir bien sobre todo las últimas 48hs. previo al evento.

Descansando



No Molestar

2. Ingiere grandes cantidades de Agua de forma ordenada y a lo largo del día. Es importante puedas llegar al día de la carrera, con la suficiente cantidad de Líquido en tu sistema, lo que garantice desde una correcta hidratación a nivel celular, así como el correcto funcionamiento de tu organismo. El esfuerzo que realices en carrera, te demandará tengas todos los aspectos posibles cubiertos.

3. Una correcta ingesta de CARBOHIDRATOS es necesaria los días previos al evento. Si puedes consultar con profesionales del área (Nutricionista), es mejor. De no ser así, intenta hablar del tema con tu entrenador y que te pueda aconsejar que es lo mejor en la previa. De igual modo, siempre es importante tener ingestas suficientes de cereales (azucarados o sin azúcar mejor), pastas preferentemente de trigo duro, secas o frescas, arroz, pan, dulces o mermeladas. Evita las bebidas azucaradas de forma adicional, e intenta no beber bebidas alcohólicas, así como bebidas con gas.



4. Busca quitarle estrés y dramatismo a la carrera en la previa. Esto quiere decir que no te llenes de presión y excesivas expectativas en la previa. Recuerda que has entrenado lo suficiente, y el día de la carrera, no es más que el gran día para disfrutarlo y demostrarte

a ti mismo que puedes superarte y alcanzar lo pensado. No corras detrás de objetivos ajenos, y recuerda que en este deporte, corres contra ti mismo y el reloj.

EL GRAN DIA DE CARRERA:

1. Ten presente para este día, el horario de largada. De este modo intenta siempre tener una correcta ingesta de cereales, dulces, jugos de fruta, y si estás acostumbrado infusiones (te o café), para evitar una baja en el azúcar y escasa energía para encarar tu gran. Se aconseja generalmente tener esta ingesta unas 2hs. Previo al esfuerzo de carrera.



2. Intenta llegar siempre con el tiempo suficiente antes de la hora de salida. Generalmente se retiran los CHIP de carrera, se dejan las prendas o bolsos en “guarda bultos”. Esto debe de llevarte un tiempo determinado y si no estás con la suficiente antelación, estarás con nervios innecesarios.

3. Una correcta entrada en calor, que permita ingresar a la carrera con todo resuelto y bajo control es necesario para evitarte inconvenientes. Recuerda unos 20 a 30min previos, comenzar con elongación leve, trotes intermitentes, o lo que tu Entrenador crea conveniente. Si estás solo y no cuentas con uno, busca encontrarte con personal de la Organización. Seguramente se dispondrá de personal calificado para orientarte en la Entrada en Calor.

A TENER EN CUENTA PARA TU SEGURIDAD “ANTES DE PARTIR”:

- Ubícate en un lugar determinado de la SALIDA que entiendas es el indicado para tu nivel y objetivo que estés buscando el día de la carrera. No intentes estar delante de la mayoría de los corredores, cuando tu nivel o preparación no sea la suficiente (intenta hablar con otros corredores para familiarizarte con ellos y te puedan orientar si es posible). La Prueba es larga, evite un empujón o caída.

DURANTE EL RECORRIDO:

1. - Bajo ningún concepto o motivo intente salirse de la carrera (circuito delimitado). Recuerde siempre que el circuito marcado por la organización esta cuidado y supervisado por el personal de la División Transito de la IMM, por lo que estar transitando por otras calles fuera de circuito, puede ocasionarle inconvenientes con el tránsito. Evite accidentes.



2. - Intente tomar los recaudos necesarios antes de acercarse a un punto de abastecimiento en el circuito conforme va transitando la carrera (Agua, Frutas, etc.), de este modo podrá alcanzar lo que necesita sin tener mayores inconvenientes, así como el personal de carrera (STAFF), podrá hacerle una correcta entrega y abastecimiento.



3. - En los puestos de Hidratación cuando tome Agua, sea en vaso o botella, intente arrojarlo en los cestos que están pasados el puesto de abastecimiento. De no existir uno o no verlo en carrera, intente dejar los

residuos a un lado de la calle, para así evitar otros corredores tengan una caída o puedan lesionarse.

4. - - Si por algún motivo o razón, debe parar en carrera o disminuir el paso, vea siempre la forma de no entorpecer el paso de los demás y no obstaculizar el circuito.

EN LA META:

- Una vez haya cruzado la meta, intente seguir caminando. No pare de golpe para No obstaculizar a nadie que venga detrás, así como evitarse una eventual lesión posterior a haber llegado (es muy común posterior a un esfuerzo de estas características, que puedan surgir calambres o contracturas, las que de parar de inmediato, podrían generarle una lesión o dolencia).

- Conforme va transitando dentro del circuito cerrado de carrera, y una vez se vaya aprovisionando de los diferentes servicios (Agua, Gatorade, Frutas, Tortas, Cereales, etc.); no se detenga a conversar o sociabilizar dentro del mismo. Recuerde que también hay más corredores como usted que necesitan acceder a los servicios de carrera.

- Busque tirar los residuos una vez llegado de la carrera, y conforme se vaya aprovisionando deje estos desechos en los cestos más próximos de basura.

- Si fue el día de la carrera acompañado de un familiar y amigo, intente antes de partir la carrera, de coordinar un punto de encuentro para que se le haga más fácil encontrarse. Recuerde que está PROHIBIDO para los espectadores ajenos al espectáculo (No corredores), acceder o deambular dentro del circuito de servicios de carrera o bien en el propio circuito donde se compite.

**“DISFRUTA DE LO QUE HACES Y DIVIERTETE EN CARRERA ADMINISTRANDO
TUS ENERGÍAS A LO LARGO DEL CIRCUITO PARA LLEGAR
TRIUNFANTE A LA META”.**

FELICITACIONES POR INTENTARLO.... ERES UN GANADOR!!