

El *del* DICCIONARIO CORREDOR

CONCEPTOS QUE NO TE PUEDES PERDER

No, los corredores no hablan en otro idioma, aunque a veces cueste trabajo entenderlos. Te introducimos en la "jerga del corredor" que seguro que te afianzará en un mundillo lleno de nuevos conceptos que deberás comprender.

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL. Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte. www.intelligentrunning.es y www.deportointeligente.com

Escribir un vocabulario runner daría para muchos más artículos, he querido desarrollar y explicar de modo sencillo una selección de 27 palabras, una por cada una de las 27 letras del abecedario español. Seguro que la mayoría ya las conoces, pero descubrirás cosas nuevas sobre las mismas, afianzarás la terminología y podrás aprovecharla en el desarrollo de tus entrenamientos o cuando leas información sobre running.

AYUNAS. Son los entrenamientos en los que se sale a correr a primera hora de la mañana sin haber desayunado previamente, con la idea de trabajar el metabolismo de las grasas y acostumbrar al cuerpo a resistir en carreras largas.

CURIOSIDAD. Se puede experimentar lo que es correr en ayunas también por

la tarde si se ha comido ligero 6-7 horas antes y no se ha merendado más que agua o infusiones, y también se daría el caso en aquellos entrenamientos más largos de lo habitual como son las tiradas largas.

► **CONSEJO PRÁCTICO.** Cuando sales a correr en ayunas, intenta consumir justo antes de salir alguna fruta que te guste y te siente bien, ya que con el paso del tiempo sin ingerir nada de comida, el glucógeno hepático se vacía y origina ciertas hipoglucemias (pájaras) aunque el glucógeno muscular no se haya vaciado, sobre todo en personas no acostumbradas a esa situación, pudiéndose resolver fácilmente con el consumo de algún alimento rico en fructosa como la fruta que sirve para compensar el vaciado del glucógeno hepático sin comprometer los niveles de insulina.



B ALANCE ENERGÉTICO. Es la relación entre la energía consumida (metabolismo basal y actividad física diaria), y la energía aportada a través de la dieta, que en corredores con peso estable se tiende a igualar sin que haya fluctuaciones considerables de peso.

► **CURIOSIDAD:** el cuerpo tiene un termostato de apetito que se regula muy bien, y cuanto más deporte hagas más ganas tendrás de comer; muchas veces el apetito no lo tendrás en el mismo día que hayas corrido pero sí que aparecerá en los días sucesivos.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** Intenta no contar calorías de los alimentos, haz caso a tu propio apetito y grado de saciedad para comer más o menos; esto funciona siempre y cuando no ingieras productos procesados, en cuyo caso no te servirá para nada pues alteran el mecanismo normal de saciedad.

E CONOMÍA DE CARRERA. Hace referencia al gasto de energía de una persona corriendo; mejorar la economía de carrera un 1% supone poder correr un 0,2% más rápido.

► **CURIOSIDAD:** hay muchos factores que afectan a la economía de carrera como son los ambientales, los psicológicos, los de entrenamiento, los relacionados con el tipo de pisada y los relacionados con el tipo de calzado.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** Intenta aumentar tu frecuencia de zancada a 180 pasos por minuto en los entrenamientos y a los 190 pasos por minuto en las competiciones; aparentemente te parecerá más cansado, pero está más que demostrado que disminuirá tanto tu requerimiento energético como tu riesgo de lesión.

C RUZADO. El entrenamiento "cruzado" en los corredores, es la utilización de otros medios aeróbicos como la bicicleta, la elíptica, los patines o la natación para seguir entrenando de manera aeróbica sin sobrecargar las diversas estructuras corporales como huesos, tendones, ligamentos y músculos.

► **CURIOSIDAD:** siempre se pensó que el trabajo de la bici y la carrera eran incompatibles, pero se ha visto que no, y que montar en bici puede hacerte mejor corredor por la gran transferencia aeróbica que tiene a la carrera. Tenemos el ejemplo de los triatletas que con pocos kilómetros de carrera semanales consiguen un gran rendimiento en las pruebas atléticas.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** no corras más de 3-4 días a la semana; si quieras entrenar más días de manera aeróbica, hazlo con otros medios diferentes, y por favor no descuides el trabajo de fuerza al menos un día a la semana pues te llevará poco tiempo y redundará muy positivamente en tu preparación.

F ARTLEK. Es un método de entrenamiento en el que sin dejar de correr de manera continua se hacen cambios de ritmo de manera libre e improvisada; estos cambios de velocidad no tienen una estructura fija y se hacen por sensaciones.

► **CURIOSIDAD:** La palabra "Fartlek" es de origen sueco y significa "Juego de Velocidad".

► **CONSEJO PRÁCTICO:** para realizar mejor este tipo de entrenamiento, te recomiendo fijar estímulos visuales, así por ejemplo antes de iniciar la pequeña aceleración ponte una referencia como puede ser una señal, farola, coche o árbol hasta donde debes correr más rápido.

D ESCANSO. Es el entrenamiento más complicado de respetar por la mayoría de los corredores que entran habitualmente; sin él mismo sería imposible mejorar nuestro nivel a través de la llamada sobrecompensación, que consiste en que el cuerpo tras recibir un estímulo se adapta, pero necesita del descanso para dicha adaptación.

► **CURIOSIDAD:** seguro que alguna vez te has sentido más cansado en los días de descanso que en los de entrenamiento, y es que cuando descansamos después de una competición o entrenamiento, el cuerpo se desactiva al ponerse en marcha el sistema nervioso parasimpático que es el que nos hace tener más sueño, apetito y desgana, pero es sumamente necesario para la recuperación.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** si eres de los que no aguanta descansar, opta por descansos activos como salir a caminar; aunque tienes que tener siempre la sensación de quedarte con ganas de más.

G LUCÓGENO. Es el almacén de glucosa que tiene el cuerpo, y sería como la gasolina que tienen los músculos; a diferencia de la grasa, que sería el gasoil, el glucógeno es muy limitado y tiende a agotarse rápidamente.

► **CURIOSIDAD:** El glucógeno está compuesto por moléculas de glucosa asociadas a moléculas de agua, por eso cuando rellenamos nuestros depósitos de glucógeno subimos rápidamente de peso de un día para otro, pero realmente no hemos engordado.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** para aumentar los depósitos de glucógeno previos a una competición, trata de comer más hidratos de carbono siguiendo la siguiente estrategia: los 3 días previos si vas a correr un maratón, los 2 días previos si vas a correr una media maratón y el día previo si vas a correr una prueba de 10 km, con ello te asegurarás de no llevar más combustible y peso extra del necesario para afrontar cada una de esas distancias.

HIDRATACIÓN. Es la recuperación de líquidos corporales después de un esfuerzo deportivo a través de agua, bebidas isotónicas y alimentos ricos en agua como la fruta o la leche.

» **CURIOSIDAD:** muere más gente en los maratones por sobrehidratación (hiponatremia) que por deshidratación, y esto se debe a que en ambientes muy calurosos y con humedad se abusa del consumo desmesurado de agua sin ir asociado al consumo de minerales como el sodio que es el que fija el agua al cuerpo sin producir alteraciones homeostáticas en las células corporales.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** una receta isotónica casera debe contener los siguientes ingredientes por cada litro de agua: un sobre de azúcar de 7-8 gramos, zumo de medio limón y una pizca de sal marina.

JOGLING. Es una forma de correr a ritmo muy suave, poco más rápido que andar rápido; servirá de entrenamiento regenerativo y calentamiento.

» **CURIOSIDAD:** aunque en países de Latinoamérica se utiliza más esta terminología refiriéndose al running, en España se suele usar más el término de "trote cochinero".

» **CONSEJO PRÁCTICO:** cuando corras a un ritmo muy suave procura no alargar la zancada y mantén una frecuencia de paso elevada sin dejar debracear.

KILOGRAMO. El peso es uno de los factores más importantes para correr rápido y los kilos de peso que tengas de más actuarán como un lastre a la hora de desarrollar todo tu potencial de carrera.

» **CURIOSIDAD:** según diversos estudios realizados incrementando y aligerando el peso a los corredores analizados, se ha comprobado como por cada kg de peso que se pierde se mejora el ritmo de carrera en algo más de 2 seg por kilómetro.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** no te obsesiones con el peso si no eres un corredor profesional, pero mantente en tu peso óptimo para tus condiciones morfológicas, y sé consciente que tener sobrepeso empeorará tu rendimiento y te hará más susceptible a las lesiones.

LACTATO. Es un subproducto generado en los esfuerzos cortos e intensos, en los que se produce energía sin la presencia de oxígeno.

» **CURIOSIDAD:** el ácido láctico o lactato es un combustible de primera y el cuerpo lo recicla tras ser producido; este proceso es más eficaz en personas entrenadas.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** después de un ejercicio corto y extenuante como puede ser una serie corta, no debes parar de golpe y trata de seguir trotando o andando para así metabolizar más rápidamente ese exceso de lactato en sangre.

MURO. Es el bajón físico y psíquico que se produce cuando se vacían los depósitos de glucógeno muscular y hepático en pruebas de gran fondo como puede ser un maratón.

» **CURIOSIDAD:** si llegamos lo suficientemente preparados a un maratón y con los depósitos de glucógeno a tope, podemos incluso acabar sin haber notado el famoso muro que suele situarse a partir del km 30 y que es muy variable dependiendo del tipo de corredor, su preparación y el cuidado que haya tenido con la comida los días previos.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** Cuando notes ese bajón característico del muro, no te queda otra que bajar el ritmo y comer algo rico en glucosa, y en este sentido he comprobado que un alimento inmejorable para estas situaciones son los dátiles, sobre todo los de Israel que son más tiernos y jugosos.

NIVEL. Cada corredor decimos que tiene un "nivel" fruto de su fisiología, la genética, los años de preparación y su entrenamiento actual.

» **CURIOSIDAD:** los corredores de menor nivel que se inicien al running suelen ser los más imprudentes al no respetar los adecuados descansos, pues se dejan llevar por el subidón que les produce la mejora continua que perciben de un día para otro.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** no serás un corredor de nivel hasta que no lleves más de 5 años corriendo sin ningún tipo de lesión, y ese sería el momento de preparar un maratón con garantías.

NAQUE. Aunque no es una palabra muy utilizada en el argot del running, me ha resultado interesante de incluir pues en el diccionario de la RAE hace referencia al conjunto de cosas inútiles que hacemos (en este caso, para entrenar) y no sirven para nada.

» **CURIOSIDAD:** son muchos los corredores que estiran antes de salir a correr y eso realmente no les va a servir nada más que para forzar la musculatura que aún no está caliente y para perder tiempo.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** antes de un maratón, por favor no calientes más que unos pocos minutos y no hagas como los que están una hora antes calentando sin control, eso realmente me parece un "ñaque" o algo inútil y ridículo que lejos de beneficiar empeora el rendimiento.

Interval

Es un método de entrenamiento en el que sin dejar de correr de manera continua se hacen cambios de ritmo, en los que a diferencia del Fartlek tienen una estructura fija de tiempo o distancia.

» **CURIOSIDAD:** el interval training fue popularizado a mediados del siglo pasado por el checo Emil Zatopek (gran atleta de fondo de 5 y 10 km) que basaba gran parte de su entrenamiento en este tipo de trabajo.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** Intenta que los Interval no sean muy largos para así poder mantener la intensidad de los cambios de ritmo y por eso te propongo que durante 30 minutos alternes 2 minutos de trote suave y 1' de carrera fuerte.



OBJETIVO. Es la meta de cualquier corredor tanto a corto plazo como a medio plazo (a lo largo de la temporada), como a largo plazo, a lo largo de la vida.

► **CURIOSIDAD:** son muchos los corredores que se vuelven adictos a la competición y buscan incansablemente objetivos a corto plazo que les motiven a seguir corriendo, hasta que finalmente se lesionan y tienen que dejar de correr del todo.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** no te pongas más de un objetivo importante al año, y a lo sumo un par de ellos si ya eres un corredor con muchos años de experiencia; respeta no competir demasiado y eso pasa por seguir las directrices de un entrenador profesional especializado en running.

PULSACIONES. Son los latidos que da el corazón en un minuto y sirven para medir la intensidad de carrera de una manera más o menos fiable.

► **CURIOSIDAD:** Hay ciertos factores que alteran las pulsaciones al correr y uno de ellos es el calor, y así correr a elevadas temperaturas puede subirnos el pulso entre 5 y 10 pulsaciones más de lo normal.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** Hay días en los que por fatiga de los entrenamientos de días anteriores cuesta más subir el pulso, pero no te agobies por ello y piensa que es algo normal, pues el músculo al estar más cansado demanda menos oxígeno y por eso las pulsaciones no suben lo esperado.

QUEDADA> Salir a correr en grupo es algo habitual entre los corredores que comparten su afición disfrutando de un buen rodaje charlando con los amigos.

► **CURIOSIDAD:** en las quedadas grupales normalmente se benefician más los corredores de más nivel, ya que no les supone ningún estrés, en cambio los corredores más lentos no pueden rodar cómodos y para ellos este tipo de rodajes se convierte casi en una competición.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** busca corredores de tu mismo nivel o un poco inferior al tuyo para salir a rodar y si no es así no quedes con más corredores hasta que no alcances el nivel necesario para ir hablando sin apenas esfuerzo.

SOBREENTRENAMIENTO. Entrenar más de la cuenta y sin hacer los debidos descansos hace que el organismo no pueda asimilarlos y se rinda.

Ritmo

Es la velocidad que lleva un corredor y que se expresa en minutos por kilómetro.

► **CURIOSIDAD:** los ingleses y países anglosajones reflejan el ritmo en millas por kilómetro, y eso puede llevarnos a error cuando veamos algún artículo traducido.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** Cuando vayas a participar en una carrera, hazte con una tabla con los tiempos de paso de cada kilómetro para que así tener un control más real del tiempo final.

► **CURIOSIDAD:** la disminución de la libido, dormir mal y estar más cansados de lo habitual son algunos de los síntomas habituales cuando hay sobreentrenamiento.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** hacer 10 días de descarga cada 2 o 3 semanas de entrenamiento será fundamental para no caer en un indeseado sobreentrenamiento.

TAPERING> Es el descenso gradual de los entrenamientos con la activación adecuada para llegar a la competición elegida en las mejores condiciones posibles para rendir al máximo de nuestras posibilidades.

► **CURIOSIDAD:** el tapering no solo abarca la semana previa a la competición, sino que suele iniciarse 2-3 semanas antes.

► **CONSEJO PRÁCTICO:** la semana previa a la competición no debe ser de descanso absoluto o llegarás sin tono y totalmente desactivado; esa semana hay que bajar

a ritmo de competición sin que lleguen a producir fatiga con vistas a "despertar" la musculatura para que el día de la competición tengas buenas sensaciones ya desde la salida.

UMbral anaeróbico> Es la franja a partir de la cual el ritmo es superior al que se puede soportar, en ese punto de intensidad el lactato se empieza a acumular en nuestro organismo y nos hará parar si no bajamos el ritmo.

► **CURIOSIDAD:** suele situarse en el 85-90 % de la Frecuencia Cardíaca Máxima, aunque en corredores de élite podría situarse próximo al 95 %.



» **CONSEJO PRÁCTICO:** en las pruebas de hasta 21 km que quieras hacer marca personal estando bien entrenado, trata de situarte lo más próximo posible al umbral anaeróbico pero sin superarlo en ningún momento.

V_O₂ MAX. Es un factor que está muy relacionado con el rendimiento en deportes de fondo y es el máximo consumo de oxígeno que el cuerpo es capaz de utilizar; se considera que es poco entrenable al estar muy determinado genéticamente.

» **CURIOSIDAD:** hay corredores de maratón que aunque no tienen un VO₂max. muy alto, son más competitivos que otros que lo tienen mayor que ellos, al tener mejor economía de carrera.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** aunque el VO₂ max. viene "de serie" y desciende con la edad, puedes mejorar sus valores bajando peso, ya que el valor más extendido de su medición es ml por kg de peso, y en este sentido bajar kg mejorará al instante tu VO₂ max.



WATIOS. Es una medida de intensidad más fiable que la velocidad; se mide a través de ciertos gadgets llamados potenciómetros que miden los vatios que se generan cuando se corre.

» **CURIOSIDAD:** en el ciclismo ya hace tiempo que se utiliza esta variable para el control de la intensidad de los entrenamientos y competiciones, y en carrera está mucho menos extendido.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** no te fies solamente de la velocidad y las pulsaciones que lleves al correr, y si no tienes un potenciómetro deberías relacionar esos dos parámetros para así tener en cuenta la intensidad real, pues la velocidad solamente es buen indicativo si tenemos en cuenta otros factores como el aire o la pendiente.

DÍA X Es el día elegido para competir y rendir al máximo; suele ser el día señalado en el calendario para correr un maratón u otro tipo de prueba importante que nos motive al máximo, independientemente de su distancia.

» **CURIOSIDAD:** hay corredores a los que el "Día X" les genera mucha obsesión y una ansiedad innecesaria por la presión que se imponen con antelación.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** lo normal es que las 2 semanas previas al día elegido para competir estés más activado de lo normal por la ilusión y las ganas de hacerlo bien, pero no te dejes llevar por las sensaciones y trata de hacer un correcto "tapering".

YUYU. Es un mareo que suele ocurrir en los momentos posteriores a terminar de correr debido a un descenso brusco de la tensión (presión arterial), sobre todo si hace mucho calor.

» **CURIOSIDAD:** los valores de presión arterial cuando se hace deporte son elevados y por eso el organismo tiende a bajar la tensión tanto sistólica (la alta) como diastólica (la baja) durante las horas posteriores a terminar de correr.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** cuando acabes de correr no te pares de golpe, ni te sientes e intenta continuar andando para que los valores de presión arterial se vayan normalizando.

ZURRA. Son aquellos entrenamientos que se te van de las manos y acabas haciendo más de la cuenta, ya sea por dejarte llevar por las buenas sensacio-

nes que puedes tener ese día, o por estar más motivado por la presencia de amigos.

» **CURIOSIDAD:** el dicho de "No pain, no gain" (sin dolor no se gana), no tiene mucho sentido a la hora de entrenar, y son muchos los que piensan que si no se sufren no mejorarán, y eso es un grave error.

» **CONSEJO PRÁCTICO:** nunca te exprimas al máximo en los entrenamientos, y aunque puedas y tengas ganas, tienes que reservarte lo suficiente para seguir entrenando bien los días sucesivos; ¡intenta entrenar siempre de manera inteligente!

