

50

LOS ERRORES

MÁS COMUNES ENTRE LOS CORREDORES Y SU SOLUCIÓN

Vamos a dar un breve repaso a algunos fallos que a mi entender son comunes entre los corredores populares de diferentes niveles y modalidades (asfalto, trail y triatlón) con los que he tratado durante las últimas dos décadas. Estoy convencido de que te sentirás identificado con muchos de ellos, pero tranquilo, tenemos un antídoto para cada uno

Texto: MIGUEL ÁNGEL RABANAL SAN ROMÁN.
Ldo. en CC. de la Actividad Física y el Deporte.
Entrenador Nacional de Atletismo, Natación,
Ciclismo y Triatlón. (deporteingeniente.com).

Estos son solo algunos de los muchos errores que cometen los corredores, y por acotarlos y no extenderlos demasiado, se han establecido 10 errores típicos para cada uno de estos 5 ámbitos del corredor: entrenamiento, nutrición, psicología, compañeros-adversarios y vestimenta-higiene-tecnología.



EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO

1\ SER POCO CONSTANTES:

Alternar fases de euforia por entrenar mucho y otras en las que se sufren molestias físicas o cansancio mental para salir a correr.

»**SOLUCIÓN:** quedarse siempre con ganas en cada uno de los entrenamientos permitirá que se asimilen mejor y se tenga más continuidad y rendimiento a lo largo del año.

2\ OBLIAR LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS:

Se piensa que por correr se tiene siempre una buena salud y no se necesitan chequeos periódicos.

»**SOLUCIÓN:** obligarse a hacer una prueba de esfuerzo en los años de Juegos Olímpicos, y en los años impares, si ya se han superado los 50 años.

3\ NO TRABAJAR LA FUERZA:

Dedicarse solo a correr como "pollo sin cabeza" sin tener en cuenta un trabajo complementario de fuerza en sus diferentes variantes.

»**SOLUCIÓN:** empezar haciendo cuestas y escaleras, luego introducir un trabajo con gomas y a continuación rutinas sencillas de fuerza con un par de mancuernas al menos un día a la semana.

4\ NO IR NUNCA AL FISIO O AL MASAJISTA:

Ya sea por ahorrar tiempo o dinero, cuando la realidad es que sería una gran inversión hacerlo periódicamente.

»**SOLUCIÓN:** en cada cambio de estación y/o unas semanas antes de cualquier carrera importante, se debe pedir cita para recibir un buen masaje de descarga.

5\ DARSE PALIZAS LOS FINES DE SEMANA:

Habitual en muchos corredores estresados durante la semana con la familia, el trabajo y otros quehaceres cotidianos.

»**SOLUCIÓN:** hacer sesiones más cortas a primera hora de la mañana, para así no robar tiempo al día y llegar al fin de semana habiendo corrido al menos un día entre semana.

6\ SACRIFICAR HORAS DE SUEÑO POR ENTRENAR MÁS:

Generalmente para meter más horas de entrenamiento en jornadas con mucha carga de obligaciones.

»**SOLUCIÓN:** reducir considerablemente los kilómetros de la sesión, e incluir cambios de ritmo o series para así poder acortar el entrenamiento y hacerlo más efectivo.

7\ NO ESTIRAR NI HACER UNA CORRECTA VUELTA A LA CALMA:

Ya sea por desgana o por falta de tiempo.

»**SOLUCIÓN:** al terminar de correr, trata de caminar mientras miras los datos del reloj, e intenta estirar 3-4 minutos justo después de la ducha caliente.

8\ NO HACER CASO AL ENTRENADOR:

Generalmente para cubrir más kilómetros de los indicados y obviar el trabajo complementario de técnica, fuerza, series,...

»**SOLUCIÓN:** tener un diario de entrenamiento que permita apuntar lo que se hace para que así el entrenador tenga constancia y tome medidas en el asunto.

9\ SOBREENTRENARSE EN DETERMINADOS PERIODOS:

Con

el subidón típico que produce la preparación de alguna carrera motivante.

»**SOLUCIÓN:** no incrementar de una semana para otra más de un 10% de lo que se suele correr habitualmente, y dejar una semana de menor carga cada mes.

10\ QUERER COMPETIR EN LOS ENTRENAMIENTOS:

Por el convencimiento de que replicar la competición será algo bueno para el día de la carrera .

»**SOLUCIÓN:** evitar piques con los compañeros, y nunca se debe igualar simultáneamente los ritmos y las distancias en las que se tiene pensado competir, lo ideal es siempre ir por debajo, pero o llevas ritmo de competición o haces la misma distancia, no ambos.

EN EL ÁMBITO DE LA ALIMENTACIÓN

11\ NO HIDRATARSE LO SUFICIENTE:

Se olvida beber agua y otros líquidos tanto antes, como durante y después de correr.

»**SOLUCIÓN:** llevar en los entrenamientos un botellín de agua pequeño en la mano al que le echemos un chorrito de limón para irlo bebiendo al inicio, en la sesión y al final.

12\ NO COMER EQUILIBRADO:

Se suele confundir con comer de todo, y si bien hay que comer variado, hay corredores que incluyen muchos procesados que desequilibran la dieta.

»**SOLUCIÓN:** come lo más parecido a como lo harían tus abuelos y huye de todo aquello que tu abuela no reconociera como alimento.

13\ OBSESIÓN DESMESURADA POR CUIDARSE:

Se llega a un extremo en el que la comida deja de disfrutarse y se convierte en algo obsesivo sin razón de ser.

»**SOLUCIÓN:** intenta cuidar tu alimentación un 80-90% y no pasa nada con que el 10-20% no sigas una alimentación saludable para así permitir una cierta liberación mental.

14\ TOMAR UN EXCESO DE HIDRATOS DE CARBONO:

Se come



pasta y productos ricos en carbohidratos a todas horas pensando que es lo que deben tomar los corredores.

»**SOLUCIÓN:** prescinde de vez en cuando de desayunar antes del entrenamiento, y al llegar, en lugar de tomar productos dulces, tómate por ejemplo unos huevos revueltos con aguacate.

15\ DESORDEN EN LAS COMIDAS:

COMIDAS: Ante situaciones de una apretada agenda para poder sacar adelante los entrenamientos marcados.

»**SOLUCIÓN:** hacer ayunos periódicos no programados en los que puedas saltarte de vez en cuando una de las comidas principales del día, y utilizar ese tiempo para entrenar, pudiendo así beneficiarte del tan de moda ayuno intermitente, pero sin desestructurar la rutina alimentaria del resto del día.

16\ ABUSAR DE LOS ESTIMULANTES:

CAFÉ, TÉ, BEBIDAS ENERGÉTICAS...: Para mantenerte activado continuamente ante las múltiples obligaciones diarias.

»**SOLUCIÓN:** haz todos los meses una semana que implique tomar los mismos productos pero sin cafeína o teína como café descafeinado o té desteinado.

17\ DIETAS RUTINARIAS Y MONÓTONAS:

Comer siempre lo mismo y sin variar los alimentos en cada estación del año.

»**SOLUCIÓN:** incluir frutas y verduras de temporada permitirá una mayor variedad de alimentos en tu menú diario, ahorrando dinero y disfrutando de la comida saludable.

18\ FALTA DE MODERACIÓN EN LAS COMIDAS:

Entrenamientos exhaustivos que implican un gran déficit calórico, conllevan que el cuerpo pida hacer comidas demasiado copiosas para compensar dicho déficit.

»**SOLUCIÓN:** intenta hacer una buena distribución de las comidas en esos períodos en los que se prevé una mayor gasto calórico.

19\ BÚSQUEDA DE ALIMENTOS MÁGICOS QUE

AUMENTEN EL RENDIMIENTO:

Pensando encontrar la sustancia secreta que te haga correr más.

»**SOLUCIÓN:** ningún alimento por sano y nutritivo que sea, tiene la facultad de hacerte correr más, y la clave estará el conjunto de los mismos.

20\ ABUSAR DE LAS BEBIDAS COMERCIALES:

Dejándote llevar por los anuncios publicitarios que incitan a su consumo.

»**SOLUCIÓN:** haz tus propias bebidas isotónicas naturales con el zumo de un limón, una cucharada de azúcar de panela, una pizca de sal y bicarbonato, mezclando todo en un litro de agua.

EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA

21\ OBSESIÓN CON LA BÁSCULA:

Correr rápido requiere estar delgado y eso incita a estar controlando continuamente el peso.

»**SOLUCIÓN:** no te peses e invierte ese tiempo en otras cosas, teniendo en cuenta que hay períodos en los que el peso fluctúa un poco, sobre todo en las mujeres.

22\ PONERSE DE MAL HUMOR CUANDO NO SE PUEDE SALIR A CORRER:

La liberación de endorfinas y dopamina al correr hace que estemos 'enganchados' a esas sustancias.

»**SOLUCIÓN:** trata de canalizar la situación y sé consciente de que el mal humor proviene de la falta de esas sustancias; realiza varias respiraciones lentas y profundas tratando de pensar que al día siguiente podrás madrugar para salir a correr.

23\ NO TENER PACIENCIA PARA HACER FRENTE A LOS PROGRESOS:

Querer mejorar rápidamente y preparar un maratón sin respetar las pertinentes etapas del corredor.

»**SOLUCIÓN:** sé todo lo paciente que puedas para plantearte los retos; retrasa siempre un año ese objetivo que tienes en mente para así hacerlo correctamente y sin prisas.

24\ DEPRIMIRSE CUANDO

vueling

VIAJA CON
TU MALETA
DE MANO Y TU
BOLSO, GRATIS

Porque no te conformas con poco.



RESERVA EN VUELING.COM O EN NUESTRA APP

15 YEARS
LOVING PLACES 

SURGE UNA LESIÓN: Motivado por una carga de entrenamiento muy monótona y superior a la que el cuerpo era capaz de asimilar.

»**SOLUCIÓN:** piensa que cuando no puedes salir a correr, ya sea unos días o unas semanas, estarás regenerando el cuerpo, cosa que no harías si no te hubiera surgido la lesión; si la lesión te deja, intenta realizar deportes alternativos como nadar o bicicleta.

25\ HACERSE EL VALIENTE:

Correr distancias y pruebas imposibles con ese afán de contarlo en las redes sociales y buscar el reconocimiento de nuestros conocidos.

»**SOLUCIÓN:** intenta no publicar ningún reto que hagas en redes sociales, para no dejarte llevar en participar en pruebas muy exigentes y sin sentido para tu nivel.

26\ SER DEMASIADO METÓDICO Y COMPETITIVO:

Entrenar como un profesional para mejorar las marcas de un mero corredor popular por muy bueno que sea.

»**SOLUCIÓN:** al correr no abuses de la motivación extrínseca (marcas y resultados) y busca una motivación intrínseca (disfrute de correr por correr).

27\ NERVIOSISMO DESMESURADO EN LAS COMPETICIONES POPULARES:

Va ligado al punto anterior y es consecuencia de sentirse presionado por mejorar marcas.

»**SOLUCIÓN:** olvídate del GPS para competir y trata de seguir tus propias sensaciones corporales dejando fluir tu cuerpo y disfrutar del momento mientras corres.

28\ MENOSPRECIAR A OTROS CORREDORES DE MENOR NIVEL:

Llevar muchos años corriendo puede hacer que no se valore el esfuerzo de otros corredores que empiezan.

»**SOLUCIÓN:** aunque parezca lo contrario, también te beneficiarás de correr al lado de corredores de menor nivel, así que acompañarlos en sus inicios permitirá que ambos salgáis reforzados.

29\ QUERER EMULAR A LOS CORREDORES DE ÉLITE:

Entrenando todos los días o doblando entrenamientos siempre que se puede, hablando y pensando a todas horas en el monótema de la carrera.

»**SOLUCIÓN:** relacionate con amistades a las que no les guste correr para que así no centres tu vida solo en entrenar y correr.

30\ PENSAR QUE HAY QUE SUFRIR PARA PROGRESAR:

El "No pain no gain" es algo muy característico del colectivo de los corredores, que piensan que cuanto más kilómetros y más rápido se corra, más se va a progresar.

»**SOLUCIÓN:** déjate aconsejar por un entrenador especializado que te oriente, y que te haga ver que en el mundo del entrenamiento, dos más dos no siempre es igual a cuatro.

EN EL ÁMBITO DE LOS COMPAÑEROS Y LOS ADVERSARIOS

31\ PIQUES DESORBITADOS CON OTROS CORREDORES:

Ya sea con el vecino, el primo o el compañero de trabajo, buscando siempre ese afán de victoria tanto en los entrenamientos como en la competición.

»SOLUCIÓN: relativizar los resultados del tiempo y los ritmos, tratando de no hablar de las marcas y tiempos en las series con otros corredores.

32\ FALTA DE VIDA SOCIAL:

Todo gira en torno a la carrera y los entrenamientos, predisponiendo el resto de actividades principales, en torno a la misma.

»SOLUCIÓN: anteponer la vida familiar, laboral y con los amigos a los entrenamientos; competir solo si se tiene un adecuado equilibrio con la familia, el trabajo y las amistades, sino habrá que plantearse no participar en competiciones.

33\ COTILLEOS Y ENVIDIAS INSANAS:

Por las marcas y progresos que hacen otros conocidos del entorno.

»SOLUCIÓN: dejar de hablar de los resultados de otros corredores, y hay que ceñirse a disfrutar de la propia actividad de correr, buscando el objetivo de centrar la atención en uno mismo.

34\ COMPARTIR OBJETOS DE HIGIENE PERSONAL:

TOALLAS, CHANCLAS... En los vestuarios del gimnasio o de las duchas post carrera con otros corredores.

»SOLUCIÓN: hazte con un "minikit de ducha" muy sencillo, que lleves siempre en la mochila: ropa interior básica, unas chanclas muy ligeras, una toalla pequeña, una pastilla de jabón de glicerina y un peine.

35\ EMPUJONES EN LA LÍNEA DE SALIDA:

Para buscar una posición ventajada al inicio de la misma, sin respetar los cajones de salida establecidos.

»SOLUCIÓN: ciñete a tu zona de salida, y si no la hubiera trata con respeto al resto de compañeros corredores, pues nadie es mejor que nadie para salir antes que otro.

36\ PIQUES INSANOS ENTRE CLUBES Y EQUIPOS:

Tanto por la clasificación final como por defender los colores de la camiseta.

»SOLUCIÓN: olvídate de que equipo eres y trata de ayudar tanto antes, como durante y después de la carrera a cualquier corredor, pues en realidad nadie es profesional y todos somos del equipo de "disfrutar corriendo".

37\ TRASLADAR LOS PROBLEMAS PERSONALES A LO DEPORTIVO:

Con otro corredor conocido en la vida diaria ya sea del trabajo, de la familia o del entorno.

»SOLUCIÓN: cualquier incidente debe dejarse de lado cuando se sale a correr ya sea entrenando o compitiendo, y se buscará que el deporte sirva para relativizar y olvidar los malos entendidos.

38\ NO RECONOCER LAS DERRROTAS:

Poner excusas es algo típico de las mayoría de los corredores: "es que me dolía...", "es que me surgió...", "es que no pude..."

»SOLUCIÓN: deja de poner excusas y asume la realidad, pues no pasa nada porque no hayas conseguido lo que esperabas, pues «Unas veces se gana, otras se aprende».

39\ DEJARSE LLEVAR POR LOS COMPAÑEROS:

Para hacer entrenamientos o competiciones a las que no se tenía previsto asistir.

»SOLUCIÓN: intenta tener marcado un calendario de ruta para el año, y así no te dejarás convencer por ciertos amigos para hacer retos que no te convienen.

40\ QUERER GANAR A TODA COSTA Y SER EL PROTAGONISTA:

Ya sea entre los compañeros del equipo, o intentando subir a toda costa al pódium de "primero del barrio".

»SOLUCIÓN: evita publicar "tu éxitos" en las redes sociales e intenta pasar desapercibido pues a la larga, estoy seguro que vas disfrutar mucho más.

EN EL ÁMBITO DE LA VESTIMENTA, LA HIGIENE Y LA TECNOLOGÍA

41\ ABRIGARSE DEMASIADO:

Ponerse más ropa de la necesaria antes de salir a correr.

»SOLUCIÓN: antes de vestirte, piensa que cuando estés corriendo tendrás una sensación térmica de 10-15 grados más, así que deberás sentir frío antes de empezar a correr.



42\ APURAR LAS ZAPATILLAS:

Abusar de la utilización de un solo par de zapatillas metiéndoles más kilómetros de los recomendados.

»**SOLUCIÓN:** no exprimas al máximo el calzado, y trata de tener varios pares de zapatillas para ir alternándolos a lo largo de la semana.

43\ CENTRARSE DEMASIADO EN EL RELOJ GPS:

Para medir absolutamente todo lo medible, pensando que ello va a mejorar el rendimiento.

»**SOLUCIÓN:** incluye entrenamientos por sensaciones en los que utilices solo un sencillo cronómetro, y si eres de los que no puede dejar de mirar el reloj en competición, mejor que no lo lleves.

44\ DEJARSE LLEVAR POR LA CORRIENTE MINIMALISTA:

Pensando que eso va a ser la panacea a los problemas de lesiones y de rendimiento.

»**SOLUCIÓN:** utiliza el minimalismo como una parte de tus entrenamientos con los que fortalecerás muscularmente y mejorarás la técnica, pero no busques en el mismo la solución a todos tus males.

45\ ELEGIR LAS ZAPATILLAS POR LA ESTÉTICA:

Muy influenciados por las campañas de marketing que todos los años hacen las principales marcas.

»**SOLUCIÓN:** compra solamente aquellos modelos de zapatillas que se adegúan a tus características: peso, tipo de pisada y uso que le vayas a dar.

46\ PERMANECER CON LA ROPA SUDADA AL ACABAR:

En las charlas interminables tras el entrenamiento y mientras se estira.

»**SOLUCIÓN:** lleva una simple camiseta de recambio en una riñonera para poner a los pocos minutos de acabar de correr, intentando que sea antes de estirar y de darle al palique con otros compañeros.

47\ ESTAR CONTINUAMENTE MOQUEANDO POR LA NARIZ:

Es un gesto muy extendido entre los corredores y desagradable para los compañeros que van al lado.

»**SOLUCIÓN:** hazte con un pañuelo de tela de los de toda la vida y llévalo en la manga para así hacer uso del mismo siempre que lo necesites y no tener que salpicar a nadie.

48\ NO ECHARSE VASELINA:

Con la idea de que es una sustancia gringosa y que no se va a necesitar.

»**SOLUCIÓN:** llevar siempre en la mochila un pequeño frasco de vaselina con la que poder untarse en las zonas de mayor fricción: ingles, pezones, axilas, muslos y pies, tanto en las competiciones como en los entrenamientos largos.

49\ USAR CIERTA ROPA PORQUE DA SUERTE O QUEDA MEJOR:

Tanto en la ropa como en el calzado puede haber creencias de que influya en hacer mejores marcas y/o haga lucir mejor figura.

»**SOLUCIÓN:** no tiene ningún sentido dejarse llevar por el sentimentalismo, y habrá que utilizar la ropa adecuada, dejando de lado la estética y sobre todo los fetichismos.

50\ SUCUMBIR A LA PUBLICIDAD Y A LAS REBAJAS:

Comprando cosas innecesarias o inadecuadas.

»**SOLUCIÓN:** está bien que mires las novedades del mercado pero intenta no precipitarte con los chollos, así que antes de comprarlo piensa... ¿realmente lo necesito?