



20 LEYENDAS URBANAS *DEL RUNNING*

Por MIGUEL ÁNGEL RABANAL SAN ROMÁN (intelligentrunning.es y deporteinteligente.com)

Y “20 TRUCOS” PARA SER
MEJOR CORREDOR EN **2020!**

↓
Hay muchas falsas creencias dentro del mundo del running, algunas de ellas son cosas graciosas que no tienen importancia pero otras pueden comprometer no solo el rendimiento deportivo, sino poner en riesgo la salud.

Con motivo del nuevo año queremos desmitificar 20 leyendas urbanas y te proponemos otros 20 consejos relativos a esas falsas creencias con los que seguir aprendiendo y disfrutando en el 2020 de la pasión por correr.

Para una mejor explicación, hemos dividido los falsos mitos en 6 apartados:

- ▷ Calzado y vestimenta.
- ▷ Entrenamiento.
- ▷ Alimentación.
- ▷ Competición.
- ▷ Salud.
- ▷ Planificación

▷ Calzado y vestimenta:

LEYENDA URBANA Nº 1:

“LA TECNOLOGÍA DE LAS ZAPATILLAS TE HARÁ CORRER MÁS RÁPIDO”

Si te fijas, cada año las marcas de zapatillas sacan nuevas tecnologías con las que aseguran vamos a correr más rápido, y aunque a veces las presentan con estudios propios, lo normal es que carezcan de rigurosidad científica; las muy pequeñas mejoras para determinados tipos de corredores, son sin duda son un reclamo de marketing para animarnos a comprar

a precios desorbitados, que no tienen ningún sentido para un corredor popular.

▷ TRUCO Nº 1:

No compres las zapatillas por su estética o por las modas tecnológicas pasajeras, y déjate aconsejar por expertos en biomecánica que sean titulados universitarios en Ciencias de la

Actividad Física y el Deporte, y en la medida de lo posible trata de hacerte con varios pares, para ir rotando y así no adaptar el pie a un mismo tipo de zapatilla; utiliza modelos más minimalistas para los rodajes cortos y modelos más maximalistas para los rodajes largos, ¡así de sencillo!



LEYENDA URBANA Nº 2:

"HAY QUE CAMBIAR LAS ZAPATILLAS A LOS 600-800 KM"

Esto es una exageración que se ha extendido dentro de los vendedores de zapatillas para animar al personal a renovar su zapatillero; lo más acertado sería decir que hay que cambiar las zapatillas cuando dejen de tener las cualidades de amortiguación, estabilidad y confort para correr, eso puede depender de unos corredores a otros, del cuidado, del modelo y tipo de zapatilla, por lo que este dicho no tiene validez, y habrá zapatillas que solo te duren 400 km y otras que tripliquen esos kilómetros.

► TRUCO Nº 2:

Si notas que tus zapatillas han perdido las cualidades de amortiguación, a pesar de estar nuevas, no las deseches, y hazte con unas plantillas de silicona que te permitan prolongar su duración sin comprometer la salud de tus articulaciones, siempre y cuando el calzado no haya perdido estabilidad.

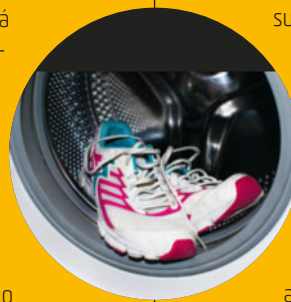
LEYENDA URBANA Nº 3:

"LAS MEJORES ZAPATILLAS SON LAS DE LA MARCA...."

Es una frase muy extendida entre los corredores ya experimentados, que fruto de su experiencia ven en una determinada marca la mejor opción para ellos, pero esta frase es muy individual y no nos podemos dejar influenciar por ella, puesto que cada atleta tiene un pie y un estilo diferente que hará que haya diferencias de unos corredores a otros en la elección de la zapatilla ideal.

► TRUCO Nº 3:

Tener zapatillas de varias marcas e ir rotándolas como ya dijimos, te permitirá que el pie no se acostumbre a un mismo tipo de marca con una horma determinada; y dado que el 99% somos corredores populares no debemos dejarnos influenciar por el calzado que usa la élite que tiene unas características especiales para ritmos muy altos y además son corredores con pesos muy bajos.



LEYENDA URBANA Nº 4:

"NO HAY QUE LAVAR LAS ZAPATILLAS PORQUE SE ESTROPEAN"

Más que un mito pienso que es una justificación que tienen algunos corredores para no limpiar nunca sus zapatillas; por lo que no es cierto que lavándolas se estropeen, y será justamente lo contrario, pues eliminar el sudor de las mismas preservará durante más tiempo las cualidades de los materiales.

► TRUCO Nº 4:

Lo ideal sería lavarlas a mano con jabón neutro y darle un aclarado suave en la lavadora o simplemente en el grifo con agua caliente pero no en exceso; el jabón neutro permitirá alargar la vida de la zapatilla más que con otros tipos de detergentes más agresivos, pues no queremos que brillen y tengan un blanco inmaculado, sino que el objetivo de lavarlas debe ser eliminar la acumulación de sudor y la suciedad mayor.

► Entrenamiento:

LEYENDA URBANA Nº 5: "LAS PESAS Y EL GIMNASIO NO SON IMPORTANTES PARA CORRER"

Si bien la cualidad más importante cuando corremos es la resistencia, ya nadie pone en duda que mantener un buen tono muscular, permitirá ganar fuerza en la zancada, y por pequeña que sea esta ganancia, aumentará considerablemente la velocidad con el mismo esfuerzo; además el trabajo de fuerza es vital para el fortalecimiento y equilibrio muscular, así como en la prevención y recuperación de lesiones.

► TRUCO Nº 5:

No es necesario que te apuntes a un gimnasio para hacer pesas y trabajar la fuerza, basta con que tengas en casa unas simples mancuernas y unas gomas, y leas habitualmente los artículos de mis compañeros de Sport Life: Tommy, Raúl, Beatriz,... para poner en práctica las múltiples rutinas, sencillas pero muy efectivas, que nos proponen en cada número de esta revista.

LEYENDA URBANA Nº 6: "CUANTAS MÁS HORAS ENTRENEMOS MÁS RENDIREMOS"

El dicho de "no pain, no gain" ha hecho mucho daño en el mundo deportivo y en el mundo de la carrera especialmente, pues incita a muchos corredores a "machacarse" sin ningún límite, pensando en que el día la competición van a correr más, pero contrariamente a lo que piensan



no rinden más, y al final siempre se llevan el gato al agua (en disfrute, continuidad, progresión y resultados) los que entrenan menos pero con más cabeza, sin sufrimientos absurdos, y siguiendo una correcta planificación adaptada a sus características individuales y personales.

► TRUCO Nº 6:

No me cansaré de repetir que siempre que salimos a correr, tenemos que volver a casa con ganas de querer correr más y ¡nunca exprimírnos en el entrenamiento!, pues esa será la clave para asegurarte que no nos estás "pasando de rosca"; y si ya quieres hilar más fino y optimizar al máximo el tiempo, no hay como tener un entrenador personal de running, que te guíe y te distribuya los entrenamientos a tus circunstancias personales.

LEYENDA URBANA Nº 7: "LAS CUESTAS SON EL MEJOR ENTRENAMIENTO QUE PUEDE HACER PARA GANAR FUERZA CORRIENDO"

Las series en cuesta están bien en el periodo preparatorio general (al principio de temporada), pero si abusamos de ellas modificaremos nuestra técnica de carrera en llano, y ello en cierto modo mermará el rendimiento en pruebas llanas de asfalto.

► TRUCO Nº 7:

Si no eres un corredor de trail puro, no abuses de los entrenamientos en cuestas, y céntralas en un periodo determinado de la temporada en el que no tengas ninguna competición, y haz de vez en cuando algún entreno que las incluyan con vistas a tonificar los extensores de cadera (glúteos), e intenta también trabajar la fuerza de una manera más analítica con pesas, con unas simples mancuernas como te dije en el falso mito nº 5, con las que puedes incidir en cualquier grupo muscular, y realiza las series en llano para acostumbrar más la musculatura específica de los corredores, especialmente los isquiotibiales.

► Alimentación:

LEYENDA URBANA Nº 8:

"HAY QUE TOMAR MUCHOS SUPLEMENTOS PARA RECUPERARNOS MEJOR DE LOS ENTRENAMIENTOS"

Nunca viene mal un suplemento alimenticio, pero la base para recuperarse antes de los entrenamientos y competiciones está en una alimentación equilibrada, variada y bien balanceada; es por ello que no debemos basar nuestra alimentación en los suplementos sino en las distintas comidas que se realizan lo largo del día.

► TRUCO Nº 8:

No hay ningún suplemento que no sea dopante que mejore tanto el rendimiento, como el haber dormido bien, así que algo tan sencillo como dormir más y mejor, nos va a dar mejores resultados que tomar los mejores suplementos del momento, por lo que no mires los suplementos como

algo que tienes que tomar si haces deporte, pues son productos con un gran marketing detrás que incitan a comprar, y a veces nos lían, perdiendo la atención en lo que realmente es importante, que es comer comida real no procesada.

LEYENDA URBANA Nº 9:

"HAY QUE ESTAR A DIETA PARA CORRER MÁS"

Nada peor para un corredor que seguir una dieta muy rigurosa; si sobran unos kilos, habrá que reducir los dulces, los productos procesados y el alcohol (incluso la cerveza o el vino pues no son saludables por mucho que te digan), a la vez que se deben tomar más productos integrales y menos productos procesados refinados; de esta manera se perderá peso lentamente, sin agobios y no se recuperará en el tiempo.

► **TRUCO Nº 9:**

Cuando vayas al supermercado, intenta comprar solo comida real y nada de productos procesados, y si no eres un experto en nutrición, te aconsejo que te descargues la aplicación "MyReal-Food" con la que simplemente escaneas el código de barras del producto que vas a comprar en el supermercado y te indicará si es aconsejable o no adquirirlo.

LEYENDA URBANA Nº 10:

"HAY QUE TOMAR MUCHOS FRUTOS SECOS PARA RECUPERARNOS DEL ESFUERZO DE UN ENTRENAMIENTO"

Después de un entrenamiento necesitamos productos de fácil asimilación como zumos, fruta madura o yogures, mientras que los frutos secos (almendras, avellanas, nueces,...) son de asimilación lenta al contener mucha fibra y lípidos, por lo que no pasaría nada

por consumirlos en ese momento, realmente no serían el tipo de alimento más adecuado para justo después de entrenar.

► **TRUCO Nº 10:**

No te obsesiones demasiado con lo que tienes que tomar justo al acabar el entrenamiento, y trata de tomar cualquier fruta de temporada que te apetezca junto con algo de proteína de fácil digestión como un batido de suero de leche, pero si vas a desayunar, comer o cenar al poco de entrenar tampoco te obsesiones demasiado con lo que tienes que comer.



► **Competición:**

LEYENDA URBANA Nº 11:

"LA NOCHE PREVIA A LA COMPETICIÓN HAY QUE DORMIR MUCHO"

Si bien dije que no hay suplemento que mejore los efectos del sueño, también es cierto que por dormir menos la noche previa a la carrera, debido a los nervios o al madrugón por el viaje o la hora de la carrera, no vas a perder rendimiento, al ser algo puntual, y a veces es mejor madrugar más para activar antes el cuerpo aunque no se respeten las pertinentes 7-8 horas que se deberían dormir. Sería más interesante dormir bien los días previos.

► **TRUCO Nº 11:**

Trata de dormir bien y desenchufarte de cualquier pantalla la semana previa a la

competición, tratando de arañar alguna hora más de sueño y así poder llegar a tope a la carrera para compensar que el día previo se duerma menos de lo normal.

LEYENDA URBANA Nº 12:

"NO HAY QUE ENTRENAR NADA EL DÍA ANTES DE LA COMPETICIÓN"

Al igual que sucedía con la creencia anterior, con esto parece que también hay muchos corredores que se lían, pues suelen descansar del todo el día previo, con lo que llegan con una ligera sensación de flojera al no tener buen tono muscular. Es básico dejar el descanso para los 4, 3 y/o 2 días previos, dependiendo de cual haya sido la planificación, pero en el día anterior convendría tonificar un poco la musculatura con algún entrenamiento y rodaje suave.

► **TRUCO Nº 12:**

Un buen entrenamiento de activación para el día previo a una competición que nos deje con buenas sensaciones será salir a rodar 15-20 minutos e incluyendo a la mitad unos simples cambios de ritmo cortos durante 4 minutos, como los del Táбата, que consiste en correr 20 segundos a ritmo alegre, seguido de 10 segundos de trote casi andando, y repetir esto 8 veces durante los 4 minutos.

LEYENDA URBANA Nº 13:

"LAS MEJORES ZAPATILLAS PARA COMPETIR SON LAS VOLADORAS"

Las zapatillas voladoras están diseñadas principalmente para competir, pero solamente un porcentaje muy bajo de corredores las podrá utilizar, pues los beneficios que nos aportan son menores que los perjuicios, sobre todo a nivel de lesiones, fatiga y estabilidad en carrera; por ello elige bien tus zapatillas para participar en carreras populares y no te decantes por unas zapatillas de competición.

► **TRUCO Nº 13:**

Hay un formato de zapatillas muy adecuadas para la mayoría de los corredores populares que son las que se catalogan como "zapatillas mixtas" que son casi tan ligeras como las voladoras pero que mantienen la estabilidad y la amortiguación casi intactas, con la única pega de que su vida útil no es muy grande, por lo que conviene tener un par de zapatillas mixtas reservadas solo para competir.



► Salud:

LEYENDA URBANA Nº 14:

"CUANDO SALES A CORRER HAY QUE LLEVAR UN CHUBASQUERO PARA ASÍ SUDAR MÁS Y QUEMAR MÁS CALORÍAS"

Solo les servirá para perder más líquido, y por el contrario a lo que piensan, queman menos calorías, pues correr con frío quemará alguna caloría más que correr con calor.

► TRUCO Nº 14:

Tienes que tener presente que los días que has sudado menos porque ha hecho más frío son los que más calorías gastas, así que huye de ir muy abrigado cuando sales a correr, pues además de la incomodidad que produce cuando ya llevas unos kilómetros, hará que tengas más lesiones musculares y sobre todo tendinosas por la deshidratación repetida que produce el ir habitualmente muy abrigados mientras se corre.

LEYENDA URBANA Nº 15:

"LLEVAR TIRAS DE COLORES EN LA MUSCULATURA AUMENTA EL RENDIMIENTO ATLÉTICO"

Las típicas tiras de colorines que años atrás estuvieron muy de moda, tienen una función determinada para eliminar adherencias musculares y ayudar en determinadas lesiones, pero no aumentan el rendimiento.

► TRUCO Nº 15:

Algo más útil para notar una mejora del rendimiento muscular en carrera será darte un automasaje con un palo de escoba y un roller-foam 5-6 días antes de la prueba elegida tanto antes como

después de realizar un rodaje con algún cambio de ritmo (al de competición), dejando así suavizada la musculatura para el día elegido.

LEYENDA URBANA Nº 16:

"CUANTO MÁS ENTRENE MEJOR SALUD TENDRÉ"

Ojo que los excesos tanto por arriba como por abajo son perjudiciales para la salud, por ello no te pases entrenando si lo que quieres es tener una buena salud.

► TRUCO Nº 16:

Si lo que buscas es cuidar tu salud no corras más de 3-4 días a la semana, y trata de quedarte siempre con ganas en cada entrenamiento, e incorpora deportes complementarios como la bici o la natación, y ciertos trabajos de compensación muscular.

LEYENDA URBANA Nº 17:

"SI HACE FRÍO O CALOR NO PUEDES CORRER"

En periodos extremos de mucho frío o calor, realizar entrenamientos duros e intensos pueden poner en riesgo tu salud, pero eso no quita que puedas hacer un entrenamiento más suave y menos exigente.

► TRUCO Nº 17:

Tanto en invierno como en verano trata de llevar una gorra en la cabeza, ya que en ambas situaciones tendrá sus ventajas: en invierno permitirá que no se pierda calor por la cabeza y además si llueve hará que las molestas gotas de agua no te caigan en la cara, y en verano la gorra te será de utilidad, tanto para protegerte del sol como para mantener la cabeza fresca humedeciéndola con agua previamente antes de salir a correr.

► Planificación:

LEYENDA URBANA Nº 18:

"HAY QUE ENTRENAR POR SENSACIONES"

Si plan, no hay plan. Entrenar sin planificación suele llevar al traste tanto su progresión, como el grado de disfrute en este deporte, por no decir que tendrán muchas papeletas para lesionarse.

► TRUCO Nº 18:

Trata de respetar una semana de menos carga cada 1, 2 o 3 semanas de entrenamiento normal, que te servirá para ir asimilando y progresando más rápidamente.

LEYENDA URBANA Nº 19:

"PARA CORRER UN MARATÓN NECITAS PROGRAMARLO CON MEDIO AÑO"

Depende tu experiencia. Un maratoniano puede prepararlo perfectamente en 3 meses y un novato lo ideal es que lo hiciera en un año..

► TRUCO Nº 19:

Si eres principiante, pónelo fácil. Corre el maratón de tu ciudad para que estar lo más descansado posible el día de la carrera o uno muy llano como Sevilla o Valencia..

LEYENDA URBANA Nº 20:

"PODEMOS COGER TANTOS PICOS DE FORMA COMO MESES TIENE EL AÑO"

Es fácil ver a corredores que compiten casi todos los meses del año en alguna prueba popular, pensando que pueden mantener un pico de forma constante durante todo el año porque esto les hará mejores corredores, cuando la realidad es justamente la contraria.

► TRUCO Nº 20:

Intenta no programar más de 1 o 2 competiciones al trimestre y procura dejar alguna estación del año sin competir nada, tratando de perder en cierto modo la forma, para así permitir al cuerpo una mejor recuperación de los entrenamientos del resto del año, y rendir más en esas pocas competiciones que elijas y en las que además disfrutarás más.