

Vocabulario del corredor

Posteado por Solo Runing el 19 mar, 2015

A todos nos ha pasado. En algún momento hemos escuchado a otro corredor más experimentado que nosotros y no hemos tenido idea de qué está hablando. Los runners somos especiales, y eso se pone de manifiesto también en nuestro vocabulario. Sin darnos cuenta empezamos a usar una serie de palabras, frases, anglicismos, siglas, acrónimos y abreviaciones propios de nuestro deporte.



Cadencia

El siguiente pretende ser un manual de ayuda para que el corredor novato entienda la terminología, la jerga del corredor.

Ácido Láctico. Es la sustancia que se forma en los músculos gracias a la descomposición de la glucosa cuando no hay presente oxígeno, es decir, en un ejercicio anaeróbico como sería el levantar pesas o correr a velocidad elevada, donde hay mucha intensidad y poca duración.

Asics. Sí, es el nombre de la marca deportiva japonesa fundada por Kihachiro Onitsuka, pero también es el acrónimo de *anima sana in corpore sano*, latín para “un alma sana en un cuerpo sano”.

Cadencia. Se define como la cantidad de pasos que se ejecutan cuando corremos, se mide en pasos por minutos. Entrenadores y especialistas aconsejan un mínimo de 180 pasos por minuto (ppm).

Calentamiento. Es el trote a ritmo suave que se hace antes de un entrenamiento con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión. Debe ser de alrededor de 10 a 15 minutos de duración.

Cambios de ritmo. Consiste en correr alternando velocidades. Ejemplo, correr 2 minutos fuertes por 2 minutos suaves. Los cambios de ritmo se utilizan en los fartleks.

Correr por sensaciones. Práctica cada día más usada y que consiste en correr sin reloj, pulsómetro o música. La idea es ser capaz de sentir tu propio ritmo y adaptarte a él.

Cross country. También conocido como “campo a traviesa”, hace referencia a carreras que se hacen en circuitos no urbanos como senderos de tierra con un nivel de dificultad menor al de un trail running.

Cross training. Entrenamiento cruzado, consiste en un programa de ejercicios que incluye diversas disciplinas con el fin de aportar variedad al entrenamiento y disminuir el riesgo de lesiones. Los mejores ejercicios complementarios para el corredor son el ciclismo y la natación.

Cuestas. Trabajo de fuerza que consiste en correr una cantidad de metros determinada en subida y recuperar trotando o caminando cuesta abajo.



Cross country

Descanso activo. Consiste en realizar una sesión de entrenamiento muy suave, tras haber estado realizando cargas de trabajo muy intensas, para favorecer la recuperación muscular.

DSQ. *Disqualified*, en criollo “descalificado”. Se da cuando el corredor no cumple con las bases específicas de una competencia.

DNF. *Did not finish*, algo así como “no terminó”. Sucede cuando el corredor largó una carrera pero, por la causa que sea, no logró terminarla.

DNS. *Did not start*, inglés para “no largó”. Esto sucede cuando el corredor estaba debidamente inscrito pero no se presentó en la línea de largada.

Drop bag. Se refiere al bolso que puedes entregar previo a la largada de una carrera para que esté disponibles en un punto específico y puedas disponer de lo que has dejado dentro. Es bastante común en carreras largas, sobre los 100K, de esa manera puedes enviar ropa o zapatillas de recambio, geles o lo que desees sin la necesidad de cargar con ellos durante la carrera.

Fartlek. Es una palabra que proviene del sueco, y su adaptación al español sería “juego de velocidades”. Consiste en correr realizando cambios de ritmo, sin detenerse nunca. Se alternan tramos a una velocidad elevada, con otros lentos de recuperación pero siempre sin dejar de correr. A esta fase de recuperación se le llama también “descanso activo”.

Fue desarrollado por el entrenador sueco Gösta Holmér en la década del 30, pero no fue hasta diez años después que se popularizó gracias a que fue el tipo de entrenamiento utilizado por el checo Emil Zátopek.

Los beneficios del fartlek son múltiples: aumento de la fuerza muscular, mejora de la velocidad, mejor adaptación a los cambios de ritmo y mejor capacidad aeróbica.

FC Max. Frecuencia cardíaca máxima, obtenida durante un esfuerzo intenso.

FC Mini. Frecuencia cardíaca en reposo. Variable en función del momento del día y del estado de forma del atleta.

Largos/LSD. Son sesiones de entrenamiento de resistencia donde se cubren distancias superiores a los 20 kilómetros a ritmo suave. De ahí sus siglas en inglés LSD, es decir, *long slow distance*, algo así como “distancia larga y lenta”.



Night runs

Maratón. Carrera de pedestrisimo sobre una distancia oficial de 42, 195 kms.

Media Maratón. Carrera de pedestrisimo sobre una distancia oficial de 21,097 kms.

Millas. Nunca es malo saber que una milla equivale a 1,609 km. Es decir un maratón (42K) es igual a 26,2 millas.

Minutos por kilómetro. Medida de velocidad más utilizada en running. Si corres a 6 minutos por kilómetro eso equivale a una velocidad de 10 km/h.

Muro. La peor pesadilla de los corredores. Término muy usado por maratonistas para referirse al momento en el que el cuerpo y la mente ya no pueden más. Usualmente se le ubica entre los kms 30-35. Se produce porque las reservas de glucógeno se vacían, los niveles de glucosa en la sangre bajan y el rendimiento decae. De todas formas hay un número muy grande de corredores que aseguran nunca haberlo sentido.

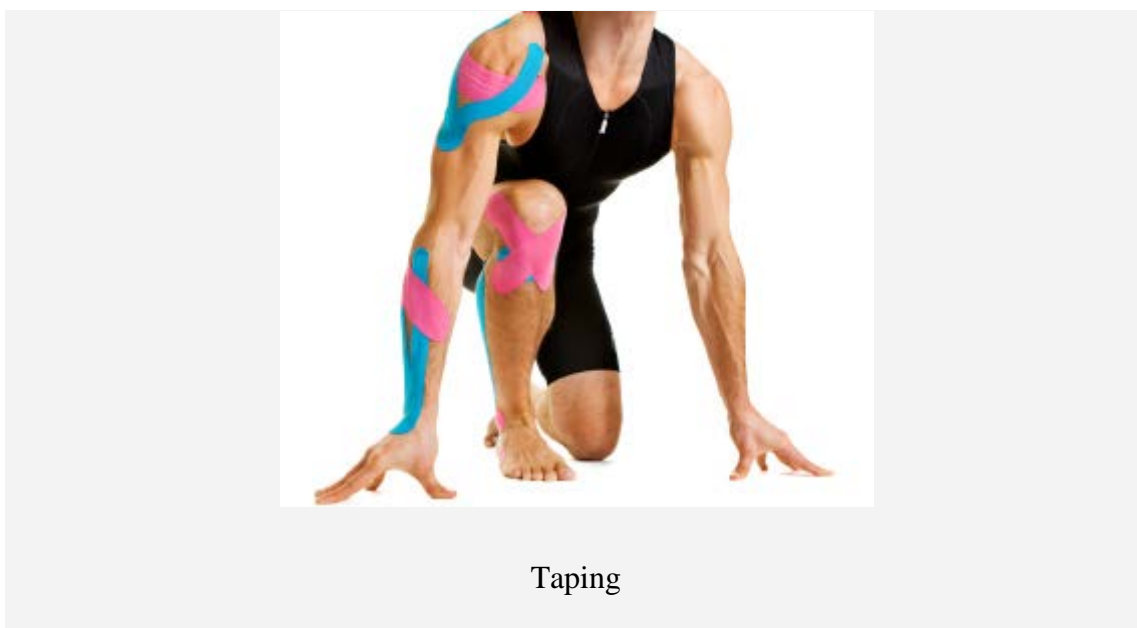
Night runs. Como su nombre en inglés indica hace referencia a los trotes o competencias realizados de noche.

Pacer/Liebre. Corredor que mantiene un ritmo constante y que es utilizado por otros como referencia. Algunas atletas de elite utilizan varios pacers en una misma carrera que los ayudan a mantener el ritmo fijado con anterioridad. Hay carreras en los que no están permitidos.

PB/MMP. PB son las siglas de *personal best*, algo así como “mejor marca personal” (MMP). Tu mejor marca en un circuito específico. ¡Todos tenemos una!

PC. Son las siglas de “puesto de control”. Son puntos ubicados en lugares estratégicos de carreras para dar fe que un corredor hizo todo el recorrido.

Progresiones. Se suelen hacer entre el calentamiento y el trabajo específico. Consisten en aumentar el ritmo de forma progresiva hasta terminar en un *sprint*, en una recta de unos 80m. Se hacen para activar el cuerpo y como preparación para el trabajo intenso.



Puestos de abastecimiento. También conocidos como avituallamientos, se refieren a los puestos que coloca la organización de una carrera y en los que hay hidratación, alimentación y, dependiendo del largo de la carrera, servicios médicos, masajes.

Rodaje. Consiste en correr a un ritmo más o menos suave, durante un periodo largo de tiempo.

Series. Son repeticiones de pocos metros a un ritmo elevado con un tiempo determinado de recuperación entre ellas. Ejemplo: 5 series de 1000 m recuperando 1:30 minutos entre ellas.

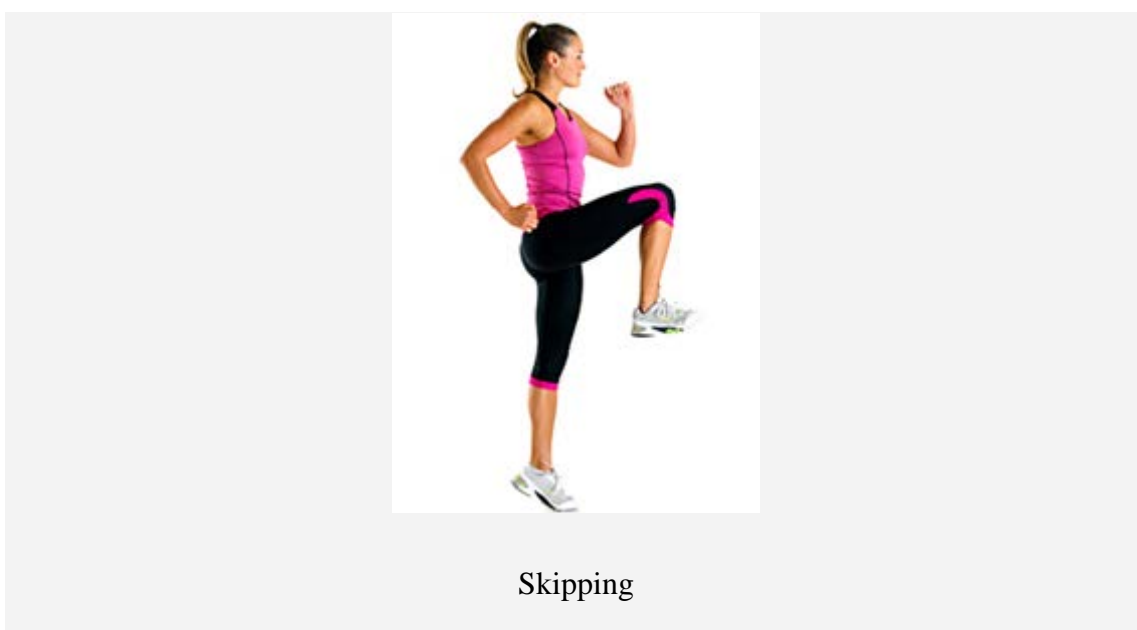
Skipping. Es un ejercicio utilizado para mejorar la técnica de carrera. Consiste en trotar en cualquier dirección (también se puede hacer en el mismo lugar) elevando las rodillas. Se utiliza mucho en los calentamientos para activar la circulación, como ejercicio de coordinación y para fortalecer el tren inferior donde la musculatura extensora del tobillo (gemelos y soleos) y la flexora de la cadera (psoas ilíaco y cuádriceps) trabajan con gran intensidad.

Skipping ruso. Trote, sin doblar la rodillas, y solo con el apoyo de la punta del pie.

Sprint. Consiste en correr una distancia relativamente corta a máxima velocidad. Por lo general los corredores *sprintean* los metros finales antes de la meta.

Taloneo. Es un ejercicio utilizado para mejorar la técnica de carrera. Consiste en llevar los talones en dirección a los glúteos, inclinando un poco el cuerpo hacia adelante tratando de que las rodillas, caderas y hombro se mantengan en la misma línea.

Tapering. Es la reducción de los entrenamientos, tanto en volumen como intensidad, antes de una competición. Por lo general se hace a partir de tres semanas antes de la carrera y se busca que el cuerpo asimile todo el trabajo hecho en los entrenamientos.



Taping. Es una cinta adhesiva elástica que se aplica sobre los músculos para tratar lesiones o problemas físicos que tenga una persona. Una de sus principales ventajas es que no limita el movimiento.

Trail Running. Es la práctica de correr por senderos de montaña, caminos de campo, en general rutas no accesibles para vehículos. En el trail running se atraviesan distintos tipos de terreno y puedes toparte con desniveles importantes.

Test de Cooper. Test de resistencia que consiste en recorrer la mayor distancia posible durante 12 minutos. Fue diseñado en 1968 por el Dr. Kenneth H. Cooper para el ejército de los Estados Unidos. Con este test se puede supervisar el desarrollo de la resistencia general del atleta.

Tiempo oficial/Tiempo chip. El tiempo oficial de una competencia consiste en el tiempo en que se tarda en recorrer un circuito desde la hora oficial de salida hasta que se cruza la línea de llegada. El tiempo chip, en cambio, se considera desde que se cruza la línea de partida hasta que se cruza la línea de llegada. La diferencia radica en que en carreras muy multitudinarias puedes tardar muchos minutos en cruzar la línea de llegada, de esta manera tu tiempo chip puede ser muy menor al tiempo oficial. Por lo general para efectos de premiación se utiliza el tiempo oficial.

Ultramaratón. Son todas las carreras cuya distancia es superior a los 42.195 metros del maratón. Las distancias más populares son 50K, 80K, 100K y los 160K (también conocidos como 100 millas).

Vo2 Máx. Es la cantidad máxima de oxígeno (O₂) que puede aprovechar el cuerpo realizando una actividad física de exigencia durante un tiempo determinado, es decir, el máximo volumen de oxígeno en la sangre que nuestro organismo puede transportar y metabolizar. Es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo, ya que cuanto mayor sea el VO₂ máx, mayor será su capacidad cardiovascular.