



**DONG LIU
Y LUIS MIGUEL LANDA**

ENTRENAMIENTO DE FONDO PARA MUJERES

**APRENDE A CORRER BIEN
CON LA CAMPEONA DEL MUNDO DE 1.500 M**

LIBROS CÚPULA

DONG LIU Y LUIS MIGUEL LANDA

**ENTRENAMIENTO DE FONDO
PARA MUJERES**

**APRENDE A CORRER BIEN
CON LA CAMPEONA DEL MUNDO DE 1.500 M**

LIBROS CÚPULA

>>>> ÍNDICE

PRÓLOGO.....	9
CAPÍTULO 1: El medio ambiente de la corredora de fondo	10
El entrenador o entrenadora personal	11
La fondista	13
El atuendo de la corredora de fondo	20
CAPÍTULO 2: La planificación de la corredora de fondo	29
La planificación específica	29
La programación.....	35
El entrenamiento global de la corredora de fondo	58
La planificación de la corredora de maratón, medio maratón y otras pruebas de ruta	58
La valoración de la planificación	67
Los tests.	70
El descanso	74
La fatiga.....	75
CAPÍTULO 3: El entrenamiento de resistencia de la corredora de fondo	80
Manifestaciones y objetivos de la resistencia	81
Conceptos básicos sobre la energía corporal	82
Clases de resistencia	85
Conceptos básicos sobre resistencia	88
La respiración: conceptos a tener en cuenta	93
La función cardíaca	98
Niveles de entrenamiento	100
Designación de los ritmos de carrera para las diferentes intensidades	102
Los métodos de entrenamiento de resistencia	103
Métodos continuos.....	105
Métodos fraccionados.....	112
Orientaciones generales en el entrenamiento.....	120
Niveles de desarrollo de la resistencia	122
CAPÍTULO 4: Entrenamiento de la flexibilidad, la elasticidad y la movilidad articular de la corredora de fondo	125
Concepto de flexibilidad	126
Necesidad de la flexibilidad	127

Cambios que produce la falta de flexibilidad	128
El entrenamiento de la flexibilidad de la corredora de fondo.	129
Ejercicios de flexibilidad	132
Programación de una sesión de flexibilidad	135
Programación de la flexibilidad a lo largo de una temporada	135
Niveles de desarrollo de la flexibilidad.	137
La flexibilidad para después de entrenar o competir.	138
CAPÍTULO 5: El entrenamiento de la velocidad de la corredora de fondo	142
Relación de la fuerza y la velocidad.	142
Manifestaciones de la velocidad	143
La velocidad para la corredora de fondo	144
La corredora de fondo ganadora	145
La preparación para mejorar la velocidad	146
El entrenamiento de la velocidad para la corredora de fondo	146
Niveles de desarrollo de la velocidad.	150
CAPÍTULO 6: El entrenamiento de la fuerza de la corredora de fondo	153
Consideraciones generales sobre esta clase de entrenamiento.	154
Factores a tener en cuenta en el entrenamiento de fuerza	155
Beneficios que se obtienen mediante el entrenamiento de la fuerza	160
La fuerza relativa.	160
Desarrollo de la fuerza	161
Los tests para el entrenamiento de la fuerza	164
La sesión de entrenamiento de fuerza	166
Diferentes medios para el entrenamiento de la fuerza	167
Niveles de desarrollo de la fuerza	183
CAPÍTULO 7: La técnica de carrera de la corredora de fondo	187
Concepto de técnica.	188
Factores que influyen o determinan la técnica de carrera	189
La técnica de carrera	196
Directrices del entrenamiento de la técnica	202
Niveles de desarrollo de la técnica de la corredora de fondo	203
Entrenamiento de la técnica en la corredora de fondo	207



CAPÍTULO 8: El entrenamiento de la corredora de fondo en diferentes situaciones	210
El entrenamiento de la corredora de fondo en alta temperatura	210
El entrenamiento de la corredora de fondo a bajas temperaturas	217
El entrenamiento ante un cambio de horario por desplazamiento	221
La corredora de fondo en altitud	223
La corredora de fondo veterana	230
La corredora de fondo de la tercera edad	235
La alimentación de la corredora de fondo	236



El medio ambiente de la corredora de fondo

Si el medio ambiente influye en todos los deportistas, lo hace de una manera más marcada en las mujeres, sobre todo si pretenden o se dedican a correr fondo, y su influencia pesa de tal forma que sólo las más decididas y las que tienen una gran personalidad salen adelante.

Hacer deporte ha sido siempre muy complicado para la mujer, sólo hay que echar un vistazo a la historia. En los antiguos Juegos Olímpicos, no sólo no podían participar, sino que tenían prohibida la entrada como simples espectadoras. La primera mujer que se armó de valor y se «coló» en unos Juegos Olímpicos en Grecia fue Calipatira, que era hija, esposa y madre de campeón olímpico. La historia cuenta que se disfrazó de entrenador para ver competir a su hijo pequeño y, cuando lo vio ganar, empezó a saltar y a dar gritos de alegría, y claro, la descubrieron. El castigo para estos casos era la pena de muerte, pero ante una mujer así, no osaron llevarlo a cabo y le perdonaron la vida.

En los JJ.OO. modernos de 1900, en la Olimpiada de París, se permitió participar a mujeres, aunque sólo en tenis, ya que existía la peregrina creencia de que era un deporte adecuado para ellas. En 1928, en Ámsterdam, las mujeres participaron por primera vez en las pruebas de atletismo. En esa cita se desató una gran polémica porque una corredora de 800 metros se desmayó y este incidente sirvió de pretexto a los detractores, que intentaron desterrar al atletismo femenino de los JJ.OO., con el argumento de que no era femenino y que además era peligroso para su salud. Lo cierto es que las mujeres que deciden entrenar para correr largas distancias suelen ser pocas y reúnen una serie de características psicológicas, técnicas y físicas que las hacen especiales.

El núcleo principal del atletismo, deporte individual por excelencia, lo forman la atleta y su entrenador. A continuación está la familia o el compañero, además de otros factores como los medios o recursos financieros y la disponibilidad laboral para entrenar.

En la fondista, al inicio de su andadura, sus aspiraciones suelen ser modestas, así como sus necesidades. Pero ¿qué pasa si se asoma a la élite? No basta con tener un entrenador personal, hay que comenzar a contar con otros profesionales, con distintas instituciones y usar las instalaciones adecuadas, que le permitirán

practicar su especialidad con plenas garantías y en las mejores condiciones. El paso de un entrenamiento sencillo a uno científico, imprescindible en la alta competición, crea una serie de necesidades que hay que ir solucionando.

Es cierto que al comienzo de cualquier actividad las pretensiones no son muy grandes, pero conviene siempre tener en mente la posibilidad de dar el salto a algún escalón superior, de tal manera que, si llegase a ocurrir, todo o casi todo esté ya previsto.

EL ENTRENADOR O ENTRENADORA PERSONAL

Para lanzarse a la aventura del entrenamiento de las carreras de fondo, es necesaria la determinación de una persona, en este caso de una mujer, que quiere correr. Los motivos para tomar esta decisión son diversos e imposibles de enumerar, pero lo cierto es que casi siempre se llega de la mano de alguien: su primer consejero, director, tutor... En fin, una especie de entrenador. Por lo tanto, resulta vital la figura de un técnico o entrenador.

Ahora bien, la pregunta que puede hacerse cualquier corredora es la siguiente: ¿es imprescindible el entrenador o entrenadora? La respuesta es clara: sí. Sólo en el caso de tener unos buenos conocimientos y preparación sería posible prescindir de él, pero incluso así debería contar, al menos, con una persona que supervisase las planificaciones y los entrenamientos y que, al fin y al cabo, hiciese el papel de un entrenador.

La mayoría de la gente suele imaginarse al entrenador como un hombre duro e intransigente. Uno puede pensar que para formar ganadores el preparador tiene que ser autoritario. Pero ¿cómo debe ser el entrenador de fondistas? Su papel no debe limitarse sólo a los aspectos técnicos, sino que tiene que saber aleccionar y sacar lo mejor de la atleta, además de comprenderla y ayudarla como persona cuando lo necesite.

Cada vez hay más mujeres entrenadoras que entrenan con éxito tanto a mujeres como a hombres (tal es el caso de la autora de este libro que, aunque está especializada en el medio fondo y fondo femenino, también suele preparar a jóvenes de gran valor). Está comprobado que las fondistas tienen los mismos sentimientos positivos hacia una mujer entrenadora que hacia un hombre. Hace unos años se pensaba que las mujeres no entrenaban bien, y no es así, sino que más bien había pocas mujeres que se dedicaban a ello. La situación ha cambiado últimamente y muchas de las mejores deportistas han considerado la posibilidad de dedicarse a la preparación de fondistas. Es obvio que el hecho de que el preparador

sea hombre o mujer no influye en su capacidad para realizar buenos entrenamientos o lograr buenos resultados. Lo único que necesitan son unos conocimientos óptimos y llevarse bien con su atleta.

La idea de que dedicarse a entrenar era algo muy duro y no apto para mujeres ha pasado a la historia. Las entrenadoras pueden tener los mismos conocimientos técnicos que un entrenador, pero hay algo en ellas, como su capacidad de observación, su capacidad de comprensión y, sobre todo, de trato, que las hace diferentes. De todo esto se desprende que tanto el entrenador como la entrenadora desempeñan un papel importante en el desarrollo de la personalidad de las fondistas. Su influencia va más allá del mero entrenamiento. En el fondo, el entrenador es un ser humano que ayuda otro a desarrollar al máximo su potencial.

Una vez que se toma la decisión de contar con un entrenador, hay que tener unas exigencias con respecto a éste. No se debe acudir a cualquier persona, por muy conocedora que sea de la materia. Debe ser un/a profesional con título. Éste avala unos conocimientos, porque lo que se va a hacer es poner la salud en manos de esa persona.

Un buen entrenador/a debe desarrollar su trabajo en dos vertientes: la primera gira en torno a la atleta; la segunda tiene que ver con su propia formación permanente. El trabajo con su atleta debe centrarse en el desarrollo de todas sus capacidades, educándola y enseñándola en cuanto a entrenamientos se refiere. No hay que olvidar que el saber para qué y por qué se hacen las cosas permite que se asimilen mejor los entrenamientos y que la progresión sea mayor. Otro tema importante es el interés que debe tener por la persona, pues su función no acaba sólo con el entrenamiento, sino que debe conocer y entender a su atleta. Debe formarla inculcándole inteligencia para entrenar y a su vez para la vida misma. Por último, debe entrenarla bien, con entrenamientos adecuados a sus posibilidades y lo más eficaces posibles.

En cuanto a su propia formación, se puede acudir a una frase muy gráfica: «En la época actual, para estar siempre en el mismo sitio, hay que pasarse la vida corriendo». Esto quiere decir, ni más ni menos, que debe estar formándose continuamente. El entrenador/a debe tener una buena base de conocimientos y, partiendo de ella, debe investigar y ensayar para ampliarlos de manera que sus argumentos sean los mejores para el desarrollo de la fondista.

La coautora de este libro ha tenido entrenador y entrenadora. Esta última la formó como atleta de los catorce a los diecinueve años. Posteriormente, durante dos años, estuvo a las órdenes de un entrenador de élite y consiguió dos títulos mundia-

les en 1.500 metros, uno en categoría junior y otro en absoluta. Con este preparador tuvo serios problemas de entendimiento y por ello tomó la decisión de volver con su antigua entrenadora, obteniendo una de las mejores marcas del mundo en 1.500 metros. Su vida deportiva la acabó junto con esta entrenadora.

El club es uno de los vértices del triángulo atleta-entrenador-club (figura 1.1). Normalmente las neófitas suelen empezar a entrenar en un club, o conocen y entrenan con gente de un club. También los entrenadores están encuadrados en alguno de ellos. Es importante estar en una asociación de este tipo, pues proporcionan el material necesario para competir y entrenar, además de gestionar las inscripciones de todas las competiciones que se vayan a correr. La atleta tiene unos derechos dentro de él, pero también tendrá unas obligaciones, como competir con sus colores siempre y hacerlo en las diferentes pruebas que se determinen. Esto último es importante, porque dichas competiciones habrá que negociarlas y programarlas dentro de la planificación de la temporada.

Se puede competir sin club, de manera independiente, y entonces es el propio atleta con la ayuda del entrenador el que cubre todas las funciones que realizan los clubes.

LA FONDISTA

¿Cómo debe entrenar fondo una mujer? Físicamente y orgánicamente la mujer no es igual que el hombre, por lo tanto, el entrenamiento deberá ser diferente en cuanto a calidad, pero idéntico en cantidad y recuperaciones. Para entendernos bien, una mujer en una competición corre la misma distancia que un hombre, pero lo hace a otro ritmo.

En primer lugar, para no repetir errores, conviene recordar un poco el pasado más reciente, cuando la diferencia no sólo se evidenciaba en la calidad de los entrenamientos, sino también en la cantidad: si el hombre hacía diez series, la mujer ocho. También la intensidad era menor y el entrenamiento global se resentía igualmente, pero luego se pretendía que la atleta consiguiese registros de nivel y se le exigía lo imposible.

Posteriormente se comenzó a aumentar la calidad. Pero esto tenía un tope lógico, causando sobreentrenamiento y muchas veces la temida lesión. Ahora lo nor-



Figura 1.1. La unidad de entrenamiento: corredora de fondo, entrenador y club.



Carrera de la Mujer. Más de 23.000 participantes.

mal es que si una mujer va a correr un maratón y quiere hacer una marca de 2h 30', tenga que entrenar igual que un hombre que va a hacer lo mismo. Aunque hay que tener presente una serie de circunstancias que marcan diferencias claras.

Existen factores biológicos del propio sexo que limitan la condición física de la mujer, tales como la estatura, la composición corporal, la masa muscular, los parámetros ventilatorios y cardíacos, etcétera.

Sin embargo, las mujeres están actualmente alcanzando marcas que anteriormente sólo estaban en poder de los hombres. Al igual que ellos, las atletas consiguen mejorar su condición física, pero vemos que su progresión es más rápida cuando comparamos los registros de ambos a través del tiempo. Esto sugiere que las afirmaciones relacionadas con los aspectos fisiológicos y psicológicos deben ser reconsideradas.

Aspectos psicológicos a tener en cuenta

El descubrimiento más importante que se ha registrado en el campo del entrenamiento científico ha sido conocer el papel que desempeñan los fenómenos psicológicos en el progreso de la corredora de fondo. Trataremos de resaltar los

aspectos fundamentales que diferencian psicológicamente a los corredores de fondo de ambos sexos, haciendo hincapié en aquellos que son más específicos de la mujer. Lo cierto es que para que una mujer inicie y mantenga un entrenamiento encaminado a largas distancias, éste ha de ofrecerle algún atractivo o satisfacer alguna de sus necesidades. Al ser, además, una actividad que requiere un considerable gasto de energía, un esfuerzo continuado y, en ocasiones, hasta ciertas dosis de sufrimiento, debe estar altamente motivada para realizar esta práctica.

La motivación es el motor de cualquier actividad y es lo que impulsa a una mujer a empezar y continuar en esta modalidad deportiva. No sólo tiene que darse en el momento inicial, sino que, pasado un tiempo, debe seguir intacta para mantener a la nueva corredora en la práctica del fondo, además de jugar un papel específico en cada una de las situaciones que se vayan produciendo. La motivación es la fuerza psicológica que induce a la fondista a entrenarse y a participar en competiciones y que corre paralela al deseo de ganar. Sin motivaciones, la corredora pierde el tiempo. Los buenos entrenadores intentan descubrir las motivaciones de cada corredora y proporcionarle los estímulos necesarios para conseguir los objetivos deseados.

Otro aspecto específico de la mujer es su dificultad para tomar resoluciones. Es cierto que una vez las toman, una vez que trazan un camino, son más constantes que los hombres. También es cierto que la práctica del fondo les imprime carácter y las hace ser más decididas.

Además, está el miedo al ridículo, que suele ser un arma de doble filo. Por un lado, hace que no saquen lo mejor de ellas mismas algunas veces, pero por otro lado, consigue que quieran prepararse mejor para hacerlo bien la próxima vez y así tener más posibilidades de conseguir el éxito. Por suerte, la sociedad está evolucionando rápidamente y a la par este miedo es cada vez menor.

Para unos virtud y para otros no, lo cierto es que la tenacidad es algo también muy característico en la fondista. Ella se marca un objetivo y trata de conseguirlo con todas sus fuerzas. Cuando existe un buen tándem atleta–entrenador, es muy motivador para el último esta cualidad. Muchos de los aspectos psicológicos femeninos hacen que entrenadores de primera fila se sientan, de alguna manera, satisfechos con su trabajo. Lo cierto es que cada vez hay más puntos en común entre la mujer y el hombre, pero las diferencias son enriquecedoras.

Aspectos fisiológicos a tener en cuenta

El mayor aspecto fisiológico a tener en cuenta entre hombres y mujeres es el ciclo menstrual, ya que marca las diferencias en cuanto a rendimiento y adaptación. La

menarquia (primer ciclo menstrual) determina las diferencias entre los dos sexos en cuanto a peso, porcentaje de grasa corporal, masa muscular y talla se refiere.

Para conocer los efectos que tiene la menstruación en el rendimiento deportivo y el ejercicio se ha realizado una encuesta entre las mejores corredoras de España. Lo primero destacable es que el ejercicio intenso, como el que hacen las fondistas, retrasa la aparición de la primera regla. Este retraso es más común dentro de las jóvenes que entrenan con más intensidad.

La aparición de las irregularidades menstruales es la segunda alteración que pueden sufrir las corredoras de fondo. La duración media del ciclo menstrual suele ser de veintiocho días, contando a partir del primer día de la regla. Este período no es exacto, se admiten diferencias que van desde los veintitrés a los treinta y cinco días. Cuando existen variaciones en esta duración, se puede decir que hay irregularidades menstruales. Para que un ciclo se considere normal, sus dos fases tienen que ser estables. La primera fase, que abarca desde el primer día de menstruación hasta la ovulación, se denomina fase folicular, y la segunda fase, que abarca desde la ovulación hasta el inicio de la siguiente regla, se denomina fase luteínica.

Las irregularidades más comunes que se dan en las corredoras de fondo, en alguna época de su carrera deportiva, son las siguientes: la primera, cuando se produce un aumento del tiempo en la fase folicular y una disminución en la fase luteínica; la segunda, la oligomenorrea, que se produce cuando hay un aumento del ciclo hasta sobrepasar los treinta y seis días; y la tercera es la amenorrea, que es la ausencia de regla. Esta última puede ser primaria, cuando la ausencia es de la primera regla, o secundaria, que se produce cuando desaparece la regla durante tres meses seguidos después de haber tenido menstruaciones regulares.

Éstas son las alteraciones más comunes en la deportista de esfuerzo y ante la aparición de cualquiera de ellas se debe visitar en seguida al ginecólogo. No hay que asustarse, porque dentro de lo anormal que pueda ser, es común entre fondistas. Muchas veces se deben a la extrema delgadez que, aunque a la gente pueda pensar que es positiva para una fondista, en realidad no lo es. Otra causa son los entrenamientos largos y fuertes que se realizan en algunas épocas del año.

El peligro más grande cuando aparece alguna de estas irregularidades es el de lesionarse. Hay lesiones espontáneas en fondistas cuyo origen está en este tipo de trastornos y que pueden llegar a producir fracturas por estrés.

¿Existe algún modo de prevenir estas perturbaciones? Sí, y además es muy sencillo: consiste en comer adecuadamente y tener un buen descanso. En cuanto

a la alimentación, es muy importante que el aporte energético se adecúe al esfuerzo que se realiza, y si hay que equivocarse en la ingesta de calorías, que sea ligeramente hacia arriba. Las dietas ricas en calcio y vitamina D también ayudan. Por último, es conveniente descansar más de ocho horas, cerca de nueve, si es posible. Si se entrena mañana y tarde, después de comer es ideal una ligera siesta o duermevela.

Siguiendo con la encuesta hecha a 37 corredoras de medio fondo y fondo y a cuatro marchadoras del equipo nacional, tenemos datos muy relevantes de los que podemos destacar los siguientes: casi el 70% tenían la menstruación con regularidad, las que no la tenían regularmente no llegaba al 10% y en el resto de corredoras su regularidad era según las épocas.

A la pregunta de si su rendimiento en la competición se veía afectado por la regla, veíamos que la proporción de «noes», «síes» y «a veces» era similar. Esta proporción variaba cuando se les preguntaba si les afectaba para entrenar: casi el 60% afirmaba que no y más del 90% decía que no les afectaba en su día a día.

En cuanto a cómo les empezaba la menstruación, el 85% contestaba que con hinchazón, principalmente en las piernas, y el 15% restante decía tener diferentes molestias. Ninguna de ellas contestó que sufriese grandes dolores menstruales.

Por último, se les preguntaba si el final de la regla les afectaba en la competición y más del 85% decía que no, un 10% que sí y el resto que a veces. En cuanto a los entrenamientos, casi el 100% decía que no les afectaba para nada y a ninguna le afectaba para su vida normal. Aproximadamente el 70% de las encuestadas afirmaba haber superado todos los inconvenientes.

Hay algún país donde se practica el deporte de modo autoritario, en el cual se estudia el ciclo menstrual de cada una de las atletas. En dicho estudio se comprueban los días más molestos, o aquéllos en los que se baja el rendimiento, y en esos días se acentúan más los entrenamientos. Los resultados que conocemos son espectaculares, pues todas superan los inconvenientes de la menstruación, pero hay que aclarar que el estudio se centra en las que están en la élite de la competición, que son las que han salido airoosas, y no cabe duda de que unas cuantas se deben haber quedado por el camino.

Las fondistas que no presenten problemas de salud deben continuar el entrenamiento durante la menstruación, pues de esta manera se adaptarán mejor a este estado y participarán con éxito en las competiciones importantes que coincidan con el período. Algunas corredoras reducen ligeramente el volumen de entrenamiento de carrera.



Podio de la carrera de la Mujer de Madrid.

El tratamiento médico es importante para las fondistas cuyo rendimiento varía en función de la fase del ciclo menstrual, pero es obvio que las mujeres que practican ejercicios de resistencia asiduamente tienen menores dificultades para afrontarlo.

Aspectos físicos a tener en cuenta

Se dice que el ser humano es una bolsa de agua y no es una mala descripción. La piel sería la bolsa; los músculos, la grasa y los huesos, los componentes más importantes del cuerpo humano, son el agua que está dentro. Los músculos contienen proteínas, pequeñas cantidades de grasa y un porcentaje variable de agua y minerales. El hueso, aun estando compuesto esencialmente de mineral, también contiene agua. El total de agua del cuerpo se aproxima al 70%.

Si comparamos la composición corporal entre hombres y mujeres, encontramos una diferencia fundamental, y es que las mujeres tienen un mayor porcentaje de grasa corporal. Las variaciones de grasa entre las mujeres que entrenan y las que no son bastante considerables. En estas últimas el porcentaje de grasa puede llegar a un 25%. En cambio, las atletas bien entrenadas pueden llegar a tener un 8%. Si comparamos estos porcentajes de grasa con los de los hombres, vemos que

en los sedentarios está en el 15%. Los que entrenan fondo suelen tener menos de un 5%. Por lo tanto, sabemos que este mayor acúmulo de grasa condiciona el rendimiento. En los desplazamientos se produce un gran gasto energético y éste se dispara en el caso de los fondistas, debido a las distancias que recorren. Así, cuanto mayores sean las distancias, mayor será su consumo energético.

Pero todo no van a ser desventajas, pues cuando un corredor de fondo consume sus depósitos de glucógeno, su cuerpo comienza a echar mano de los depósitos de grasas. Normalmente, para un mismo esfuerzo y un mismo nivel, no hay variaciones en el consumo de grasas entre hombres y mujeres, pero sí hay una diferencia notable en el metabolismo graso, que supone una ventaja para las corredoras de largas distancias, ya que ellas, en porcentaje, queman más grasas y menos hidratos de carbono.

Las hormonas sexuales femeninas frenan el crecimiento en las niñas, que suele detenerse unos dos años antes que en los hombres. Esto hace que las mujeres tengan menor talla y menor peso. Un hombre con la misma estatura que una mujer, incluso con la misma hechura, tiende a tener mayor peso que la mujer. En deportistas entrenados la musculatura supone un 36% de su peso en las mujeres y un 42% en los hombres. Esto se traduce en una mayor capacidad activa para ellos, así como una capacidad superior de asimilación, en torno a un 6%.

Otra diferencia física está en la pelvis. La pelvis de la mujer es más ancha, menos profunda que la masculina y el ángulo de inclinación del fémur es mayor. Esto afecta a la técnica de carrera, pues suple en parte la menor amplitud de zancada de la mujer.

Durante mucho tiempo, los expertos en el entrenamiento de mujeres han estudiado la cuestión de las particularidades del organismo femenino en relación con el nivel de las cargas de entrenamiento. Había teorías que hablaban de la debilidad del sexo femenino, de la imposibilidad de soportar cargas de gran volumen e intensidad durante un tiempo prolongado, de la necesidad de una interrupción total del entrenamiento durante el período de menstruación, de la limitación del volumen de los ejercicios de fuerza, etcétera. En la actualidad, muchas de estas restricciones han sido refutadas. Los resultados de las investigaciones biológicas nos han demostrado que las mujeres, sobre todo las que son madres, tienen mucha más resistencia, tanto en la vida diaria como en el deporte. Esto lo confirman los grandes y excesivos esfuerzos que tienen que soportar durante el período de lactancia y cuidado de los niños pequeños. En cambio, no hay investigaciones científicas serias que ratifiquen la necesidad de reducir el volumen total del trabajo de



Carrera popular con mujeres y hombres en igualdad.

entrenamiento para las fondistas. Es por esto que, hoy en día, las mejores corredoras del mundo trabajan exactamente igual que los hombres.

En los últimos años también se han precisado las normas a seguir cuando se emplean ejercicios de fuerza en fondistas, cosa que antes era impensable. También se trabaja la fuerza mediante cuestas, carreras en arena, en suelo blando, en barro, arrastres o con sobrecargas.

EL ATUENDO DE LA CORREDORA DE FONDO

Se dice que la carrera de fondo es la especialidad deportiva más barata. Sólo se necesitan unas zapatillas, unos calcetines, un pantalón y una camiseta. Esto es lo que en el argot del fondo se conoce como las *herramientas* esenciales e indispensables. Luego, para ejercitarse, basta con una carretera, un campo abierto, un parque, etcétera. Hay que detenerse y profundizar en las tres partes en las que se divide el material de la corredora: las zapatillas, la vestimenta de entrenamiento y competición y, por último, la ropa de abrigo. Dentro de la elección del material hay prioridades o, mejor dicho, hay unas partes más importantes que otras, que se detallan a continuación por orden de importancia.