

Consejos para mejorar tu resistencia

Realiza con corrección el entrenamiento básico de todo runner.



Consejos para mejorar tu resistencia
31/03/2016 - Rodrigo Gavela

La resistencia es la cualidad básica que más y mejor prepara el **corredor de fondo**, aquella a la cual dedica la mayor cantidad de tiempo durante la semana, sabedor de que, tarde o temprano, de ella dependerán casi todas sus alegrías y tristezas atléticas. Se basa en los rodajes, es decir, en correr cómodamente, con soltura, durante mucho tiempo y a un ritmo medio; cuando estamos en forma y los hacemos con corrección se llega incluso a tener la sensación de poder mantenerlo indefinidamente, esa vago destello de invencibilidad que tanto nos engancha a todos los enamorados del coleccionismo kilométrico. Por ello es la cualidad más agradecida y la que más rápido se mejora. Los rodajes favorecen la resistencia orgánica general, acostumbran al músculo a usar grasas como combustible (algo especialmente agradecido por los devotos del maratón), conducen a una rebaja en el pulso basal en reposo y consiguen que el corazón se haga más eficaz en su trabajo, que conduzca nuestra máquina de una forma altamente efectiva. Desde luego, es una de las **capacidades básicas del entrenamiento**, pero no la única. Y si no se trabajan las demás (fuerza, potencia muscular y potencia aeróbica) el estancamiento llega pronto y no se mejora por más que dediques horas y días a correr largo y continuo.

Para ser más resistente no basta con rodar siempre a ritmo medio, eso limitaría enormemente nuestras capacidades como corredores. También hay que hacerlo a ritmos suaves y vivos, ya que a ritmos de carrera lentos se desarrolla casi exclusivamente la resistencia orgánica y la capacidad aeróbica. A ritmos medios también se incrementa la capacidad aeróbica, pero en el límite mismo del siguiente escalón, en el que se mejora la potencia aeróbica. Y en los rodajes a ritmo vivo, en las partes finales de la progresión o a ritmos controlados, próximos al ritmo que queremos seguir en la competición, se desarrolla plenamente la potencia aeróbica.

LAS CLAVES PARA RESISTIR A TOPE

Saber cómo rodar es importantísimo. Parece muy sencillo, pero se cometen demasiados errores. A veces se quieren ver los resultados nada más empezar y eso lleva a realizar barbaridades, con rodajes demasiado largos y a ritmos excesivamente elevados. Es importante no tener prisa, pues nuestro organismo tiene una capacidad de asimilación impresionante y puede llegar a cotas insospechadas previamente siempre que se le transmita en pequeñas dosis. No olvides:

- Empezar siempre de forma suave, de modo que resulte cómodo correr y que se pueda ir hablando.
- Lo ideal sería elegir lugares entretenidos, evitando las paradas, las cuestas muy pronunciadas y dar vueltas en circuitos muy cortos.
- Si eres incapaz de relajar tu mente mientras ruedas es que vas demasiado rápido.