

Evalúa tu estado de forma compitiendo regularmente

Apúntate a una carrera al mes (o a la semana) para calibrar tus entrenamientos.



31/03/2016 - Meghan Rabbitt | ILUSTRACIÓN: Koren Shadmi

La creencia habitual es que competir con mucha frecuencia acaba pasando factura: te lesionas y te pasas de forma. En lugar de progresar te estancas, o incluso retrocedes al verte obligado a parar hasta recuperarte. Una creencia con fundamento, pero solamente si esas competiciones se hacen al máximo y si durante los días previos se entrena con intensidad. El cuerpo tiene un límite y lo estaremos sobrepasando. En cambio, si muchas de las competiciones se toman como parte del entrenamiento, incluso corriendo a menor intensidad que en una sesión habitual, el competir cada semana puede ser incluso beneficioso. Esa mejora puede lograrse de dos maneras: aprovechando la competición como el entrenamiento de intensidad de la semana; o convirtiéndola en una sesión suave, para disfrutar con amigos y familiares del ambiente de la carrera, sin hacer caso a la marca.

COMPETIR DE PASEO

Imaginamos que no todos podréis hacer esto ya que a muchos no les gustará verse muy atrás en las clasificaciones cuando se tiene nivel, pero aún así expondremos el caso. Si se va a salir de paseo, hay que mantener a cabeza fría en carrera, nunca cambiar la estrategia y ponerse a remontar como un poseso. Los expertos coinciden en que una vez al mes es lo máximo recomendable para vaciarse en competición. Hay medidas para evitar la tentación de cambiar la estrategia del paseo: salir con alguien más lento para acompañarle; ofrecerse a la organización para marcar un ritmo constante para quien quiera hacer una marca concreta; o, para quien se esté preparando para maratón, incluir la carrera en la tirada larga, haciendo varios kilómetros antes y después al mismo ritmo.

COMPETIR DE ENTRENAMIENTO

En este caso la carrera no será un paseo sino una sesión exigente de esfuerzo, pero sin vaciarse. El resultado y la marca seguirán sin importar, pero ya no estaremos en la cola del pelotón. Hay varias maneras de hacerlo: alternando kilómetros suaves y fuertes; corriendo en progresión, de menos a más, acabando al ritmo máximo que habríamos podido llevar durante toda la carrera o a ritmo constante. Por ejemplo, si estamos hablando de un 10km, lo haríamos al que llevaríamos en una de 21 o 42. Con ello habremos hecho una sesión de calidad que mentalmente nos habrá costado mucho menos esfuerzo del que habríamos hecho sin un dorsal puesto y sin el ambiente de la competición.

COMPETIR DE VERDAD

Una vez al mes, aunque no 12 meses al año, se puede competir al máximo. Por tanto hay que elegir bien ese día D. Una elección subjetiva, cada uno tendrá su motivo: que se haya hecho otros años y en la que quieras comparar tu marca; una ideal para hacer marca en la distancia; una de tu zona en la que quieras lucirte ante los tuyos; un campeonato oficial al que vayas con tu club; una que tenga prestigio... Para echar toda la carne en el asador hay que llegar con hambre; si eres de buen comer y te invitan a una comilona, ese día no haces un desayuno de elefante. Los días previos apenas hay que correr, bastan trotes con algún toque de intensidad para no olvidar las sensaciones. Bajar el entrenamiento no supone perder la forma, sino todo lo contrario, es cuando entran en juego factores como la supercompensación y la puesta a punto.

CON EL DORSAL PUESTO

Justo antes de competir hay que trotar unos 15 minutos, tras los que recomendamos varias aceleraciones, de, como máximo, 100 metros. Tras la carrera, si no se está fundido, es bueno rodar 10 minutos. Es conveniente el hielo y la valentía en la ducha: agua fría.