

Lecciones de resistencia

Sigue los pasos de uno de los mejores corredores del mundo en larga distancia.



01/10/2015 - Ed Eyestone

En mi primera columna escribí sobre una joven superestrella llamada **Haile Gebrselassie**, quien con sólo 26 años ya había conseguido 15 récords mundiales. Hoy, su palmarés cuenta con 24 récords, y el último de todos ellos ha sido un espectacular 2:03:59 en el pasado Maratón de Berlín. Actualmente, a sus 35 años, Gebrselassie compite contra un pozo de talento tan profundo como la Fosa de las Marianas, pero él está seguro de que volverá a rebajar su tope. Lo haga o no, ya ha demostrado sobradamente que posiblemente sea el mejor corredor de larga distancia de todos los tiempos, y así lo demuestra la consistencia de su carrera durante todos estos años. Así que tendría sentido preguntarse: **¿Cómo puedo ser Haile?**

COMPETIR, PERO SIN EXCEDERSE

En 2008 Gebrselassie sólo ha tomado parte en cinco carreras; en realidad no demasiadas para un atleta profesional. Pero de este modo, compitiendo con moderación, está logrando justo la calidad y cantidad de entrenamiento para lograr sus objetivos. Cuando competimos demasiado a menudo estamos perdiendo tiempo de entrenamiento, ya que tras una carrera necesitamos margen para recuperarnos y nuestro rendimiento disminuye. Limitar nuestra participación en competiciones nos va a permitir prepararnos adecuadamente para esfuerzos más importantes.

SELECCIONA BIEN TUS BATALLAS

Pese a estar perfectamente preparado para hacer una buena maratón en Beijing, ante los pronósticos de calor y humedad (además de contaminación), Gebrselassie optó por participar en los 10.000 metros. Sabía que varios maratonianos de alto nivel tras una carrera con mucho calor nunca habían llegado a recuperarse del todo. Así que, en vez de luchar por el oro olímpico con un calor asfixiante (y con el riesgo de un prematuro final de su carrera), prefirió correr en Berlín (con un clima bastante más fresco) e intentar batir su propio récord. Limitar tu participación a competiciones acordes con tu distancia, te permitirá prepararte a conciencia para las carreras más importantes. No puedes entrenar diferentes distancias a la vez y tener además grandes expectativas en todas ellas.

ACOSTÚMBRATE A LA VELOCIDAD

Gebrselassie ha comentado que las dos carreras de 10.000 metros en las que participó en 2008 le ayudaron a preparar su récord mundial. Participando en rápidas carreras cortas y haciendo repeticiones a un ritmo mayor que el de carrera, mejorarás tu umbral anaeróbico, que es el punto en que se empieza a incrementar rápidamente la fatiga muscular. Estos esfuerzos también harán que el moderado ritmo de maratón te parezca cómodo.

CONOCE TU RITMO

Cuando Gebrselassie estableció las marcas mundiales de 5.000 y 10.000 metros mantuvo durante toda la carrera un ritmo uniforme, sin variaciones superiores a los tres segundos por kilómetro (hasta la vuelta final, en la que esprintó). Mantener un mismo ritmo es aún más importante en una maratón. En Berlín, Gebrselassie marcó un promedio de 14:41 cada 5 km, y no hizo intervalos con variaciones mayores de un dos por ciento. El ritmo de carrera en la maratón es uno de los mejores modos de aprender a correr con calma. Te explicamos cómo hacerlo: una semana cualquiera, en lugar de tu salida larga habitual, haz una carrera a ritmo de maratón. Tras calentar, corre seis kilómetros a tu ritmo objetivo. La siguiente vez que hagas esta sesión, aumenta tres kilómetros. Así hasta llegar a 20 kilómetros. El día posterior a este entrenamiento haz una salida a trote ligero de no más de 90 minutos. Seguramente nunca llegarás a ser tan rápido como Gebrselassie, pero si entrenas con sus estrategias de ganador, conseguirás tus mejores marcas.

(Publicado originalmente en el número de febrero de 2009 de Runner's World).