CORREDOR POPULAR. PECULIARIDADES

El llamado “corredor popular”, participante en las actualmente muy en moda “carreras populares”, abarca un amplio abanico en cuanto al rendimiento deportivo se refiere. Puede ir, bajo mi criterio personal, desde una marca de 30 minutos en 10.000 metros hasta el “infinito”, ya que actualmente hay participantes que prácticamente se limitan a ir un poco más rápido que andando. Por debajo de esta marca y hasta los 29’ son corredores de semi-élite y por debajo de este registro se puede considerar que son corredores de los llamados “de élite”. En cuanto a las mujeres podríamos situar este límite en 35 minutos. Por debajo de esta marca y hasta 33,30 aproximadamente son corredoras de “semi-élite” y por debajo de esta marca “corredoras de élite”. Una vez situado “cada uno en su sitio” siguiendo este criterio personal (que puede ser discutible) pasamos a ver las características principales del corredor popular y su diferencia con la élite.

DIFERENCIAS PSICOSOCIALES CON EL CORREDOR DE ALTO NIVEL

Normalmente el corredor popular va a tener que compaginar una vida laboral y familiar con los entrenamientos y por lo tanto va a disponer de menos tiempo para llevarlos a cabo.

Esta vida laboral y familiar, que puede ser más o menos amplia, a veces lleva también a dificultades de horarios y de acoplarse con algún grupo de entrenamiento, aspecto este que resulta bastante determinante en su posible progresión.

En cuanto a la vertiente psicológica está claro que va a haber una “dispersión” mental, con más frentes sociales abiertos que normalmente no se dan en el corredor de élite, lo que puede acarrear más stress y menor concentración en el entrenamiento.

DIFERENCIAS FISIOLOGICAS CON EL CORREDOR DE ALTO NIVEL

En este aspecto habría que incidir en los menores medios al alcance del corredor popular, en cuanto al seguimiento médico del atleta: Análisis de control, suplementos adaptados a los diferentes mesociclos, nutrición, etc…, así como menor alcance que el corredor de élite a medios de recuperación, como fisioterapia, seguimiento y recuperación de lesiones, etc…

Todo esto, unido a menor tiempo de descanso, va a llevar a que la eliminación de las hormonas catabólicas, sobre todo el cortisol, sea menor.

DIFERENCIAS TECNICAS CON EL CORREDOR DE ALTO NIVEL

En este caso, el corredor popular (siempre hablando en términos generales) va a tener:

-Mayor peso corporal

-Peor técnica de carrera

-Menor velocidad de crucero.

¿Y por qué digo esto? Pues porque la sobrecarga músculo-esquelética es directamente proporcional al peso corporal e inversamente proporcional a la velocidad de crucero, es decir, a mayor peso corporal y menor velocidad de crucero mayor sobrecarga: El peso corporal incide directamente en los vectores de fuerza en la fase de amortiguación de la zancada y una menor velocidad hace que se alargue el tiempo de esta fase, lo que aumenta esta sobrecarga: Consecuencia: Mayor predisposición a las lesiones.

CONSECUENCIAS DE ESTAS DIFERENCIAS EN EL RENDIMIENTO. EL PAPEL DEL ENTRENADOR

Es lógico pensar que con todas estas "diferencias negativas" va a haber una menor capacidad de asimilación de carga general, y un menor umbral del estímulo no adaptativo, dicho de otras formas más sencilla: La carga máxima que el atleta es capaz de asimilar y supercompensar es menor. Aquí es donde entra en juego el papel fundamental del entrenador, que debe saber conjugar todos estos factores para diseñar un "plan adecuado" a todas estas circunstancias, de forma que el entrenamiento sea "realizable", siguiendo siempre la premisa de que:

UN ENTRENO NO ADAPTADO Y/O NO REALIZABLE VA A LLEVAR AL SOBREENTRENAMENTO Y AL FRACASO DE LOS OBJETIVOS.

El entrenador, debe, por tanto, "hilar muy fino" con una "dosis correcta" en cuanto a volumen e intensidad. Yo, particularmente, siempre he sido partidario de mejor "no llegar" que "pasarse", ya que en el primer caso siempre hay tiempo de aumentar las cargas, mientras que en el segundo caso la solución es más difícil y traumática.

ERRORES MAS COMUNES EN LA PLANIFICACION

Fundamentalmente vamos a centrarnos en dos:

Reproducción de entrenamientos de atletas de élite a ritmos más lentos: Hay que tener en cuenta que el gasto energético y metabólico de un entrenamiento no se mide en kilómetros, sino en minutos de ejercicio y porcentajes de intensidad con respecto al umbral anaeróbico o a la velocidad máxima aeróbica: Para que nos entendamos, necesita el mismo esfuerzo un atleta popular para hacer un rodaje de 12 kms a 5 minutos/km que un atleta de élite para hacer 20 kms a 3 minutos/km, los dos estarían corriendo 1 hora en un porcentaje similar de intensidad, por lo tanto es fácil deducir que no se pueden aplicar los mismos volúmenes de carga medidos en kilómetros. Esto si hablamos de volumen, pero tampoco nos podemos guiar por el número de entrenos específicos semanales ni por ningún otro factor. Resumiendo:

NO SE PUEDEN EXTRAPOLAR LOS ENTRENAMIENTOS

Mala planificación del descanso adaptado al contexto socio-laboral: Olvidándonos ya de los entrenamientos de atletas de élite, dentro de los corredores populares no es lo mismo trabajar muchos horas al día en un trabajo que requiera mucho esfuerzo, que hacerlo en un "trabajo sedentario". Aquí la palabra clave es DESCANSO. Este debe ser planificado al igual que un entrenamiento de carga, ya que a más entrenamiento más descanso será necesario para supercompensar, y, por lo tanto, este debe ser adaptado y personalizado a todas las circunstancias que concurren en el atleta.

Artículo redactado por Joaquín Pecci