

Consideraciones antes de correr una maratón

La maratón es una prueba muy difícil, y para participar en ella no solamente se deben tomar en consideración los aspectos relacionados únicamente con la carrera. Para correr 42 km no basta con solo hacer ejercicios, hay que entrenar, y además entrenar físicamente. Es necesario considerar otros factores muy importante como el entrenamiento nutricional, la hidratación, la preparación física y el mantener un adecuado estado de salud.

Preocuparse por la preparación física días antes de la competición y comer bien sólo el día antes de la misma no es suficiente para lograr una carrera exitosa.

Diversos estudios han demostrado que en aquellas personas que jamás hayan participado en tan temeraria prueba se requiere de un tiempo mínimo de preparación. Dicho tiempo puede ir desde unos seis meses en las personas que ya corren hasta unos 40 kilómetros semanales hasta unas 12 semanas para atletas de talla mundialista. Dependiendo del objetivo.

Durante ese tiempo el atleta debe abordar algunos aspectos esenciales para poder completar exitosamente su meta.

Desde el punto de vista de entrenamiento y como objetivo primordial la idea es culminar la carrera con buen tiempo, con buenas sensaciones y sobre todo sin poner en riesgo su salud, por lo que tanto atleta como entrenador deben abordar aspectos muy importantes, que en síntesis se traducen en la consecución del mejor ritmo de carrera que le permita alcanzar el mayor número de metros por segundos sin alejarse mucho de su estado de equilibrio.

Para alcanzar ese objetivo se debe contar con una buena capacidad aeróbica ya que la misma es fundamental para carreras de distancias, esta capacidad aeróbica se traduce en la eficiencia de los sistemas respiratorios, para tomar el aire de la atmosfera y el sistema circulatorio para llevar el oxígeno a aquellos tejidos que lo requieran durante la carrera. Ahora bien, el contar con una buena capacidad aeróbica no representa un salvoconducto para correr bien una maratón. Hay otros elementos que son de gran importancia; entre ellos un alto consumo de oxígeno, el cual se traduce en la mayor cantidad de oxígeno que se pueda consumir en el músculo mientras trabaja durante un tiempo determinado de acuerdo al peso corporal. Lo antes señalado nos dice a las claras la importancia de que los corredores de maratón posean un cuerpo ligero y con valores bajos de grasa corporal. Una muy buena eficiencia de carrera, ya que mientras menos energía se gaste para correr, mayor será el rendimiento que se obtendrá durante las carreras, y, desde luego contar con el más difícil de conseguir de todos los factores, el genético.

Antes de comenzar la preparación para el maratón se debe considerar cual será la carga de trabajo que realizará el corredor, teniendo dos factores muy cuestiones importantes:

Volumen. Cuántos kilómetros va a correr por sesión, por semana y mensual.

Intensidad. Cuántos minutos por kilómetro debe entrenar y a qué velocidad. Para eso es recomendable la realización de una evaluación de lactato a fin de conocer el estado en el cual se inicia el programa de entrenamiento, evaluación que se recomienda sea repetida cada 6 u 8 semanas a fin de tener un mejor control de cómo se está adaptando el atleta al entrenamiento y de ser necesario realizar las correcciones a que haya lugar. Si además a esta evaluación al atleta es evaluado a través de una prueba de esfuerzo, así como sus valores sanguíneos, mucho mejor.

Recuperación. Establecer la correcta pauta de recuperación a fin de evitar el sobreentrenamiento y la aparición de lesiones. En la recuperación se debe considerar la aplicación reiterativa de masajes, así como un buen número de horas de sueño.

No solo correr y hacer fortalecimiento es suficiente, el atleta debe preparar sus músculos para el trabajo y estrés al que estará sometido durante la preparación y competición. Es por ello que la realización sistemática de un programa de adecuación física es de gran importancia, no solamente para evitar lesiones, sino además para coadyuvar a mantener una mayor eficiencia de carrera por los atletas así como en el mejoramiento de la técnica. Como se dijo al principio, el objetivo de todo programa de entrenamiento es producir cambios físicos y

fisiológicos que permitan alcanzar un mayor número de metros recorridos durante un segundo, por lo que el contar con músculos fuertes es de vital importancia para corredores de distancia.

Por otro lado, durante el entrenamiento, el cuerpo gasta gran cantidad de calorías que es necesario reponer para que no disminuya su rendimiento. Por lo tanto, nunca deben faltar en su el asesoramiento nutricional.

Quienes entrenan para la maratón tienen necesidades que superan las 3.000 a 3.500 calorías por día, y la principal fuente para cubrir tal requerimiento son los carbohidratos complejos, los cuales deben cubrir un porcentaje que va del 60 al 65% de esas necesidades, por lo cual debe complementarse la ingesta de carbohidratos con proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es indispensable contar con una elevada carga de glucógeno muscular y hepático para obtener de ahí la energía durante el entrenamiento y, posteriormente, en la carrera.

Otro aspecto de gran importancia que debe considerar el entrenador a la hora de planificar los entrenamientos de sus alumnos es el descanso, tanto de manera de pautas recuperatorias entre las cargas de entrenamientos, como entre sesiones de entrenamientos, y más allá entre microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamientos. Recuerde que en todo programa de entrenamiento la parte más importante es la recuperación.

No olvide nunca que correr una maratón es una prueba que requiere preparación física, mental y nutricional. Por tanto, si su deseo es participar en la competición, busque la asesoría de un buen entrenador con el complemento de un buen preparador físico y un buen nutricionista.