

¿Corro por kilómetros o lo hago por tiempo?

Cuantas veces mis alumnos y muchos otros corredores aficionados de otros clubes de corredores me han hecho esta pregunta!

Para todos siempre he tenido la misma respuesta; Anda ve corre y disfruta tu entrenamiento, ya tus antecedentes como corredor y tus objetivos te darán la respuesta.

Ahondando un poco más en el tema podría decir que de acuerdo a la opinión de muchos entrenadores, el correr por tiempo le va mejor a los corredores principiantes o novatos que a los corredores elites.

La principal razón por la que se considera que correr por tiempo es el lugar que hacerlo por kilómetros en corredores novatos se centra en la forma como el hacerlo de una u otra manera podría afectar al individuo desde el punto de vista psicológico y fisiológico.

Si a mí me llega una persona que precise de mí como entrenador y su experiencia en carreras es poca, en un principio le prescribo sus sesiones de entrenamiento largo y continuo en base a tiempo para de esta manera asegurarme de no crear mucha presión en el novel corredor. Por ejemplo si un corredor con poca experiencia sale a correr durante 45 minutos su objetivo se centrara simplemente en correr 45 minutos y ya! su mayor presión estará en cumplir con el tiempo estipulado y no en correr un determinado número de kilómetros. Aunque considero que no es tan simple como lo señalado, como entrenador debo asegurarme que el alumno sepa perfectamente cómo van a ser esos 45 minutos de carrera, por lo que se hace necesario orientarle de un manera precisa para que obtenga el mayor beneficio del entrenamiento.

Ahora bien, si al mismo alumno le hubiese pedido que en lugar de correr 45 minutos, le solicitara por ejemplo correr 5 kilómetros es probable que esa distancia la corra a un paso muy alto o muy lento de acuerdo a su capacidad, en el primero de los casos lo correría a una intensidad muy alta para la cual aún no está preparado, en el segundo se podría dar el caso de que pueda durar mucho tiempo corriendo por lo que los efectos psicológicos y fisiológicos que puedan generarse de tal esfuerzo probablemente tengan un efecto negativo, sobre todo a nivel de la musculatura esquelética. En cambio sí lo hace por tiempo, existe una gran posibilidad de que lo haga de acuerdo a sus sensaciones y que en esos 45 minutos llegue a recorrer de 4 a 6 km, para mí lo más importante es que se vaya familiarizado con la carrera y no provocar una temprana deserción del alumno.

Existen muchos factores; tales como nivel de condición física, salud, clima, alimentación, estado de ánimo y muchos otros que afectaran el tiempo que se toma en recorrer una determinada distancia en kilómetros por lo que el tiempo que se tarde en cubrir esos

kilómetros podría variar de una sesión a otra, pero si sales a trotar durante un tiempo pre establecido, ese tiempo siempre será el mismo y lo que variara será la distancia que recorras durante ese lapso.

Para corredores principiantes y novatos el correr por tiempo es más motivante ya que es el mismo participante quien de acuerdo a los objetivos trazados de antemano, en la medida como se vaya fortaleciendo y a la experiencia que vaya adquiriendo, le ira imprimiendo mayor velocidad a su carrera.

Por otro lado, en corredores novatos el correr por tiempo les permite ver como progresan ya que como mencione anteriormente, a medida que vayan adquiriendo más fuerza, resistencia y experiencia les permitirá ver como corriendo durante un tiempo específico podrán ir alcanzado mayor distancia en el mismo tiempo.

Particularmente de acuerdo a las características individuales de mis alumnos acostumbro a hacer combinaciones en sus programas de entrenamiento, de manera que paulatinamente les coloco sesiones de entrenamiento continuo por kilómetros donde corren a un determinado paso de carrera, pero siempre respetando el ritmo que le corresponda, por lo que en determinados momentos de su preparación ellos realizan un test que les permite saber cuál es su ritmo de carrera, ya sea por velocidad por kilómetro o por frecuencia cardiaca y que abarca desde el paso de calentamiento hasta sus ritmos de competición y ritmos de carrera para entrenamientos anaeróbicos. Al igual que mi colega Federico Pisani pongo mucho cuidado en que este test se cumpla para así obtener el mayor beneficio posible y evitar la acumulación de kilómetros innecesarios.

En síntesis, entrenar por tiempo es beneficioso para aquellas personas que se inician o quienes tienen poca experiencia en el mundo de las carreras ya que les permite ir conociendo ciertos aspectos del entrenamiento que le serán de gran provecho a la medida que vaya mejorando. De la forma que su nivel atlético y su capacidad volitiva vayan aumentado se irán incorporando nuevas sesiones de entrenamiento donde se les solicite correr una distancia determinada a un paso preestablecido.