

CORRER UN MARATÓN

Utilidad.

Correr un maratón significa recorrer 42 Km y 195 metros. Y te acordarás de todos y cada uno de ellos.

A nivel físico, entrenarse para correr un maratón endurece el cuerpo, le hace más resistente, y el "fondo" que se adquiere es insuperable. Sin embargo, para un practicante de artes marciales, los mayores beneficios se consiguen a nivel mental.

Efectivamente. Correr un maratón es una de las disciplinas más duras que existen. Pero por bien preparado que se esté físicamente, llega un momento en que seguir y terminar la carrera es una cuestión de decisión, disciplina y voluntad. Durante el periodo de entrenamiento hemos de ser muy estrictos para cumplir el plan trazado, y no se debe abandonar ningún día (aquí es donde se ve lo constantes que somos). En el maratón en sí, se sufre, y las tentaciones de abandonar aparecerán en algún momento. Ahí es donde se prueba nuestra fuerza de voluntad.

Los corredores saben que hay un momento (a mi me ocurre pasado el Km 30; me han dicho que suele ser lo común) donde te encuentras con algo llamado "la pared" o "el muro". Llegar ahí es cuestión de entrenamiento y preparación física; pero superarlo y proseguir (y terminar) no tiene que ver con el cuerpo, sino con la mente. Una vez se supera, sabes que puedes llegar a la meta.

Cruzar la meta es toda una experiencia, sobre todo la primera vez, y a partir de ahí cambia tu forma de ver el entrenamiento en tu arte marcial, y tu actitud ante ella. Sabes que eres capaz de conseguir lo que te propongas, y no te olvidarás de ello. Personalmente creo que correr un maratón, con todo lo que se aprende y se gana, es algo que todo artista marcial serio debería de hacer por lo menos una vez.

Si este tema te parece interesante, todo lo que sigue en esta página son detalles prácticos: trucos y consejos, donde correr, y un plan de entrenamiento adaptado para aquellos que entrenan regularmente en el gimnasio. Espero que os sea útil.

Cosas a tener en cuenta si decides correr.

Hay gente que decide no correr un maratón, porque piensan que ganar fondo no les interesa especialmente, y el entrenamiento de fondo les puede perjudicar (perder elasticidad, hacerse lentos y perder velocidad en las técnicas...). Estas ideas son erróneas. Cualquier entrenamiento, si se hace de forma incorrecta, puede perjudicar. Del mismo modo, cualquier entrenamiento convenientemente realizado, tomando las precauciones necesarias, será positivo.

En cuanto a la velocidad. Si solo te entrenas para carreras de fondo, es cierto que te harás ligeramente más lento, por el tipo de masa muscular que se desarrolla. Pero aquí partimos de la base de que no vas a abandonar tu entrenamiento regular en el Dojo, y mientras dure el plan de entrenamiento para la carrera, basta con hacer énfasis en las técnicas de velocidad mientras estás en el gimnasio. Esto compensa de sobras el entrenamiento de fondo.

En cuanto a la elasticidad. Si echas a correr, y te paras, y no haces nada más: perderás elasticidad. Pero una sesión de entrenamiento se compone de 1) precalentamiento; 2) entrenamiento en sí; y 3) ejercicios de elasticidad. Si se hace adecuadamente, no debe haber problemas.

1. **Precalentamiento:** Sirve el habitual en el Dojo (doy por supuesto que ya conoces ejercicios). Básicamente hay que calentar cintura y piernas, pudiendo reducirse la parte relativa a brazos y cuello (aunque es necesario hacer al menos unos cuantos giros). Han de incluirse elongaciones (separar las piernas) y flexiones, todo ello sin forzar y sin rebotes, para estirar los músculos de la espalda y las piernas.
2. **Entrenamiento:** La sesión de carrera que corresponda al día, según el plan que se muestra al final de la página.
3. **Elasticidad:** Debería dedicarse al menos 20 minutos o media hora. La carrera desarrolla los músculos de las piernas y la parte baja de la espalda. Si se deja enfriar, perderemos elasticidad. Por tanto, inmediatamente después de correr, con delicadeza y sin rebotes, manteniendo tensión controlada, han de hacerse flexiones con las piernas juntas, elongaciones, y en general, todos los ejercicios de elasticidad que se hacen habitualmente en el gimnasio. El resultado es que incluso se puede ganar elasticidad, pues se trabaja con cuidado sobre músculos en caliente.

Contraindicaciones.

No es adecuado que entrenen y corran maratón:

- Los que practican Karate de competición o cualquiera donde prime la velocidad sobre la resistencia: éstos sí que notarán la pérdida de velocidad (en cambio es muy recomendable para aquellos que practican deportes como Full Contact u otros semejantes, donde se necesita fondo).
- Si se tiene algún tipo de problema cardíaco o respiratorio.
- Si te estás recuperando de alguna lesión en espalda o piernas.
- Los menores de 18 años. De hecho, los organizadores de maratones populares prohíben la participación a los menores de esa edad. No es conveniente, si tienes 15 o 16 años, y por muy deportista que seas, seguir un entrenamiento que hará sobredesarrollarse el músculo cardíaco estando aún en edad de crecimiento. A la larga resulta perjudicial.
- En caso de que se padezca alguna enfermedad, ha de consultarse al médico antes de empezar. Conozco a una persona diabética que ha corrido 3

maratones sin problemas, pero necesitó una dieta especial durante el entrenamiento. Aquí lo que cuenta es lo que diga el médico.

En general, en caso de duda usar el sentido común. Si sigues sin estar seguro, mejor no corras, o haz un ligero preentrenamiento para ver cómo responde tu cuerpo, antes de dedicarte en serio.

Hay quien dice que si eres fumador no deberías correr maratón. Bueno, esto es discutible: yo soy fumador y he corrido. El único problema es que, al principio de los entrenamientos, se pasa muy mal. Pero a la larga es beneficioso: ventila los pulmones y, si corres dos horas diarias, es evidente que en ese tiempo no vas a tocar un cigarro, con lo que además reduces el consumo de tabaco.

Problemas más frecuentes y trucos para evitarlos.

Bien, ya estás decidido y vas a correr el maratón (o al menos entrenar). Te puede pasar todo esto:

- Uñas negras. Causa: usar calzado corto que aprieta los dedos, o calzado ancho que deja al pie resbalar hacia delante. Prevención: usar calzado adecuado. Que hay que hacer: normalmente no tiene remedio y hay que dejar que caigan solas, o extirparlas. No se asusten, vuelven a crecer (lo digo por experiencia).
- Ampollas. Causa: fricción. Prevención: no usar calcetines finos, para que el pie quede bien acolchado; tener 2 pares de zapatillas y usar en días alternos. Qué hay que hacer: sacar el líquido con una aguja esterilizada y almohadillar la ampolla y la piel de alrededor. Vigilar que no se infecte.
- Ciática. Qué es: compresión del nervio ciático por el sobredesarrollo de los músculos de la espalda y glúteos. El primer síntoma son dolores en la parte baja de la espalda. Causa: mala postura al correr y sobretensión en músculos de espalda y glúteos. Prevención y solución: no olvidarse de hacer precalentamiento ni estiramientos antes y después de entrenar. Correr erguido y encontrar una postura cómoda.
- Problemas varios causados por el calor. Síntomas comunes: nauseas, vómitos, mareo, piel de gallina, sudores fríos, paso tambaleante. En casos graves puede producirse un colapso. Causa: calor y deshidratación. Prevención: hidratar correctamente, beber aunque no se tenga sed, prestar atención al propio cuerpo, bajar intensidad del entrenamiento o parar al primer síntoma. Tratamiento: enfriar y rehidratar. Si sufres con el calor, no conviene correr en solitario: buscar un acompañante para vigilar mutuamente los primeros síntomas.
- Punzada. También conocida como flato. Qué es: calambre/espasmo del diafragma. Es difícil de describir pero la reconocerás en cuanto surja. Causa: no se conoce exactamente; puede ocurrirle tanto a un novato como a alguien bien entrenado. Qué hacer: dejar de correr solamente si no hay mas remedio; respirar contra resistencia (apretando los labios para que

cueste sacar el aire); sin dejar de correr, reducir un poco el paso y apretarse con los dedos la zona de la punzada, inclinando el cuerpo hacia delante ligeramente.

Algunos consejos.

Es muy importante usar el calzado adecuado. Actualmente se fabrican modelos especiales para corredores de fondo. Normalmente son caros, pero compensa (te lo juegas todo en el hecho de que tus pies soporten el esfuerzo. Si los pies fallan, despídete). Muy importante: No se debe estrenar calzado el día de la carrera, ni empezar las carreras de entrenamiento con zapatillas nuevas: han de usarse solo para caminar durante unos días, hasta que se amoldan al pié.

Antes de tomar la salida, cubre abundantemente con vaselina la cara interior de los muslos, la parte interior del brazo y los lados del tórax, y los pezones. Después de las primeras 10.000 zancadas el roce empezará a erosionar la piel (incluso el suave roce de la tela de la camiseta con el pecho) y no es cuestión de acabar sangrando. Hay gente que se ha tenido que retirar por ese motivo.

Recuperación después de la carrera: Al llegar a la meta, no dejar de moverse, no tumbarse (los músculos han de eliminar toxinas). Beber enseguida: lo mejor es algo con cafeína (bebidas de cola moderadamente frías). Un par de aspirinas (si el estomago las soporta) hacen maravillas. NO se debe tomar una cerveza fría justo al acabar (aunque las ofrezcan en la meta). Tomar un baño caliente y dar masaje a las piernas. Al día siguiente conviene hacer unos 20 o 30 minutos de jogging ligero. Y, por supuesto, nada de gimnasio en la semana posterior (las lesiones están al acecho).

Qué comer. Lo que pida el cuerpo y lo suficiente (a veces no es lo mismo). Conviene tomar algún complemento vitamínico durante todo el periodo de entrenamiento; como mínimo, un extra de vitaminas C y E. Es costumbre el día anterior a la carrera hacer una comida con base de pasta: no está mal, pues al día siguiente se va a consumir mucha energía y la pasta aporta hidratos de carbono. El día de la carrera desayunar temprano (sin cambiar tus costumbres) y con tiempo suficiente para hacer la digestión y una visita al baño, antes de correr.

Si un día el cuerpo no acompaña y tienes tentaciones de saltarte una jornada de entrenamiento, no lo hagas. Puedes saltarse un ejercicio de la tabla diaria si tienes problemas, pero no abandonar por completo el entrenamiento. Es mejor sustituirlo por un jogging ligero un tiempo o distancia similar al que toque ese día, o lo que el cuerpo aguante.

La lista anterior son consideraciones generales. No tengo información de primera mano acerca de si hay alguna particularidad específica, o algo que tener en cuenta, en el caso de las mujeres. Si eres una lectora y has corrido el maratón, o

si conoces a alguna mujer que lo haya hecho, te agradecería que me enviases comentarios al respecto. Gracias.

Utilidad

Efectivamente, el beneficio mental es enorme. Yo he sido siempre muy cabezón cuando me he propuesto algo. En cierto modo, me lo propuse como superación de una limitación que siempre había arrastrado, en el terreno físico. Creo que eso me ha ayudado a superar problemas de otros tipos (en el trabajo, personales...). Después de haber superado el agotamiento y las tentaciones de abandonar, tienes la sensación de que no hay nada que no puedas afrontar. Aunque, personalmente, ese fortalecimiento de la voluntad creo que me lo ha ido proporcionando también el entrenamiento, el salir a correr de acuerdo con el plan que te has trazado, aunque llueva, haga frío, tengas una reunión, etc., y sobre todo cumplir a rajatabla con el plan de entrenamiento del día. Eso es lo más importante, ya que consiste en la victoria de la voluntad, dado que es la mente quien ha decidido previamente con arreglo a un plan que tal día en concreto debes correr, por ejemplo, 14 km a un ritmo de 5 minutos/km, sobre las debilidades personales, que un día malo pueden hacerte flaquear cuando vas por el km. 10, y además empieza a lloviznar. A mí, personalmente, terminar con el plan previsto ese día me hace sentirme fuerte interiormente, no sé, bajo control, completo, listo para lo que sea... No sé si el entrenamiento en las artes marciales proporciona este tipo de sensaciones.

Respecto a la utilidad del entrenamiento de fondo para la salud, parece que ya va habiendo estudios concluyentes que demuestran el beneficio de cara a las enfermedades cardiacas.

Problemas frecuentes

Hay un problema importante que conviene saber. Existe una proporción importante de personas que adolecen de un defecto en la pisada en carrera que se denomina pronación, consistente en flexionar hacia adentro el pie al realizar el apoyo. Esto puede deberse a problemas para una correcta sustentación del arco plantar, o, incluso (como es mi caso), a una diferencia de altura entre las dos piernas (en este caso, el problema aparecería en la pierna más larga). Este tipo de problema produce un desequilibrio en toda la estructura de apoyo de la pierna, que suele traducirse en la aparición de lesiones en los puntos más débiles de la misma, el tobillo y, sobre todo, la rodilla. En concreto, en la rodilla se produce frecuentemente un mal alineamiento crónico de la rótula, que acaba inflamando la zona de detrás de la misma con una patología que suele llamarse "condroma lacia rotuliana".

Te sorprendería saber la cantidad de corredores que tienen este problema. A mí me apareció al año o así de empezar a correr. Al principio me aguantaba, pero finalmente gracias a artículos aparecidos en Corricolari sobre el tema, lo solucioné como lo solucionan muchos corredores, incluidos del más alto nivel, es decir, con

unas plantillas. En cualquier ortopedia deportiva te las hacen a medida de tu pie. La verdad es que estos problemas debidos a pequeños desajustes estructurales no tienen importancia en la vida cotidiana, pero cuando empiezas a hacer kilómetros te acaban pasando factura.

También ayuda bastante el adquirir un modelo de zapatilla que tenga algún refuerzo a la altura del arco y el talón, por la parte interna del pie. Si te fijas, verás que muchos modelos lo llevan (por ejemplo, el material de la suela, por esa parte, suele ser diferente, más rígido que el resto). Incluso algunas casas, tienen toda una línea de zapatillas "especial pronadores". Desde luego, lo que no convienen son las zapatillas muy blandas por todas partes, que se retuercen como si fueran de chicle. Por supuesto, deben tener una gran amortiguación, sobre todo si se va a entrenar sobre asfalto (se recomienda al máximo hacerlo sobre tierra siempre que sea posible), ya que éste es muy duro. Sin embargo, la amortiguación debe ser sólo en el sentido de la pisada, y no traducirse en una zapatilla blandengue. Alrededor de todo el talón, la zapatilla debe ser bastante rígida.

Las recomendaciones están muy bien. Hay que tener sobre todo en cuenta lo de beber durante el maratón, aun sin tener sed. Es bueno marcarse, por ejemplo, la obligación de ir bebiendo en todos los puntos de avituallamiento, aunque sea un par de tragos. Y a partir del medio maratón, sobre todo si hace calor, más.

Plan

Sobre el entrenamiento, un plan razonable, que permite progresar, podría ser con cinco días/semana, dos de velocidad basados en tramos (por ejemplo, un día tramos de 100, 200, o 400 m., y otro de 1, 2 ó 3 km.), y al menos otros tres de resistencia (dos de media resistencia, por ejemplo, 8 ó 10 km., y otro de larga resistencia, entre 14 y 20 km.).

Todo esto, a ritmos que sean asequibles a cada uno, con la limitación que podría venir dada por el pulso. En tramos, por ejemplo, no se recomienda alcanzar un tope máximo de pulsaciones que podría venir dado por la receta "220 - la edad en años". En fondo, el ritmo podría ser tal que el pulso se mantuviera por debajo de 140-150, y a menos incluso para larga resistencia.

Los tramos se repetirían más o menos veces, dependiendo de su longitud (por ejemplo, 10 series de 200 m., o 3 series de 2 km.) intentando no bajar el ritmo de una serie a otra, y con una recuperación apropiada (uno o varios minutos, dependiendo de cómo se recupera el pulso) entre cada dos.

Y, sobre todo, la clave es superarse para progresar. Podemos, por ejemplo, exigirnos un poco más del nivel normal en una o dos de las sesiones de cada semana, durante un par de semanas, ya sea en ritmo (tiempo) o en distancia. Luego, ponemos ese nivel como el normal, y subimos un poco el listón de exigencia. Es sorprendente cómo el cuerpo se adapta, y va respondiendo.

En fin, que quizá a tu plan le falte algo de entrenamiento para ir ganando en velocidad, o lo que llaman resistencia anaeróbica, aunque a lo mejor eso ya lo trabajas en el Dojo.