

# Grupo de iniciación 2014



## Objetivo

El grupo está dirigido a personas que no corren habitualmente o no han corrido nunca. El objetivo es que en el plazo de unos meses puedan salir a correr varios días a la semana como parte de la rutina habitual sin que les cueste un gran esfuerzo ni se cansen demasiado.

Este documento indica brevemente los distintos aspectos que se deben tener en cuenta para empezar a correr. Esa información puede ampliarse consultando con profesionales, libros, revistas especializadas, etc.

## Preparación previa

Es muy recomendable visitar al médico y consultarle antes de empezar a correr. Para las personas que no hacen ejercicio físico habitualmente, tienen sobrepeso, edad avanzada (más de 55 años) o algún problema de salud, esta recomendación es obligatoria. Le pueden explicar al médico lo que pretenden hacer y consultar con él si pueden tener algún problema o es necesaria alguna prueba previa.

## Plan de entrenamiento

El plan que proponemos son unas pautas generales. Cada corredor debe adaptarlo a su condición física, circunstancias personales, familiares, etc.

El plan básico para una persona que no haga nada de deporte sería el siguiente:

- ✓ Se corre tres veces a la semana en días alternos, nunca dos días seguidos. Si nos saltamos un entrenamiento no intentamos recuperarlo. No pasa nada.
- ✓ Buscamos un terreno llano y liso, a poder ser sin piedras sueltas, ni piso irregular.
- ✓ Los primeros días, se empieza caminando 15 minutos. Cuando estemos acostumbrados a hacerlo y no nos suponga un esfuerzo, pasamos a andar 7 minutos, correr 1 minuto y andar otros 7 minutos.
- ✓ A medida que nos vayamos acostumbrando vamos aumentando la parte que se corre (por ejemplo 7 caminando, 2 corriendo, 6 caminando, ó 5 andando, 1 corriendo, 4 andando, 1 corriendo, 4 andando). Lo hacemos de la forma que nos resulte más cómoda.

- ✓ Además de aumentar la parte que corremos, también podemos aumentar si queremos el tiempo total pasando de 15 minutos progresivamente a tiempos mayores.
- ✓ Hay que consolidar los avances. Cuando aumentemos el tiempo del entrenamiento, lo repetimos por lo menos 2 o 3 veces antes de aumentar el tiempo otra vez. Hay que evitar avanzar demasiado deprisa y llegar a estancarnos o entrenamientos que luego nos den pereza.
- ✓ Cuando hagamos todo el entrenamiento corriendo podemos aumentar el tiempo total hasta lo que nos apetezca.
- ✓ No nos preocupamos del ritmo, solo de correr una distancia o tiempo concreto. El ritmo ira mejorando por si solo con el ejercicio.
- ✓ Antes de cada entrenamiento, estiramos brevemente para desentumecer el cuerpo. Al acabar, hacemos estiramientos. A medida que hagamos más kilómetros corriendo los estiramientos son más importantes. Conviene acostumbrarse a hacerlos desde el principio.

Las personas que tengan mejor estado de forma pueden empezar con un tiempo superior a los 15 minutos y hacer una parte corriendo desde los primeros días.

Si notamos algún dolor al correr o nos lesionamos es mejor parar y curarse antes de volver a correr.

## Material

- **Zapatillas.** Son el material más importante para evitar lesiones y problemas. Cuanto mas novatos seamos mas importantes son las zapatillas. Las zapatillas deben proporcionar:

*Amortiguamiento:* Para evitar que en cada zancada la rodilla sufra impactos duros.

*Estabilidad y sujeción del tobillo.* Para evitar torceduras y esguinces.

*Control.* Para corregir la pisada (pronadora, supinadora o neutra). Si se corre de manera regular, es recomendable hacer un análisis de la pisada y usar las zapatillas adecuadas.

- **Textil** (calcetines, pantalón, camiseta, sudaderas, etc.). No es necesario un material especial Basta ropa con la que nos encontremos cómodos.

Las camisetas “técnicas” evitan que se condense el sudor en la camiseta y se empape. Si llevamos varias capas de ropa y la camiseta se empapa nos puede enfriar.

Al correr en pantalón corto se pueden producir rozaduras en la parte interior de los muslos. Si lo notamos, conviene ponerse pantalones más largos o mallas que protejan esa zona.

- **Pulsómetro.** El pulsómetro puede ser útil para las personas que hagan vida sedentaria, no tengan costumbre de hacer ejercicio físico, con sobrepeso o problemas cardíacos o circulatorios. Permite controlar el ritmo cardíaco y evitar que se someta al corazón a un esfuerzo excesivo.

- **Accesorios.** Si corremos con sol, las gafas de sol, gorra y crema solar son recomendables.

## Alimentación

No es necesario hacer dieta. Basta con asegurar que comemos los hidratos de carbono necesarios para el ejercicio.

Conviene no salir a correr hasta hora y media después de haber comido.

Es importante beber agua antes de salir a correr y también al volver.

Al hacer ejercicio cansamos al organismo y es más fácil coger catarros, resfriados, etc... Por ello es aconsejable comer fruta y verdura para tener las vitaminas necesarias para el sistema inmunodefensivo.

## Descanso

El descanso es tan importante como el entrenamiento. Si corremos mucho y no descansamos nos agotamos, no asimilamos el ejercicio y solo conseguimos agotarnos.

Si los días que nos toca descansar queremos hacer algo de ejercicio, este debe ser mucho más suave que lo que hacemos los días de entrenamiento (por ejemplo: si corremos 15 minutos, el día de descanso podemos andar 10-15 minutos, si corremos 30 minutos habitualmente, podemos andar 10 minutos y correr 10 minutos suaves).

También es necesario dejar de correr una temporada (o bajar mucho el ritmo de entrenamiento), durante unas semanas, al menos una vez al año. Se puede sustituir el correr por otro ejercicio.

## Lesiones

Las lesiones más habituales son:

Torceduras y esguinces. Suelen ser más habituales al final de los entrenamientos cuando estamos más cansados. Para evitarlos conviene usar unas zapatillas técnicas, correr por piso liso y regular, mantener la tensión en el tobillo y la atención al suelo donde pisamos.

Lesiones de rodilla (tendinitis, bursitis, roturas de la inserción, etc.). Son más habituales cuanto mayor es el peso del corredor y cuando se corre por un terreno duro como el asfalto y pisada incorrecta. Se evitan usando zapatillas con buen amortiguamiento y control.

Lesiones de espalda. Se producen debido a una mala pisada que provoca tensiones que se propagan desde el pie hasta la espalda. Se evitan con unas zapatillas adecuadas, corriendo sobre terreno blando y mejorando la técnica de carrera.

Lesiones musculares. Se producen por falta de hidratación o sales minerales, realizar entrenamientos intensos sin estar acostumbrados o correr muy rápido sin calentar. Se evitan con una buena hidratación y alimentación y calentando bien.

Caidas. Se producen por una mala pisada o al tropezar con un obstáculo. Son más habituales al final de los entrenamientos cuando el cansancio hace que tengamos menos reflejos, pongamos menos tensión en la pisada y levantemos menos los pies del suelo.

## **Psicología**

Salir a correr nunca nos debe producir estrés ni tensión. Si nos agobia correr debemos replantearnos si llevamos un plan apropiado para nuestro estado de forma, tiempo disponible y circunstancias.

Debemos marcarnos unos objetivos compatibles con nuestras condiciones físicas, laborales, familiares y sociales. No debemos dejar de hacer vida social ni divertirnos por correr. Correr no debe ser el centro de nuestra vida ni nuestro ocio ni nos debe impedir hacer otras cosas.

Es preferible entrenar en grupo, pero si quedar a una hora fija nos supone un agobio es mejor hacerlo solo. Cuando quedemos para correr hay que ser comprensivo con los que no pueden asistir.

No debemos sentirnos culpables si no podemos correr algunos días.

Si nos da pereza salir a correr podemos intentar salir a hacer algo más suave. Posiblemente una vez que hayamos empezado se nos pase la pereza y hagamos algo más de lo previsto.