



# aprendiendo a entrenar (III)

COMO NO HAY DOS SIN TRES, Y LAS FAENAS HAY QUE REMATARLAS, VEAMOS SI ACLARAMOS LOS ÚLTIMOS RETOQUES DE NUESTRO ENTRENAMIENTO DE MONTAÑA CON ALGUNOS DETALLES MÁS.

**Texto:** Carlos García Prieto. **Fotos:** Under Armour

Teniendo en cuenta que "entrenar" significa adaptar nuestro cuerpo a los esfuerzos a los que se verá sometido en el desarrollo de un evento deportivo, y considerando que el medio en el que se corre el trail es... desigual, por decir algo, pues recurriendo al refranero podemos decir que "no todo el monte es orégano" y en este caso quiero decir que no todo nuestro entrenamiento debe ser correr exclusivamente. A continuación intentaremos explicar algún tipo de entrenamiento que también puede resultar muy útil y específico para el trail.

## ENTRENAMIENTO MUSCULAR

Al corredor de trail se le supone unos buenos músculos, al menos fuertes, y si bien es cierto que el simple entrenamiento de montaña te refuerza la musculatura, es interesante desarrollar un trabajo más concreto que nos ayude en cualquier prueba. Si por ejemplo se considera que en un apoyo normal de carrera en asfalto el cuerpo "descarga" en cada paso tres veces su peso, podemos suponer que en una bajada de montaña, con una buena pendiente, la carga es seguramente mayor, y por tanto la sollicitación a la musculatura inferior, enorme.

### Bases del trabajo

Sabemos que los músculos están compuestos de dos tipos de fibras: las rojas -que nos facilitan la resistencia- y las blancas, que hacen lo propio con la fuerza. Un corredor de larga distancia deberá por tanto tener en general más fibras rojas que blancas, mientras que un corredor de trail deberá aumentar su composición de fibras blancas que le permitan mantener una buena velocidad en subidas, y mantener un buen ritmo en bajadas.

Como hemos dicho anteriormente el mejor entrenamiento de fuerza es lógicamente realizar largas salidas por el monte con zonas de diferente dificultad, de manera que la sollicitación muscular sea exactamente igual a la usada en una carrera, pero como muchas veces nuestros compromisos sociales y/o familiares, no nos dejan ese tiempo, debemos buscar otros métodos, que si bien no son tan precisos,

consumen menos tiempo y simulan bastante bien el esfuerzo requerido.

Tenemos que comentar que un entrenamiento de fuerza bien realizado, no tiene porqué reducir nuestra capacidad aeróbica, quizás al contrario, ya que redundará en una economía gestual, que será siempre ventajosa, y no tiene porqué aumentar nuestro peso.

### Series en cuestas

Como ya hemos mencionado anteriormente, el entrenamiento en cuestas está más que recomendado como preparación al trail. No deja de ser una adaptación al medio perfecta y la intensidad del trabajo dependerá de nuestra voluntad o tiempo libre. La buena ejecución es básica para obtener resultados y repitiendo el capítulo anteriormente citado, conviene diferenciarlas por unidad de tiempo, más que por unidad de distancia, así que las separaremos en:

**Cortas:** entre 20 y 30 segundos

**Medias:** de entre 1 a 3 minutos

**Largas:** de más de 3 minutos.

Es muy interesante agruparlas en tríos a nivel ejecución con un mayor descanso entre cada grupo.

### Pliometría

Técnica tradicional para el desarrollo del equilibrio y de la fuerza-elasticidad de la musculatura, viene al pelo para desarrollar la capacidad de fuerza explosiva necesaria en el trail. Se llama contracción pliométrica muscular aquella en la que la fuerza ejercida por el músculo es menor que la resistencia o carga que se le opone, permitiendo por lo tanto en realidad un aumento controlado de la longitud de dicho músculo... como cuando amortiguamos con las piernas la llegada de pie al suelo después de un salto

Consiste por tanto en someternos a esfuerzos máximos de musculatura y articulaciones a base de ejercicios simples que cargando solo el peso propio repiten movimientos simples de la carrera. Dichos movimientos implican una fase de amortiguación del movimiento forzado seguida de una fase reactiva en la que se debe superar la resistencia del cuerpo, al saltar.



Esta carga máxima, tiene su peligro, y como todos los extremos, no debemos realizar dichos ejercicios sin un adecuado calentamiento y/o sin un perfecto conocimiento de la técnica adecuada. Una vez establecidos dichos límites, podemos utilizar este sistema con tranquilidad e introducirlo en nuestro entrenamiento semanal, incluso pocos minutos.

**Ejercicios pliométricos.** El ejemplo clásico de ejercicio pliométrico es el salto de profundidad, que consiste en saltar con fuerza del suelo a una superficie más elevada y vuelta al suelo amortiguando la caída... el esfuerzo muscular pliométrico es el más natural y el más habitual tanto en la actividad deportiva como en muchas situaciones de la vida cotidiana.

#### **Trabajo muscular para el tronco**

Consideremos una carrera de trail, con una bajada rápida, en la que nuestros pies, volando por encima de las rocas y raíces, apoyan y descansan el peso de nuestro cuerpo, multiplicado por N, resultado de la energía cinética (producida por el movimiento). Analicemos por un segundo el esfuerzo que la zona central de nuestro cuerpo debe realizar, para mantener el equilibrio en ese momento, que puede prolongarse por muchos minutos.

La musculatura de la zona abdominal, lumbar, dorsal e incluso de los brazos, debe ser trabajada para mantener un tono y una capacidad de reacción a las solicitudes adecuadas.

Merece la pena, pues, dedicar unos minutos en gimnasio a la realización de un pequeño programa semanal de ejercicios que tonifiquen dicho área.

Muchas repeticiones y no demasiado peso es más recomendable para no aumentar volumen, y por tanto, pero que debemos trasladar.

#### **COORDINACIÓN**

A modo de definición, podemos decir que coordinación es la capacidad de realizar con precisión el movimiento que deseábamos realizar. Hay dos razones básicas por las que nos puede interesar realizar ejercicios de este tipo:

**1. El primer motivo es mejorar considerablemente nuestra técnica de carrera.** Como sabemos, el gasto calórico para cualquier evento deportivo depende del factor "efectividad del movimiento" de manera que a igualdad de otros factores, musculares, cardiovasculares, un corredor que realice el movimiento de manera más efectiva, estará ahorrando calorías, y por tanto energía para más adelante que le puede servir. De manera que cualquier sistema que nos permita ser más ahorradores en nuestro modo de correr, es interesante desarrollarlo.

**2. La segunda razón** por la que puede ser interesante desarrollar un trabajo de coordinación **es por un simple motivo preventivo.** Es más seguro correr cuando se han "mecanizado" los movimientos necesarios, lo cual implica una mejora de la musculatura de las articulaciones, de manera que ante cualquier imprevisto estamos preparados para el extra-esfuerzo.

por montaña no dejaba de tener esguinces constantemente... hasta que empecé a realizar entrenamientos de coordinación y flexibilidad (punto siguiente) y desde entonces he tenido muchas torceduras de tobillo, en montaña, tenemos que contar con ellas, pero ninguna me ha dejado fuera de carrera, ni de mi rutina de entrenamiento. Endurecida la musculatura y tendones de las articulaciones, su capacidad de soportar, por ejemplo, una torcedura es mucho mayor.

**La coordinación se puede entrenar con ejercicios muy simples como por ejemplo:**

- Skipping.
- Carrera hacia atrás.
- Correr pisando la sombra del corredor que va delante.
- Correr haciendo ruido.
- Correr sin hacerlo.
- Saltar un banco lateralmente.
- Subir un escalón alto cada vez con un pie.
- ... etc (la lista es infinita).

Lo importante es que realicemos nuestra rutina de 5 a 10 ejercicios (que debemos ir cambiando) y que la completemos al menos una vez por semana. Son fáciles, divertidos, y no nos llevarán nada de tiempo. Ojo, debes hacerlos siempre después de calentar al menos 20 minutos.

## ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD

Esta es la capacidad de realizar cualquier movimiento con la máxima amplitud articular posible. **La flexibilidad disminuye sustancialmente la posibilidad de lesión**, y después de haber constatado este hecho, sinceramente **aún no entiendo como hay corredores que aun no lo practican**. La mejora de la flexibilidad se consigue con el conocido "stretching", estirando, vamos. Esta técnica, conocida de sobra no hace falta explicarla más, pero si conviene aclarar un par de detalles.

Lo primero es que todos los ejercicios deben hacerse SIN rebotes, manteniendo la presión de la manera más constante posible, y lo segundo es que la intensidad de ejecución del ejercicio no debe superar el umbral del dolor.

En lo referente a cuando hacer estos ejercicios hay diferentes "escuelas". Personalmente en frío, antes de comenzar a correr no me parece adecuado someter al músculo a ningún tipo de estrés, de manera que empiezo con un trote suave, pero sí realizo una intensa sesión al volver del entrenamiento, al menos de media hora. Me ayuda a relajarme y mejora la elasticidad.

## PREPARACIÓN MENTAL

Este es un tema demasiado vasto, como para tratarlo en un capítulo pequeño, pero nuestra intención es citarlo solamente para que nos quede clara su importancia. La preparación mental es un elemento de base en casi cualquier deporte. Los deportes de equipo cuentan con profesionales dedicados y todos los deportistas de alto nivel tienen la asistencia de un especialista que les entrena en este aspecto.

**En el trail, su importancia se multiplica ya que a diferencia de otras disciplinas, la mayor parte de la carrera la realizaremos solos o casi solos.** No existe normalmente el público que en otros deportes nos anima y consigue que sigamos en carrera de manera que debemos arreglárnoslos solos.

El resto de corredores pueden obviamente ayudarnos en caso de emergencia, pero si nos viene un bajón... como se dice por ahí, que cada palo aguante su vela, y la autogestión de una crisis, suele ser muy útil. Está claro que uno de los sistemas que podemos utilizar para afrontar el esfuerzo máximo de una carrera de trail es tener claros los motivos que nos han movido a estar allí, sean cuales sean.

Hay gente, lo ideal, que lo hace por el puro placer de correr por el monte, descubrir nuevos sitios, o redescubrir otros ya conocidos, pero en mundo de las razones es infinito, y una simple apuesta, o demostrar algo a alguien, pueden ser motivos fuertes e igual de validos que el de un purista. En cualquier caso, sea cual sea el motivo que nos haga correr, debe ser fuerte y capaz de mantener alta la moral para superar los momentos difíciles, que los habrá seguro.

Es normal, por tanto, que los ganadores de las carreras de trail más largas, sean de una edad avanzada (35 a 40 años), seguramente porque precisamente la edad les ha dotado de una capacidad de estrategia y aguante del sufrimiento que no tiene un atleta más joven (salvando siempre algunas excepciones). Desgraciadamente muchos de los aspectos psicológicos son difíciles de entrenar, aunque la realización de entrenamientos largos en condiciones duras puede mejorar nuestra tolerancia del dolor y la fatiga.

Lógicamente la actitud a la hora de enfrentarnos a una prueba de estas características es básica para el éxito de la prueba. Estamos en el monte y puede llover, hacer frío, puede haber barro... hay que asumirlo con una sonrisa, y seguir adelante, ya que básicamente... en eso consiste esto de correr por la montaña.

