

A PUNTO PARA LA MARATÓN!! (II)

Entramos en las semanas previas a la Maratón. Gran parte del trabajo ya está hecho y ahora es importante asentarlo y llegar con mucha frescura física y mental a nuestro gran día.

Detallamos en este artículo los contenidos de entrenamiento de estas semanas y damos las pautas para sentirnos bien esos días y ser capaces de controlar la impaciencia pre -maratón.

CONTENIDO DEL PERÍODO PIRAMIDAL

El entrenamiento de estas semanas debe tener dos objetivos:

- Ayudar a mantener el cuerpo en buen estado para hacer frente a los duros esfuerzos que quedan por llegar.
- A pesar de mantener un cierto nivel de entrenamiento debe también darse un estado de descanso óptimo y recuperación, especialmente en los días anteriores a la carrera.

Para conseguir este equilibrio pensaremos en las sesiones fuertes de entrenamiento como sesiones para mantener la forma física, no para desarrollarla más. Adoptaremos una visión controlada de estas sesiones dándonos más tiempo para recuperar de ellas. Si estamos frescos en el momento de comenzar estas sesiones trabajaremos mucho mejor. Sentirnos bien al final de los entrenamientos antes de la maratón hará que tengamos más confianza en nosotros mismos.

En las dos semanas últimas previas a la maratón probaremos la sensación de correr al ritmo que deseamos. Las carreras largas se habrán acabado, los entrenamientos que quedan por delante simplemente sirven para recordarnos lo que nos espera el día de la carrera.

Realizar algunas carreras cortas nos ayudará a sentirnos bien, pero no afectarán al rendimiento. Hemos de pensar en guardar toda nuestra energía para el gran día.

Teniendo en cuenta la no participación en ninguna competición en las tres semanas antes de la maratón, la TABLA 1 nos muestra un modelo de entrenamiento durante la fase piramidal.

Semanas antes de la maratón	Carga de entrenamiento (% máximo)	Duración de la carrera larga	Número de sesiones fuertes	Sesión clave
3	80%	2horas+ bebidas	2	3x15' a ritmo de Maratón
2	60%	1h30' + bebidas	2	3x10' a ritmo de Maratón

1	40%	1 hora	1	4x1,5 kms a ritmo de Maratón
---	------------	---------------	----------	------------------------------

TABLA 1

La última sesión de carrera rápida hemos de realizarla al menos cuatro días antes de la maratón. A algunos corredores les gusta hacer carreras rápidas (por ejemplo 8x400 m) para tener la sensación de correr cómodamente con velocidad. *Yo prefiero hacer pocas repeticiones a un paso más relajado en distancias más largas (por ejemplo 3-4x2 kms) a ritmo de maratón.* Sea cual sea nuestra preferencia personal debemos asegurarnos de que este entrenamiento no supone demasiado esfuerzo.

Los días anteriores a la carrera hemos de tomarnos las cosas relajadamente para sentirnos bien y descansados. Para algunos esto supone hacer algunas carreras cortas y relajadas; para otros tomarse algunos días de descanso absoluto. Además de reducir el entrenamiento, debemos intentar minimizar el gasto energético en otras áreas de nuestra vida, especialmente en aquellas que hacen que nos cansemos. Nuestra meta es llegar al final de este período sintiéndonos frescos y preparados para una demostración de resistencia sobrehumana.

EXPERIENCIA PERSONAL

Mi primera Maratón (Ciudad Real, octubre 2005): la preparación específica fue de 8 semanas y en las dos últimas hice la bajada de carga importante reduciendo el volumen de entrenamiento en un 70 y 50%.

La aparición de una ligera molestia en la rodilla a 7 días de la Maratón que me impedía correr con normalidad hizo que estuviera muy nerviosa toda la semana. El lunes me dediqué a pedalear, el martes nadar. El miércoles de nuevo pedalear. Probaba a correr y la molestia seguía así. El médico me dice que es una ligera inflamación tendinosa, que podré correr. El viernes salgo a trotar 30' por hierba ya sin dolor!!.

Mejor descanso físico imposible. El domingo salgo pletórica a correr los 42,195 kms y comerme el mundo!!!. (2h46'57")

Mi segunda Maratón (Valencia, febrero 2007): 20 días antes de la Maratón sufro una luxación de hombro que me deja en el dique seco unos días. Dudo de mi participación en la maratón, finalmente sí, ya correteo la semana previa, pero decido no correr demasiado los 5-6 días, dada la experiencia previa tan positiva en la Maratón anterior. Mantengo mi sesión de bici del lunes, el martes hago 6x1,5 kms a ritmo de Maratón, me da gran confianza y buenas sensaciones; resto de los días descanso, estiramientos y corretear muy suave. De nuevo una GRAN carrera en Valencia (2h41' 55").

Mi tercera Maratón (Berlín, septiembre 2007). 25 días antes de la Maratón cojo una gastroenteritis. Parece que siempre me tiene que pasar algo. Estoy sin correr una semana, quedo KO y dudo de participar ya que he perdido sobre todo seguridad. Finalmente decido hacerlo.

La semana de la Maratón corro 3 días, mantengo la sesión de bici del lunes y el martes hago 3x2 kms a ritmo de Maratón y a volar en Berlín. Mentalmente me motivé un montón con el ambiente pre-carrera y el trato de la organización (2h36'57")

Mi cuarta Maratón San Sebastian (noviembre 2008). Nada extraordinario ocurrió. Entrené con mucha regularidad y buenas sensaciones. La semana de la Maratón bajé la carga un 50% y el martes hice el toque de calidad con 4x2 kms a ritmo de Maratón. De nuevo una GRAN carrera (2h37'20").

Mi quinta Maratón, (Sevilla, febrero 2009). La preparación también transcurrió con normalidad, muy similar a la de San Sebastian. La semana de la Maratón hice mis 4x2 kms a ritmo el martes y el resto de los días tranquilidad. Me encontraba tal vez más cansada. No me salió cómo esperaba (2h44'47"), pero aprendí un montón...

PREPARACIÓN MENTAL

A pesar de que el esfuerzo físico del entrenamiento se reduce en la fase final, la semana anterior a la Maratón puede que sea estresante por otros motivos. Hay que saber enfrentarse al nerviosismo y la

impaciencia conforme se acerca el gran día. En esos momentos necesitamos reafirmar que hemos entrenado lo suficiente y que la inactividad relativa nos permitirá obtener el mejor estado físico para la carrera. Podemos contar con la ayuda del entrenador, un amigo o la pareja para relajar la mente.

Visualización

Veremos cómo la preparación mental corre en paralelo con los aspectos físicos del entrenamiento. Seguro que a lo largo del entrenamiento nos hemos imaginado corriendo la maratón, estando relajado y bajo control o manteniendo las fuerzas cuando la fatiga aparece. Básicamente esto es la visualización. Durante los días anteriores a la carrera podemos imaginarnos corriendo la maratón y anticipándonos a diferentes situaciones.

- ¿Seremos capaces de mantener un ritmo bajo al principio de la carrera cuando estamos llenos de energía?
- ¿Cómo reaccionaremos a mitad de la carrera cuando empezemos a sentir el cansancio en nuestras piernas?
- ¿Cómo nos enfrentaremos el hecho de no correr solo sino rodeado de una multitud de corredores?
- ¿Qué nos ayudará a concentrarnos y utilizar nuestras reservas físicas y mentales en los últimos kilómetros?

Son dudas que surgen estos días y para las que os recomiendo las siguientes estrategias, ya más psicológicas...Y es que la cabeza juega un papel importantísimo.

* Para mantener un **ritmo bajo al principio** de la carrera: nos planteamos *disfrutar de esos primeros kilómetros con la sensación de que se pasan volando y de que el cuerpo va entrando en calor poco a poco y en situación. Sin darnos cuenta han pasado 6-8 kms!!*

* Cuando empezamos a sentir **cierto cansancio en las piernas**, hacia la mitad de la carrera. *Pensaremos que es un poco de cansancio y que podemos convivir con él. Nos centramos en cómo estamos corriendo y tratamos de relajar las zonas más cargadas. Pensamos en la INCLINACIÓN del cuerpo, el BRACEO relajado, los APOYOS ágiles. Ver en nuestra mente a algún atleta cuyo estilo corriendo nos guste nos ayudará: facilidad, correr fácil, a pesar de que vamos estando un poco cansados!!.*

* **Correr rodeado de corredores** ha de animarnos, nos sentimos apoyados y podemos aprovecharnos de unos y otros. *El tiempo pasa más rápido, se va más entretenido. Ahí atrás quedan los kilometrajes en solitario con lluvia, viento, frío, calor.... El día de la Maratón hay que disfrutarlo. Es un lujo poder correr y correr con gente!!!. Eso sí hay que saber rodearse de TU gente, la que va a tu ritmo bueno!!!.*

* **La fuerza para los últimos kilómetros.** *Estos sí que se corren con el corazón y la cabeza más que con las piernas. Mantenemos la concentración, pensamos en positivo. A mí me gusta recordar la soltura y facilidad de los primeros kilómetros y pensar que estos también pasan rápido. Visualizar ese atleta preferido, pensar que nos quedan unos minutos de carrera más que kilómetros. A mí me ayuda mucho el triatlón... Cuando me quedan 5 kms recuerdo sensaciones de triatlones largos en los que 5 kilómetros es una distancia insignificante!!.*

Cuanto más preparados estemos para la situación, mejor nos enfrentaremos a ella cuando llegue el momento. Esta actitud de alerta mental también nos ayudará a reducir el estrés físico del entrenamiento durante los días anteriores a la competición.

En el próximo artículo explicaré cómo planificar una táctica de carrera para nuestra Maratón y daremos consejos útiles para el día de la prueba