

ESTILO DE VIDA DEL MARATONIANO/A (2ª parte)

La alimentación y el descanso siguen siendo pilares fundamentales que influyen directamente en el proceso de entrenamiento y que podemos decir que forman parte importante del mismo.

Unos se complementan con otros y hemos de conseguir ese equilibrio entre los tres que nos haga progresar en nuestro rendimiento deportivo.

Especial importancia cobra la semana de la maratón, los días previos a nuestro gran día. En artículos anteriores hemos visto cómo entrenar esos días. Ahora veremos cómo alimentarnos esos días para lograr ese equilibrio y disposición óptima de nuestro organismo para el gran día.

También veremos como avituallarnos durante la maratón y la importancia del descanso.

El siguiente artículo veremos cómo el descanso es una parte del entrenamiento y cómo realizar una buena recuperación tras la maratón.

SOBRECARGA DE HIDRATOS ANTES DE LA CARRERA

Es importante empezar la maratón con los depósitos de glucógeno llenos al máximo. Esto es debido a que las reservas de glucógeno a las que el cuerpo puede acceder podrían ser inferiores a las necesarias para acabar la maratón. De todos modos el cuerpo cubre su necesidad de glucógeno en caso de que no haya con la grasa corporal y utilizando cantidades suplementarias de carbohidratos que ingerimos mientras corremos la maratón (ver más adelante).

El método de llenar las reservas de glucógeno antes de la carrera es conocido como “sobrecarga de hidratos”. A pesar de que normalmente asociamos los carbohidratos con la pasta que comemos la noche anterior a la carrera, este método empieza unos tres días antes. Si la carrera es el domingo por ejemplo, tanto la comida como la cena del viernes y del sábado deben estar compuestas de comidas ricas en carbohidratos. Es importante tener en cuenta esto, pero sin llegar a hartarse hasta el punto de llegar a la línea de salida con una sensación de pesadez en el estómago. Cuando sigamos el método de sobrecarga de carbohidratos es conveniente beber bastante, ya que de no hacerlo así el cuerpo es incapaz de rellenar sus reservas de glucógeno. Cada gramo de glucógeno se almacena con 2,7 gramos de agua...

La semana de la maratón tiene una rutina especial desde el lunes, ya estamos en la cuenta atrás, los entrenamientos son mucho más cortos y bastante suaves. El descanso cobra protagonismo, el pensar en otras cosas, el sentirte relajada, el acabar todas las sesiones con mucha facilidad y el visualizar diferentes momentos de la carrera...Intento rodearme de personas y situaciones muy distintas a la maratón, descansar un poco más de lo habitual que me sabe a gloria y cuidar la alimentación.

Lunes, Martes y Miércoles me olvido un poco de los hidratos de carbono dando prioridad a las proteínas. Jueves, Viernes y Sábado pasa justo al revés. Los hidratos de carbono son lo prioritario en cada ingesta, sin olvidar a los otros grupos de nutrientes.

Os detallo algunos ejemplos:

Lunes :

- Alubia verde con zanahoria + pechuga de pollo con champiñones

Martes

- Ensalada de atún + lentejas con verdura

Miércoles

- Crema de calabacín + salmón al horno con berenjena

Jueves

- *Ensalada de arroz + filete de potro con puré de patata*

Viernes

- *Espirales con piña y jamón + merluza a la romana con patata*

Sábado

- *Macarrones/arroz con tomate + pechuga pollo/pavo*

Lunes, martes y miércoles: *comida y cena sin apenas hidratos. Prioridad a la verdura y proteínas (carne, pescado, huevo)*

Jueves, viernes y sábado:

Comida y cena con prioridad en hidratos sin descuidar la proteína: patata cocida, arroz, mijo, pasta...

El viernes y el sábado, teniendo en cuenta que la carrera es el domingo me hidrato bien y a lo largo del día voy tomando pequeños sorbos de mi bebida con hidratos (VITARGO carboloader), lo mismo que el domingo por la mañana, hasta 30 minutos antes de la salida.

ALIMENTACIÓN ANTES DE LA CARRERA

La comida que se toma antes de competir o también antes de hacer un entrenamiento duro es muy importante. La intensidad del esfuerzo necesario en las carreras, junto con la tensión que acompaña una situación de competición puede hacer que se sufran molestias en el estómago. No es muy difícil planificar la alimentación del día de la carrera, ya que la mayoría de ellas tienen lugar por la mañana. Si la noche anterior se ha cenado bien no hace falta comer mucho ese día. El desayuno no afectará en nada la actuación en la carrera, pero también es importante no ir a competir con el estómago vacío. Yo suelo tomar un vaso de zumo, dos tostadas con miel y un vaso de té, unas 2 horas 30 minutos ó 3 horas antes de la carrera. Si hace calor es muy importante tomar mucho agua, unos 2 ó 3 litros el día anterior y beber un poco más la mañana de la carrera. No importa si se bebe algo más de la cuenta, el único inconveniente es que se tiene más necesidad de ir al lavabo.

BEBER DURANTE LA CARRERA

Como parte del equipamiento que nos acompañará hasta la línea de salida estará el bidón con bebida de carbohidratos. Yo suelo empezar dos horas antes de la carrera y hasta media hora antes voy tomando pequeños sorbos de esta bebida (para media hora antes de empezar para poder ir al baño si lo necesito). Suelo beberme un último trago de unos 50 ml unos 10 minutos antes de la salida y de este modo me aseguro que mis reservas de glucógeno y líquidos están al máximo antes de iniciar la carrera.

Durante la maratón es importante beber regularmente en los puestos de avituallamiento que se encuentran durante su curso. Suelo beber unos 100-150 ml de líquido cada 5 kms. Ya se beba agua o algún preparado especial el lema debe ser "bebe poco y a menudo". No debemos llegar a tener sed, ya que es señal de que estamos un poco deshidratados. Tampoco hemos de beber demasiado si la maratón tiene lugar en un clima muy frío. Obviamente en este caso necesitamos beber menos agua que si hace mucho calor, aunque en cualquier caso se necesita una gran cantidad de líquido para cubrir la distancia de la Marathon y beber en los puestos de avituallamiento es un buen método para aguantar hasta el final.

Mi avituallamiento en la maratón es algo que he conseguido controlar, he dado con la bebida que me va bien y la tomo cada 5 kms. No he tenido problemas en ese sentido en ninguna maratón.

Siempre llevo 2 geles y si siento que el cuerpo lo pide tomo uno en el km 30-32. En algunas ocasiones ni lo he tomado.

En las sesiones más largas es cuando automatizo estas rutinas.

HAY QUE PRACTICAR!!.

Ninguno de los procedimientos mencionados salen bien a la primera. Durante los entrenamientos más largos probaremos varias formas de avituallamiento para ver cuál es la más adecuada para nuestras



necesidades. Sobre todo en lo relacionado a beber durante la carrera. Para entrenar y practicar esto podemos idear un circuito con varias vueltas y paradas cada 30 minutos para beber. Todavía mucho mejor es si encontramos un amigo que nos acompañe en bicicleta mientras corremos y nos vaya dando la bebida a intervalos regulares. Cuando llegue el día de la carrera debemos saber exactamente qué vamos a comer y qué vamos a beber antes y durante la prueba.

DESCANSO Y RECUPERACIÓN

Cuanto más duro entrenemos, más tensión imponemos al cuerpo y cuanto más estrés más posibilidades de lesionarnos o enfermarnos. Hemos de empezar a aprender el proceso de respetar las limitaciones de nuestro cuerpo. Esto nos hará ver la importancia del descanso y de la recuperación en la estructura general de nuestro entrenamiento.

En la preparación para la maratón, la determinación de conseguir nuestros objetivos personales hace que a veces sea difícil saber si estamos haciendo demasiado. Muchos corredores se quejan de “sentirse cansados todo el tiempo”. En esos momentos es muy importante que revisemos si le estamos dando a nuestro cuerpo el tiempo necesario para que se recupere de los entrenamientos tan intensos que estamos realizando y de los efectos acumulativos de correr tantos kilómetros y seguir un entrenamiento tan estricto. Los niveles tan altos de estrés a causa del entrenamiento, junto con otras preocupaciones de la vida de cada día, suelen hacer que exijamos demasiado a nuestro cuerpo. Si no le damos tiempo para que se recupere de estas tensiones el resultado será el fracaso. En una frase: **si entrenamos mucho hemos de descansar mucho.**

Personalmente he llegado a conocer hasta dónde llega mi organismo a la hora de asimilar entrenamientos. El equilibrio está en el descanso. Si no podemos descansar a diario lo que se merece cada sesión de entrenamiento no conseguiremos progresar.

El conocimiento de uno mismo y el saber escucharse nos ayudará a ello. En algunas ocasiones el mejor entrenamiento es el descanso, el corretear suave 20', el estirarse un día durante 30', relajarse y desconectar haciendo otras cosas...

Profundizaremos en ello en el próximo artículo.