

## CARA Y CRUZ DEL RUNNING POPULAR

Un importante número de deportistas de entre 30 y muchos más años que practican running y no siguen un entrenamiento debidamente dirigido sufren lesiones, algunas que les impiden volver a correr, que serían evitables con un entrenamiento adecuado. A medida que el volumen de km aumenta también aumenta el riesgo de lesiones sobre el aparato locomotor a medio y largo plazo. Generalmente las formas inadecuadas de entrenar aumentan el peligro de que surja la lesión, pero no afecta a todos los corredores por igual. Cuando se entrena por sensaciones, sin seguir pautas de un entrenador con la formación adecuada, y guados por programas genéricos colgados en la red, por el boca oído de otro corredor o de un autoinvestido de entrenador (ser muy locuaz y motivador no tiene nada que ver con saber entrenar) el riesgo de lesión aumenta a medida que aumentan los kilómetros de entrenamientos y de las distancias de las carreras en las que se compite.

Las causas de la lesión suelen girar en torno a un exceso de entrenamiento inadecuado: muchos km, técnica deficiente, falta de trabajo de fuerza y/o exceso de competiciones de larga distancia. Otra causa que favorece la lesión es competir sobre distancias superiores a 10 km sin un volumen de entrenamiento adecuado. Las lesiones pueden ser de muchos tipos pero las más comunes y lesivas son de tipo osteoarticular, es decir las derivadas de un entrenamiento inadecuado (generalmente por falta de técnica y exceso de km) se aceleran los procesos naturales de desgaste de las superficies articulares (artrosis) y cuando surge el dolor están muy avanzadas y en muchos son irreversibles e impiden poder volver a entrenar.

En el post anterior mostraba las diferentes necesidades de entrenamiento entre el corredor de rendimiento y el corredor popular. Se exponía de manera muy esquemática y aproximada las tareas que deben realizarse para incidir adecuadamente sobre la eficacia de la carrera, el rendimiento y la salud. Correr no basta y la dirección y planificación de otras tareas, requieren una dirección profesional que es más importante cuando se pasa de cierto número de km semanales, cuando el nivel de condición física general del corredor es menor y la edad es mayor.

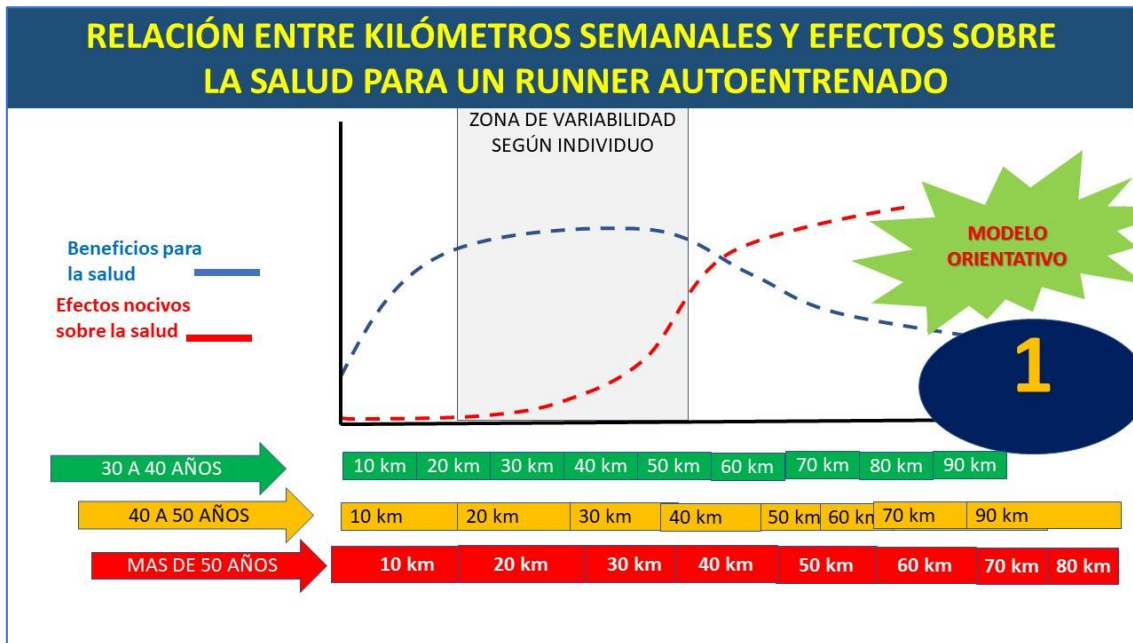
A muchas personas les gusta salir a correr de manera libre, sin hacer ninguna actividad más y guiarse por sus sensaciones. Esto, como ya hemos dicho en varias ocasiones, no es negativo si no se superan ciertos volúmenes de kilómetros que varía en función de la edad del corredor, la morfología, el pasado deportivo y de otros factores que determina la genética. Esta disparidad de variables no impide que haya unas referencias algo más precisas que ayuden a los corredores a ser conscientes de la dualidad de efectos que la carrera tiene sobre la salud.

La mayoría de actividades humanas, tienen su cara y su cruz. Cuando se traspasan los límites de lo prudente, comiendo, bebiendo, trabajando... somos conscientes de ello, hay una cultura social y una información sobre lo prudente y las consecuencias de los excesos. Pero en el running no solo se carece de esta cultura, también hay una inversión de valores al considerar positivas ciertas formas de praxis totalmente contraproducentes, tanto para la salud como para el rendimiento. La cultura de considerar que como más mejor es el lastre que debe soltar el running para que lleve los valores que realmente podría aportar a la salud de los ciudadanos

El gran obstáculo es que una cultura racional del running lesionaría los intereses económicos de las grandes compañías (se consume y compra mucho material inútil e incluso inadecuado; se hacen demasiados km y se compite en exceso). Si se destinara parte de este capital, que los runners invierten en productos innecesarios o de dudosa eficacia, en contratar los servicios de técnicos competentes, supondría un importante beneficio para la salud de la población y

permitiría que muchos profesionales pudieran tener dedicación exclusiva y poder vivir de este trabajo.

No obstante salir a correr un rato tres días a la semana guiados por el sentido común es absolutamente positivo, pero cuando este volumen aumenta, el peligro de sufrir los efectos no deseados aumenta. Estos dos cuadros son referencias que relacionan el volumen de km con la salud en función de que se corra de manera libre o que se sigan las directrices de un técnico profesional.

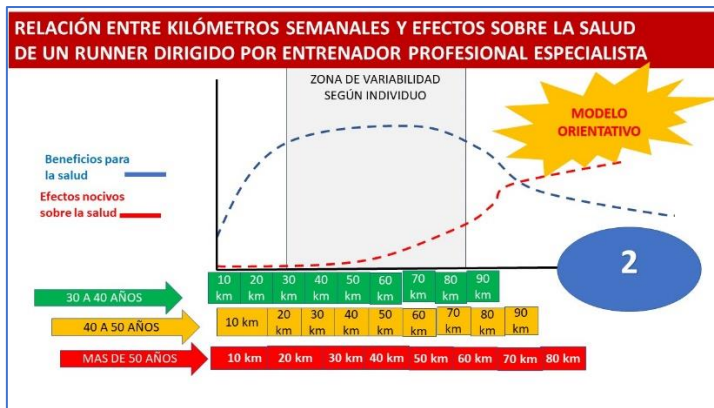


Cuadro número 1. Es una referencia para aquellos corredores populares que se autoentrenan, es decir que salen a correr regularmente sin estar dirigidos por un entrenador profesional. En el eje de abscisas aparecen tres bandas con los kilómetros semanales, una para cada grupo de edad. El eje de las ordenadas representa el nivel de efectos positivos (en azul) sobre el bienestar emocional, el sistema cardiovascular y el metabolismo general y los negativos (en rojo) fundamentalmente sobre los huesos y articulaciones.

Cuando el volumen de km supera cierto límite, para evitar los efectos negativos, se debe seguir un entrenamiento bien planificado o disponer de una genética especial que solamente la gozan una minoría de sujetos (en algunos grupos étnicos de ciertas zonas de África son muchos quienes disponen de esta genética pero no los “blancos”)

¿Qué aporta un entrenador profesional cualificado que no seamos capaces de hacer autónomamente ni siguiendo planes de entrenamiento convencionales que encontramos en la red o en recetarios? Además de marcar las pautas de km, ritmos y series de carrera, un buen entrenador debe analizar la técnica; establecer, si es necesario, un protocolo de corrección; planificar un trabajo de desarrollo estructural general de todo el cuerpo incidiendo sobre los puntos débiles y de riesgo; analizar, corregir y potenciar la técnica de carrera de manera individualizada para cada sujeto; aumentar la reactividad del pie, la compactación del tronco y la fuerza explosiva.

Esta forma de entrenar permite mejorar el rendimiento sin necesidad de aumentar el volumen de km. y/o aumentar el kilometraje minimizando el riesgo de lesiones en general y, en particular, las que afecta las estructuras osteoarticulares del hemisferio inferior.



En este esquema se representa la relación entre efectos positivos y negativos de correr en función de la edad y del kilometraje, cuando el atleta sigue un entrenamiento adecuado dirigido por un entrenador especialista cualificado quien además de planificar las cargas dirige presencialmente las sesiones por lo menos un día a la semana. Como puede verse, la zona de máximos efectos positivos y de menor grado de negativos, se corresponde con un mayor volumen de kilómetros que pueden hacer los runners autoentrenados.

Hay corredores que no les gusta seguir un programa de entrenamiento que les imponga series o fartlek, les gusta correr a su ritmo. En estos casos es factible, buscar un entrenador que les analice la técnica, le aplique un programa de mejora o perfeccionamiento y, además, que el enseñe a realizar los ejercicios de fuerza y complementarios imprescindibles, de manera que pueda integrar estas tareas en sus rutinas antes de los entrenamientos de carrera. Este sistema es adecuado siempre que se corra con fines de mantenimiento no con fines de mejora del rendimiento ni se pretenda un incremento progresivo del volumen.

Los corredores que se autoentrenan (y se mueven en volúmenes dentro de los márgenes de la prudencia) y no disponen de más tiempo para entrenar, y que exclusivamente corren, deberían saber que dedicando un 25% del tiempo que dedican a correr, lo emplearan en trabajo de técnica y fuerza (aprendidos con un entrenador profesional), mejorarían el rendimiento y su estado de forma general sería mucho mejor.

Pero el gran reto está en crear una conciencia de que lo óptimo para la salud no es entrenar más horas, es entrenar mejor, y que las competiciones de más de 10 km no son óptimas para la longevidad como corredores. Mientras se considere un valor positivo ser capaz de correr una maratón, y sea un reto hacer más cada año más carreras largas, el running será una de las causas del aumento de los clientes de los traumatólogos.

Joan Rius Sant.