

Darrere cada quilòmetre

Guia de conceptes bàsics per córrer

Jordi Pi amb la col·laboració i supervisió d'Esteve Bravo



Autor: Jordi Pi

Col·laboració i supervisió tècnica: Esteve Bravo

Revisió i correcció ortogràfica: Anna Mañosa i Lluïsa Pujol

Model taula estiraments: David Monteagudo

Primera edició: Sabadell, maig 2015.

Alguns drets reservats: Els continguts d'aquesta obra estan subjectes una llicència Creative Commons si no s'indica el contrari. No es permet un ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades.

*Un cop més, dedicat a tu company,
de part de tots aquells que et tenim present
en cada quilòmetre que fem.*

Presentació

Fa 10 anys, quan vaig decidir calçar-me unes sabatilles de córrer per primer cop, poc o gens podia imaginar el que acabaria significat per mi aquell gest.

Tenia 24 anys. Acabava de tornar de fer el Camí de Santiago i havia pres una decisió: deixar de fumar.

10 anys després, seria un eufemisme dir que córrer m'ha servit per deixar de fumar. Córrer m'ha servit per créixer com a persona. Sense adonar-me'n, dia rere dia, quilòmetre rere quilòmetre, he posat en pràctica uns valors en els que crec especialment: la constància, l'esforç i la dedicació.

Aquest llibre en forma de guia és un recull de tot el que he après a nivell esportiu, a través de llibres i revistes, articles i converses amb companys d'entrenament.

Uns continguts que he anat recopilant durant aquest darrer any pels voluntaris del projecte Mou-te per l'Esquitx – Kilòmetre Solidari i els oients del Tarda de Ràdio de Ràdio Sabadell. Uns continguts que han estat supervisats per Esteve Bravo, al qual li agraeixo enormement tot el que m'ha ensenyat en el món de l'esport, però també com a persona.

Un agraïment que no seria just si no fos compartit amb totes i cada una de les persones amb qui he viscut aquesta experiència; molt especialment a vosaltres Ramon, Lluïsa, Marc, Myriam i Anna.

Índex

Capítol 1. Conceptes generals	6
1.1 Beneficis, riscos i prova d'esforç	6
1.2 Vida activa, tipus d'exercici i límits	7
1.3 Escalfament i tornada a la calma	8
Capítol 2. Esport i constància	10
2.1 La importància de ser constants	10
2.2 Motivació	10
2.3 Objectiu.....	10
2.4 Pla d'entrenament.....	11
2.5 Horari	11
Capítol 3. Córrer	13
3.1 Tothom pot córrer?	13
3.2 Material.....	13
3.3 Superfícies: ciutat, bosc o gimnàs.....	14
3.4 Posició i respiració.....	15
3.5 Velocitat i intensitat.....	17
3.6 Primeres molèsties: flat i cruiximents	18
Capítol 4. L'entrenament invisible	20
4.1 Alimentació.....	20
4.2 Hidratació	22
4.3 Descans i recuperació.....	22
Capítol 5. Preparar una cursa	24
5.1 Pla d'entrenament.....	24
5.2 Sessions d'entrenament.....	24
5.3 Cursa.....	25
Capítol 6. Errors freqüents.....	27
Capítol 7. Annex	30
7.1 Taula d'estiraments.....	31
7.2 Pla d'entrenament (nivell iniciació)	32
7.3 Pla d'entrenament (nivell mig)	33
7.4 Pla d'entrenament (nivell alt)	34
7.5 Graella per fer el seguiment de l'entrenament.....	35

Capítol 1. Conceptes generals

1.1 Beneficis, riscos i prova d'esforç

Els beneficis

Si féssim una enquesta per preguntar si “fer esport és beneficiós?”, segurament la majoria de persones respondriem que sí; i raó no ens en faltaria. Efectivament, fer exercici físic de forma regular té molts beneficis, tant psíquics com físics (sempre i quan no ho portem al límit).

Pel que fa a la salut, redueix el risc de patir determinades malalties cardiovasculars i ens allunya d'hàbits –tant poc saludables– com el tabac i l'alcohol. Tot plegat fa que portem un estil de vida més actiu on prenen importància aspectes com l'alimentació i el descans. A més a més, assolir un repte personal com pot ser córrer una cursa popular després d'haver-hi dedicat molt esforç i hores d'entrenament, ens ajuda a confiar més en nosaltres i augmentar l'autoestima.

Hem de veure la pràctica esportiva com una oportunitat de créixer a nivell personal; de sentir-nos més enèrgics, més vitals, de conèixer el nostre cos i, en definitiva, de ser persones més completes. Allò de “*mente sana in corpore sano*”.

Els riscos

No obstant, hem de tenir present que fer exercici físic no està exempt de risc. El més comú és el de lesió, com ara torçades, contusions, sobrecàrregues, esquinços, fractures i luxacions. Lesions que poden necessitar algunes hores, dies o, fins i tot, setmanes o mesos de recuperació però que en la majoria dels casos tenen solució. Ara bé, no podem obviar –sense ànim d'espantar a ningú– que en els exercicis físics en que fem treballar el cor hi ha un risc cardiovascular, com pot ser un atac de cor. El risc és molt baix però no per això l'hem de menystenir ja que no és simptomàtic, és a dir, que no ens avisa amb antelació. Per tant, l'única forma que tenim de minimitzar-lo és descartar que tinguem qualsevol contraindicació a partir d'una prova d'esforç.

La prova d'esforç

Fer-se una prova d'esforç és imprescindible abans d'iniciar qualsevol activitat física –i no ens cansarem de repetir-ho!–. Consisteix en una revisió mèdica per determinar l'estat físic en que ens trobem i avaluar com es comporta el cos, en especial el cor, quan fem exercici. Inclou una revisió de l'historial clínic, una exploració física (control de pes, talla i índex de massa corporal, entre d'altres), un electrocardiograma i control de la pressió arterial (ambdues proves tant en repòs com en moviment). Un cop tinguem els resultats serà el professional

qui, en funció de les nostres capacitats i intencions, acabi aprovant o no la idoneïtat del que ens hem proposat fer.

Aquesta prova es pot fer a través de la seguretat social o de la mútua sempre amb l'autorització del metge. També podem fer-nos-la per lliure en un centre mèdic esportiu. En aquest últim cas té un cost d'entre 70 i 100 euros.

El més recomanable és fer-se-la cada 1 o 2 anys, tot i que la freqüència dependrà de les nostres característiques individuals, l'activitat que fem i les possibles patologies que puguem tenir. Serà el mateix professional qui ens indiqui quan és aconsellable fer la propera.

1.2 Vida activa, tipus d'exercici i límits

Vida activa

L'exercici físic s'associa a un estil de vida actiu; llindar a partir del qual comencem a gaudir dels beneficis que hem vist en el punt anterior. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana fer un mínim de 2 hores i mitja a la setmana d'activitat física d'intensitat moderada, com per exemple caminar ràpid o fer bicicleta estàtica, repartides –si pot ser– en 5 sessions de 30 minuts. Si es compleixen aquestes condicions, es considera que portem una vida activa. Quan l'activitat és d'intensitat alta, com ara córrer, anar en bicicleta o jugar un partit de futbol, es recomana fer un mínim de 1 hora i quart a la setmana, repartida en sessions de 10 minuts com a mínim.

Ara bé, encara que no arribem a aquest mínim de ben segur que serà sempre més beneficiós que no fer res. No hem de desaprofitar aquelles oportunitats que ens dona el dia a dia, com ara pujar i baixar les escales a peu, desplaçar-nos caminant o amb bicicleta, o si ho fem en transport públic, baixar una parada abans.

Tipus d'exercici

Quan parlem d'exercici físic, hem de tenir clar que no és el mateix córrer, que jugar un partit de pàdel, que fer una sessió de ioga...

Les persones tenim –a grans trets– 6 capacitats. D'una banda la força, la resistència i la velocitat, que són les capacitats motores; i de l'altra, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri. El cas ideal seria treballar-les totes, especialment si dediquem moltes hores a la setmana a fer exercici. Això ens ajudarà a ser més complets i, en conseqüència, obtenir millor rendiment i lesionar-nos menys. Encara que no les treballem totes, tot l'exercici que fem serà benvingut –sempre i quan no sobrepassem els límits saludables–.

Límits

Un darrer punt important per tancar aquest primer bloc, és preguntar-nos on són els límits. Per saber el moment en que fer exercici físic deixa de ser saludable.

Diferenciarem 2 tipus de límits: els psicològics i els físics. Els límits psicològics són l'obsessió, l'addicció o la frustració. Quan deixem de banda les obligacions laborals, escolars o familiars. O ens aïllem. O quan ens posem reptes summament difícils fins al punt que el

fet de no assolir-los ens provoca frustració. Els límits físics són el sobreesforç i les conseqüències que se'n deriven. Quan fem exercici físic, hem de saber que només tenim un cos i que hi ha parts d'aquest que no es regeneren; com per exemple, el cartílag articular o el menisc.

Com a regla general, és important que tinguem clar que a partir del moment en que dediquem moltes hores a la setmana (per exemple més de 10) l'activitat física ha d'estar supervisada per un professional per assegurar que no estem ultrapassant aquests límits. Més endavant veurem que una de les principals conseqüències de l'excés és el sobre-entrenament.

1.3 Escalfament i tornada a la calma

Escalfament

Fer exercici físic no significa només calçar-nos unes sabatilles, vestir roba còmoda i posar-nos en moviment. Quan fem exercicis cardiovasculars com córrer, és important dedicar uns minuts a escalfar abans de començar. És la forma que tenim de dir-li al cos que ens posem “en marxa” per tal de prevenir lesions.

Amb l'escalfament busquem augmentar la freqüència cardíaca, la temperatura corporal i activar el sistema de sudoració. Ocuparà aproximadament un 10% de la sessió. Si ens hem proposat fer 1 hora d'exercici, dedicarem entre 5 i 10 minuts a escalfar. On s'inclouran estiraments, rotacions articulars i moviments similars als de l'exercici que anem a fer. Un error freqüent, sobretot entre els corredors, és pensar que escalfar és només estirar.

Els estiraments:

Amb els estiraments busquem l'elongació¹ moderada del múscul. Aguantarem cada estirament entre 15 i 20 segons. És important que no hi hagi dolor; ja que aquest és precisament un indicador de que alguna cosa no estem fent bé. Evitarem el rebot. És aconsellable seguir un ordre ja que ens ajudarà a no oblidar-nos-en cap, per exemple, de baix a dat.

Quan parlem de la “tornada a la calma” veurem que quan acabem l'activitat, els estiraments són tant o més importants. Ara bé, en cap cas durant aquesta ja que augmenta el risc de lesió; per exemple, aprofitar un semàfor en vermell per estirar.

Al final d'aquesta guia trobareu una taula d'estiraments.

Les rotacions articulars:

Les rotacions són uns moviments lents de l'articulació que busquen la màxima amplitud. Igual que en el cas dels estiraments, és aconsellable seguir un ordre. Per exemple, de dalt a baix; començant pel coll, les espatlles, els braços, colzes i canells, la cintura, i finalment, els genolls i els turmells.

¹ Extensió, tracció o estiraments d'un teixit, especialment del múscle.

Els moviments preliminars o similars:

Finalment, abans de començar procurarem realitzar de forma suau i progressiva els mateixos moviments que l'activitat que anem a fer. Per exemple, en el cas de córrer, agafarem una recta de 25 metres i farem quatre gambades dibuixant una paràbola el més ampla possible i tornarem portant els talons al cul.

Tornada a la calma

De la mateixa manera que a l'inici de l'activitat, quan acabem també hem de dedicar uns minuts a dir-li al cos que tornem a un "estat de repòs" amb l'objectiu –de nou– de prevenir lesions.

Amb la "tornada a la calma" busquem disminuir la freqüència cardíaca, la temperatura corporal i aturar el sistema de sudoració. Aquest últim és molt important, ja que si ens posem a la dutxa just després d'entrenar, en sortirem suant! De la mateixa manera que l'escalfament, ocuparà un 10% de la sessió. Es tracta de reduir el moviment progressivament (en el cas dels corredors; trotant de més a menys velocitat) i finalment, fer uns estiraments molt suaus (per reduir la tensió muscular).

Els estiraments poden ser els mateixos que hem fet a l'inici, però en comptes de fer-los drets, els farem estirats al terra.

Capítol 2. Esport i constància

2.1 La importància de ser constants

Quan parlem d'exercici físic, en termes de salut i millora, la constància és clau. De poc o res serveix fer exercici un cop al mes, més enllà de passar una bona estona. És per això que sovint associem a l'esport paraules com disciplina o entrega.

Si pensem en familiars, amics o coneguts que facin esport, veurem que un tret comú de tots ells és la constància (independentment de la disciplina que practiquin). Vivim en la societat de la immediatesa. Tot a de ser ara i aquí. Les presses i el mínim esforç fan que hagin aparegut dietes miraculoses i productes per posar-nos en forma d'un dia per l'altre. Hem d'anar en compte perquè com s'acostuma a dir "les presses mai són bones" i darrere d'aquestes solucions "màgiques" hi ha una indústria que viu al límit de la legalitat.

Hem d'entendre la constància com un valor a l'alça aplicable a molts altres àmbits de la nostra vida, tant personals com professionals; i l'esport pot ser una bona ocasió per posar-la en pràctica. Creuar la línia d'arribada després de molts mesos d'entrenament, pot ser una bona forma d'exemplificar que res és ara i aquí, sinó que tot requereix un esforç.

2.2 Motivació

Un dels grans aliats de la constància és la motivació. Si estem motivats trobarem l'al·licient necessari per fer esport malgrat les adversitats! Hem de pensar que sempre trobarem mil-i-una excuses per quedar-nos al sofà de casa i no anar a entrenar. Hem de trobar aquell motiu que ens ajuda a superar totes les mandres i fer-nos sentir tant i tant bé un cop hem acabat.

Hi ha moltes formes d'estar motivat. Hi ha qui fa exercici físic per divertir-se, per conèixer gent, per desconnectar o per alliberar-se de l'estrès. Segurament trobaríem tantes motivacions com persones fan esport. Independentment de la que sigui, creiem que una bona manera de canalitzar-la és en forma d'objectiu. Si tenim un objectiu, un "perquè", de ben segur vencerem els dubtes quan no tinguem ganes d'anar a entrenar!

2.3 Objectiu

El més important de l'objectiu és que ha de ser realista. Segurament no serà ni pujar a l'Everest ni fer una passejada pel parc; ni ser el més fort en quatre setmanes, ni perdre vuit quilos en un mes. Hem de buscar un objectiu que sigui realista i que ens mantingui la motivació alta durant els mesos de dedicació. L'exemple que hem triat per aquesta guia és la de preparar corrent una cursa popular, però pot ser qualsevol altre.

Quan triem l'objectiu ens hem de veure fent-lo, completant-lo. Ens hem de visualitzar! Hem de sentir que ja hi som, i que ho hem aconseguit, que estem creuant la línia d'arribada després de setmanes i setmanes d'esforç i dedicació. Compte però, amb els reptes personals ja que ha sorgit una indústria de "personatges mediàtics" que ens conviden a desafiar els

límits. En cap cas ens estem referint a això. Fem esport amb un “perquè”; en cap cas per ser invencibles ni desafiar l'impossible.

L'objectiu ha de ser a curt o mig termini, és a dir unes setmanes, uns mesos o com a molt un any (una temporada), i ha d'anar acompanyat sempre d'un pla d'entrenament (ho veurem en el següent punt).

Un aspecte important quan parlem d'objectius en forma de repte personal és compartir-lo. L'ideal seria trobar un company o companya que tingués el mateix objectiu que nosaltres (per tal d'entrenar plegats). Si no és així, buscarem algú que ja l'hagi fet o bé que faci proves de nivell superior, i que ens pugui fer de guia. Tampoc hem de descuidar la família i els amics. Compartir amb ells el dia a dia farà que comprenguin i valorin el treball que suposa. Avui en dia, és fàcil compartir-ho a través d'aplicacions de mòbil, les xarxes socials o escrivint un bloc.

Un darrer punt important quan parlem d'objectius és no viure el fracàs com una frustració. El fracàs ens ajudarà a entendre en què ens hem equivocat i què hem de fer diferent la propera vegada. Hem de llegir els errors de forma constructiva; fer-ne una lectura en positiu, des d'una actitud de superació i millora. No ens ha de fer vergonya reconèixer que no hem estat capaços de fer-ho, ja que enfrontar-nos a les nostres debilitats ens ajudarà a aprendre de nosaltres mateixos.

2.4 Pla d'entrenament

El pla d'entrenament és una guia o pauta que ens durà de principi a fi de forma progressiva. La primera setmana ens ha de resultar còmoda i fàcil, mentre que la última ha de ser la consecució de l'objectiu.

En aquesta guia proposem un pla d'entrenament específic per la Cursa de la Festa Major de Sabadell (de 7 quilòmetres de distància). Ara bé, si el vostre objectiu és diferent, trobareu plans d'entrenament a les revistes especialitzades, com ara *Runners World*, *Sport Life*, o a les seves corresponents versions a Internet. Aneu en compte amb el que escolliu, perquè a vegades aquests plans d'entrenament són força exigents ja que estant fets per professionals que es dediquen només a entrenar i busquen el màxim rendiment.

Una alternativa és contractar un entrenador personal. Tot i semblar una opció cara, no ho és pas i ens pot ajudar a ajustar el pla d'entrenament.

2.5 Horari

Tornant a l'organització, un cop tenim l'objectiu i el pla d'entrenament per arribar-hi, necessitem un horari. Quan parlem d'horaris hem de saber que no hi ha un dia millor que un altre per fer esport, el que hi ha, són diferències. El cap de setmana és quan solem tenir més temps, ens és més fàcil quedar i gaudim de més hores de llum. Ara bé, també és quan marxem fora o tenim dinars dels que comencen a les 12 i acaben a l'hora de sopar!

Entre setmana l'horari sol ser més regular però també és quan poden sorgir imprevistos, com per exemple plugar tard de la feina, trobar un embús o haver d'anar a comprar o al metge.

Escollim els dies que escollim, el que és important és que si estem fent un exercici físic a una intensitat moderada o alta, el descans i l'alimentació són claus.

Hem de pensar que després de fer exercici físic és important donar espai perquè el cos es recuperi ja que en cas contrari podríem caure en el sobre-entrenament. En els casos que entrenem més de 4 i 5 dies a la setmana, el que farem serà treballar capacitats diferents (força, resistència, tècnica...) i combinar-ho amb d'altres disciplines (per exemple, córrer, nedar o anar amb bicicleta).

L'ideal és la fórmula 2+1; és a dir, 2 entrenaments curts entre setmana i un de llarg al cap de setmana. Ara bé si només disposem del cap de setmana per fer exercici físic i volem fer-ne els dos dies, el que farem serà treballar grups musculars diferents (per exemple, un dia anirem a córrer i l'altre a nedar, o un dia anirem en bicicleta i l'altre a fer una excursió). En aquest cas, haurem de plantejar-nos si podem seguir un pla d'entrenament per preparar una cursa, ja que aquests estan pensats per repartir els entrenaments al llarg de la setmana.

Pel que fa a sortir a entrenar al matí o a la tarda, no hi ha un moment que sigui millor que un altre. Al matí solen haver-hi menys imprevistos. Hi ha qui li dóna energia per afrontar el dia, mentre que hi ha qui li fa molta mandra llevar-se d'hora. A la tarda pot anar bé per descarregar tensions, però és quan solen aparèixer la majoria d'imprevistos. A més a més, cal tenir en compte que hi ha persones que si fan exercici físic molt tard després els costa dormir.

En resum, el més important és que escollim aquella hora que estem segurs que ens resulti més còmode i que ens asseguri poder complir amb l'entrenament. Essent conscients que fer exercici físic suposa fer un canvi d'hàbits i que, per tant, ens hem d'adaptar.

Capítol 3. Córrer

3.1 Tothom pot córrer?

El primer que ens hem de preguntar quan parlem de córrer és “si tothom pot córrer?”. La resposta és sí, sempre hi quan no hi hagi cap contraindicació ni impediment físic.

Córrer no és aconsellable per aquelles persones que pateixen problemes d'ossos, articulacions o cardiovasculars. En el cas de les persones amb sobreprès, tampoc està indicat degut a l'impacte continuat de cada gambada. En aquest cas, és millor començar amb d'altres disciplines més adients com per exemple el ciclisme o la natació.

Portat al terreny individual, com que el primer que hem dit que s'ha de fer quan comencem és fer-nos una prova d'esforç, serà el propi professional qui ens aconselli o no córrer. I en cas que de que no sigui aconsellable ens plantejarà alternatives.

És important que tinguem clar que quan comencem a córrer la musculatura no està entrenada i que, per tant, l'agressivitat de l'exercici recau sobre articulacions i ossos; això fa que al principi siguem més vulnerables a patir molèsties i lesions. Per tant, hem de començar de forma progressiva i conforme anem guanyant força muscular, serem capaços d'absorbir millor l'activitat física.

3.2 Material

Un dels motius pels quals s'ha fet tant popular córrer és perquè pràcticament no necessitem res més que unes sabatilles adequades i roba còmoda.

Les sabatilles:

Les sabatilles han de ser esportives –no valen les “esportives de carrer”! – i han de tenir la sola flexible. Ens han de subjectar bé el peu per la zona de l'empenya¹ i hem de mirar que sobri un dit i mig a la punta per no clavar-nos les ungles a les baixades.

La principal diferència entre una marca i l'altra és el sistema d'amortiment, és a dir, la forma en com la sabatilla absorbeix l'impacte. L'amortiment és important per tal d'evitar que l'impacte repercuteixi als genolls. D'altra banda hi ha d'altres marques que fan just el contrari, aprofitar l'impacte per impulsar-nos de nou i guanyar velocitat.

Hi ha sabatilles d'asfalt, de muntanya i de competició. Les sabatilles de muntanya es diferencien de les d'asfalt per ser més robustes i adaptar-se millor al terreny. Si correm per muntanya amb unes sabatilles d'asfalt, hem de tenir en compte que serem més vulnerables i les farem malbé més aviat. Pel que fa a les sabatilles de competició, anomenades “voladores”, hem d'anar en compte perquè estan pensades precisament per això, per competir, i pot ser que siguin més cares i es desgastin més ràpid.

¹ Part superior del peu corresponent al metatars

De fet, no hi ha una durada exacta de les sabatilles però perquè ens fem una idea, solen durar al voltant d'uns 1.000km. Sabrem que estan gastades perquè la zona de l'amortiment està ben rebregada o bé perquè la sola s'ha desgastat i se'ns veuen els mitjons! És important que quan fem el canvi procurem que no sigui d'un dia per l'altre, sinó que les compaginem durant unes setmanes amb les velles.

Finalment, quan parlem de sabatilles hi ha dos aspectes més a tenir en compte. El primer aspecte és saber si la nostra petja és neutra, pronadora o supinadora. És a dir si quan trepitgem desplaçem el pes cap enfora (pronador) o cap endins (supinador). Com a norma general podríem dir que si no correm “malament” i no tenim molèsties, no ens hi hem de capficar. Ara bé, si no és així, ens hem de posar en mans d'un professional perquè ens faci un estudi de la petja.

L'altre tema és que s'ha posat de moda córrer descalç o amb sabatilles “minimalistes”, aquests acusen a les sabatilles “modernes” d'estar al darrere de moltes lesions. Cert o no, si volem fer el canvi –ni que sigui per provar-ho– és recomanable fer-ho de forma progressiva (mai d'un dia per l'altre), ja que portem molts anys caminant i corrent amb sabatilles, no hi estem acostumats i ens podem lesionar fàcilment.

La roba:

La roba ens ha de resultar còmoda, i per poc que puguem, hem de mirar que sigui transpirable. No hem de perdre el nord comprant peces “súper” tècniques. A les curses solen obsequiar amb una samarreta; per tant, podem esperar a fer la nostra primera cursa per tenir una samarreta tècnica o bé demanar-li a algú que faci curses sovint que ens en regali una.

A l'hivern ens hem de vestir per capes per poder-nos-les treure i posar. Com a mínim hem de sortir a córrer amb una samarreta (que transpiri) i una dessuadora o paravent (que ens protegeixi del fred) i, si pot ser, amb el cap tapat, ja que pel cap es perd molta escalfor. A l'estiu vestirem roba “fresca” i procurarem posar-nos protecció solar i portar una gorra per protegir-nos del sol.

A partir d'aquí, la roba pot ser més ajustada (tipus malla) o més ampla segons el gust de cadascú. En qualsevol cas, hem de vigilar que no ens faci fregaments que puguin acabar amb una llaga. En el cas que sigui inevitable farem servir vaselina.

3.3 Superfícies: ciutat, bosc o gimnàs

Córrer per la ciutat, pel bosc o quedar-se al gimnàs fent cinta o el·líptica no té res a veure.

La ciutat:

Córrer per asfalt és el més habitual. En els últims anys ha esdevingut comú veure gent corrent per la ciutat. Té de bo que els carrers de casa es transformen en el nostre “gimnàs”. No obstant, hem de tenir en compte que l'asfalt és una superfície dura, que absorbeix poc l'impacte de cada gambada i que, per tant, és més “agressiva” pels genolls. A més a més hem de vigilar el trànsit, els vianants i la contaminació.

El bosc:

Córrer pel bosc (o la muntanya) ens allunya de la rigidesa de l'asfalt, dels cotxes i la contaminació. A priori és ideal sempre i quan el terreny no sigui extremadament irregular. Ara bé per la gent de ciutat implica que ens haguem de desplaçar. Quan correm pel bosc hem de tenir present que ens estem allunyant de la ciutat i que, per tant, hem de seguir algunes recomanacions de seguretat, com ara endur-nos aigua suficient, alguna cosa de menjar i un telèfon mòbil. Hem de preveure també que se'ns pot fer fosc; no hi ha il·luminació i no veiem per on correm. El més comú és que ens espantem amb el primer animal que passi! A nivell físic, també hem de saber que els terrenys irregulars carreguen més els turmells i és més fàcil que patim una torçada.

El gimnàs:

Finalment ha aparegut una tercera modalitat que és córrer sota cobert; ja sigui perquè tenim una cinta de córrer o l'el·líptica a casa, o anem al gimnàs. L'avantatge és que ho podem fer a qualsevol hora sense haver de patir pel trànsit i la contaminació, ni la foscor ni els animals. Ara bé, com que es tracta d'aparells per fer exercici el treball esdevé mecanitzat i constant i, per tant, agressiu.

Córrer en una cinta fa que totes les gambades siguin igual (no hi ha canvis de direcció ni variacions en el terreny) i, per tant, acabem sempre carregant les mateixes parts del cos. L'el·líptica simula el moviment de córrer i ens descarrega de l'agressivitat de cada gambada. És ideal per iniciar-se i per persones amb sobrepès; però la posició del cos és pràcticament vertical i, per tant, "menys natural".

En ambdós casos, observarem que com que no avancem no hi ha al vent de cara i, per tant, suem més. De fet, no suem més sinó que la manca d'aire fa que no s'evapori la suor.

Córrer a l'asfalt, al bosc o sota cobert, serà una qüestió de preferència o comoditat. És recomanable combinar les diferents superfícies ja que totes tenen els seus pros i contres. I en el cas que estiguem preparant una cursa, és bo córrer com a mínim un dia a la setmana en el mateix tipus de superfície.

3.4 Posició i respiració

Posició:

Pel que fa a la posició hem de córrer amb el cap recte, la barbata elevada i la mirada endavant (no mirant el terra!) L'esquena l'hem de tenir recta, les espatlles obertes i el pit lleugerament inclinat endavant. És important no córrer amb l'esquena corbada i les espatlles encongides ja que dificulta l'entrada d'aire. Hem de córrer amb la zona abdominal una mica tensa sense arribar a flexionar la lumbar. Els colzes han de fer un angle de 90°, i els braços han d'estar propers al cos però sense arribar a estar enganxats.

Un cop en moviment, hem de coordinar cames i braços. És un moviment de compensació natural. És important però observar que els braços s'han de balancejar des de les espatlles fins als colzes, evitant que vagin d'un costat a l'altra; ja que els braços també ens ajuden a

córrer. La gambada dibuixarà una paràbola més o menys oberta segons la velocitat que portem. No obstant, hem de tenir present que córrer més ràpid no sempre significa fer passes més llargues. Hi ha molta controvèrsia al respecte. Hi ha qui defensa que per córrer més ràpid hem de fer una passa més llarga, d'altres que n'hem de fer de més curtes i seguides.

Pel que fa a la tècnica existeixen exercicis anomenats tècnica de carrera que ens ajuden a adoptar una millor posició pensant sobretot en millorar el rendiment.

No obstant, quan correm la posició és natural i sorgeix de forma espontània. Fixem-nos que de petits tots vam aprendre a córrer sense que ningú ens hagués explicat com fer-ho. No és el cas, per exemple, d'altres activitats físiques com la natació, que requereixen que algú ens n'ensenyi i de moltes hores de pràctica.

Per tant, a no ser que vulguem millorar el rendiment o que correm de forma descompensada (i que per tant necessitem corregir la posició), no ens hem de preocupar. El més important és que la posició ens resulti còmode i això ho aconseguirem a través de les sensacions.

Respiració:

Existeixen 3 tipus de respiració: toràcica, clavicular i abdominal. La respiració toràcica és la que acostumem a utilitzar inconscientment. És quan inflem els pulmons d'aire. La respiració clavicular és la que solem fer quan ens falta aire com a conseqüència d'una activitat molt intensa. És la més superficial i, per tant, la que menys oxigen ens aporta. A l'inspirar les espatlles s'eleven i l'abdomen es contrau, la qual cosa ens pot provocar flat. Finalment, la respiració abdominal és la menys usada. És la forma que més oxigen aporta; es produeix quan oprimim el ventre d'aire (ho podem notar posant-nos una mà a sobre el ventre).

Cap d'aquestes 3 formes de respirar és completa per sí sola, per tant, la millor respiració és la combinació de totes elles. Començarem per fer una respiració profunda (abdominal) i la completarem amb una respiració lateral i superior (toràcica i clavicular). Respirar bé, requereix de moltes hores d'entrenament i de nou ens guiarem per sensacions.

Un dels grans dubtes dels corredors és si “respirar pel nas o per la boca”. En general, sempre hem sentit dir que quan fem exercici físic hem d'inspirar pel nas i expirar per la boca. Ara bé, no tothom hi està d'acord. El nas actua de filtre, de manera que l'aire que inspirem arriba en millors condicions als pulmons. La inspiració és més lenta i això fa que a vegades, quan fem exercici, necessitem agafar més aire i ho fem per la boca (sobretot quan treballem a altes intensitats).

No hi ha una manera millor que l'altra. En tots dos casos hi ha defensors i detractors. Inspirar pel nas i expirar per la boca ens pot servir per marcar el ritme, de manera que prenguem consciència del treball que estem fent. Es tracta de trobar la forma de respirar que ens sigui més còmoda i alhora que estigui coordinada amb el treball que fem. Per exemple, podem fer un 2-1 (dos inspiracions, una expiració) o un 2-2.

3.5 Velocitat i intensitat

La velocitat

Quan correm podem fer-ho a diferents velocitats i hem de tenir present que no per anar més ràpid fem un treball millor. Cadascú ha d'ajustar la velocitat en funció de les seves capacitats i la finalitat de l'exercici físic que s'ha proposat fer. També hem de tenir en compte que un pla d'entrenament és una combinació de sessions d'entrenament llargues a baixa intensitat, amb sessions d'entrenament curtes a alta intensitat. Diferenciarem –a grans trets– 3 velocitats: caminar, trotar i córrer (ràpid).

Caminar:

Caminar és molt útil per iniciar-nos ja que per aquelles persones que comencen els hi és de gran ajut intercalar-ho amb córrer. Passar de caminar a córrer és una transició natural.

Una primera sessió d'entrenament podria ser caminar ràpid 5 minuts i córrer 1, i així 3 vegades fins a fer un total de 15 minuts. La següent sessió d'entrenament podríem allargar l'estona que correm, per exemple començar amb 5-1, després un 4-2 i tornar a fer un 5-1. Hi ha persones que es diverteixen molt fent piràmides, és a dir, 5-1, 4-2, 3-3, 2-4 i 1-5...

Es tracta d'anar reduint l'estona que caminem i augmentar l'estona que correm, al mateix temps que anem augmentant progressivament el total de minuts d'exercici físic (començant, per exemple, amb sessions de 15 minuts i anar augmentant a 20, 25, 30...)

Trotar:

Quan siguem capaços de córrer una estona seguida ens adonarem que trotar és una de les velocitats que més ens agrada, ja que ens resulta còmoda i la podem mantenir força estona (fins i tot xerrant!).

És una velocitat “lenta” on portem les pulsacions baixes i podem respirar còmodament. Quan comencem a córrer es tracta d'anar-nos coneixent fins a trobar aquest punt en el qual podem córrer una bona estona sense “patir en excés”.

Córrer (ràpid):

Si el que volem és córrer més ràpid ens adonarem que amb trotar no n'hi ha prou, i és aquí quan hem d'introduir sessions d'entrenament amb puntes de velocitat. La forma de deixar de trotar i passar a córrer ràpid és molt similar a la transició de passar de caminar a córrer; és a dir, intercalant.

Una de les primeres sensacions que notarem quan correm ràpid és que ens augmenten les pulsacions, ens falta l'oxigen i no podem aguantar tanta estona. Precisament, quan correm ràpid no ho solem fer de forma continuada sinó en forma de sèries o “canvis de ritme”.

Per exemple, escalfarem 15 o 20 minuts al trot. A continuació farem 5 repeticions de 1 minut corrent ràpid i 2 minuts de recuperació al trot. I, finalment, 10 minuts al trot per recuperar-nos.

Calcular la velocitat

Quan parlem de velocitat a tots ens ve al cap parlar de km/h però en el món dels corredors generalment parlem de minuts per quilòmetre. De manera que si portem una velocitat de 10km/h significa que anem “a 6 minuts el quilòmetre”.

Avui en dia, gràcies a les noves tecnologies, han sorgit molts aparells per calcular la velocitat en temps real. Des d'aplicacions per telèfon mòbil, com ara Endomondo, Nike+, Runastic, o Runkeeper, a GPS, com Garmin i Polar, o aparells específics com el FitBit.

Més enllà dels avenços tecnològics, la forma tradicional és mesurant una distància i calculant el temps que tardem en recorre-la. En una cursa és fàcil, ja que els quilòmetres estan marcats, però quan més ens interessa és quan entrenem. Per això, buscarem algun lloc on la distància estigui marcada o bé la mesurarem nosaltres mateixos. A la ciutat hi ha zones marcades, i si l'hem de mesurar nosaltres ho podem fer amb el comptador d'una bicicleta o aprofitant pàgines web, com www.mapmyrun.com, que ens permeten fer-ho a través de Google Maps.

La intensitat

Per ser “puristes” el que ens interessa quan parlem d'activitat física, no és tant la velocitat a la que correm sinó la intensitat que portem.

A priori podem establir la relació que a més velocitat més intensitat, i a l'inrevés. Fixem-nos en que una persona que corre en pujada anirà molt lenta mentre que la intensitat serà alta –el cor li anirà a mil–, mentre que si aquesta mateixa persona corre en baixada anirà molt ràpid però la intensitat serà relativament baixa. Per tant, la relació que hem establert, no sempre es compleix. D'aquí que molts corredors facin servir pulsòmetre, ja que és la forma de mesurar la intensitat i per tant, saber exactament el treball que s'està fent.

Aquelles persones que no disposen de pulsòmetre no cal que se'n comprin un; hi ha un truc molt estès entre els corredors. Si quan corres pots parlar és que la intensitat és baixa, del contrari la intensitat és alta. Així de fàcil i senzill!

3.6 Primeres molèsties: flat i cruiximents

El flat

El flat és un dolor abdominal que apareix quan fem exercici físic. És freqüent entre les persones que s'inicien o bé que reprenen l'activitat després d'un temps d'estar parats.

Popularment l'hem associat al fet de beure aigua; tanmateix, no està clar què el provoca. Sembla ser que poc o gens té a veure amb l'acumulació de gasos (flatulències) que descriu el diccionari. Els professionals l'atribueixen a varis factors que relacionen la fatiga amb el moviment del diafragma (principal múscul que intervé en la respiració) i l'estómac. Aquesta relació es veuria agreujada per la falta de sang (ja que aquesta es troba en els músculs), l'increment de pes de l'estómac (com a conseqüència, per exemple, de beure aigua) i un cert estirament dels lligaments dels òrgans interns.

El podem minimitzar evitant fer exercici amb la panxa plena; havent fet bé la digestió i procurant, just abans de començar, no beure líquid en excés. Durant l'exercici, beurem glops petits i procurarem fer respiracions lentes i profundes, ja que una respiració ràpida manté el diafragma i l'estómac aixecat (i en conseqüència, tensat). Malauradament no podem fer gaire més. No obstant, cal tenir en compte que no és greu i no va més enllà d'una simple molèstia. Desapareix amb l'entrenament i és menys freqüent en les persones grans.

En cas que el flat provoqui dolor, no ens quedarà més remei que parar l'activitat. Una forma d'alleujar-lo és inclinar el pit i pressionar amb els dits la part afectada. O bé fer respiracions abdominals profundes i estiraments laterals.

Els cruiximents o “agulletes”

Els cruiximents, coneguts popularment com a “agulletes”, són un dolor muscular d'aparició tardana. Apareixen entre 24 i 48 hores després de fer exercici, i poden arribar a durar una setmana! Estant localitzats principalment a les zones musculars que hem treballat.

No se sap del cert que les provoca. Segons sembla, la teoria de l'àcid làctic ha passat a la història. Es creu que són conseqüència de micro-ruptures fibril·lars que es produeixen durant l'exercici físic (especialment en casos de sobreesforç) i que provoquen inflamació i irritació. L'aparició tardana vindria provocada per una reacció metabòlica (com a conseqüència d'aquestes micro-ruptures) que té el seu punt àlgid entre les 24 i 48h posteriors.

Més enllà del motiu exacte, el que està clar és que els cruiximents estan relacionats amb el sobreesforç, ja que les persones entrenades no en tenen.

El que hem de saber és que no es poden evitar, però si minimitzar. Per evitar el sobreesforç hem de mesurar les capacitats individuals. Aquells que ens iniciem a la pràctica esportiva, o que reprenem l'activitat després de molt de temps, hem de començar de forma progressiva. Hem de planificar el treball i ser constants. A l'inici de l'entrenament hem de dedicar uns minuts a escalfar, i a l'acabar fer estiraments suaus.

I, un cop apareixen, és important no deixar de fer exercici “en sec”, ja que la inactivitat muscular encara és pitjor. Fer exercicis suaus i similars (de la zona afectada) per reactivar la circulació sanguínia. Aplicar fred com per exemple gel, aigua freda o una crema antiinflamatòria. Hidratar-nos bé i menjar aliments rics en proteïnes (com ara la carn vermella o blanca).

Capítol 4. L'entrenament invisible

4.1 Alimentació

Conceptes generals

Un cop més, ens trobem davant d'un element clau per la salut: l'alimentació. Tant és així que avui en dia moltes malalties estan relacionades amb una mala alimentació.

Hem de tenir en compte que no hi ha dietes miraculoses i que quan algú ens ho ven massa fàcil és que alguna cosa amaga... Hem de saber que hi ha una gran indústria, disposada a vendre'ns productes "màgics", que a vegades es situa al llindar de la legalitat.

En general la dieta ha de ser equilibrada i saludable. Hem de menjar de tot sense abusar de res, intentant reduir aquells aliments que sabem que no són bons, com ara els sucres, els fregits, els greixos, i l'alcohol.

La dieta ha d'estar composta per 4 o 5 àpats al dia. I pel que fa a la quantitat d'aquests, ens pot ajudar aquella cantarella de que *"hem d'esmorzar com un rei, dinar com un príncep i sopar com un pobre"*. Un punt important és no descuidar l'esmorzar i el berenar. L'objectiu és que mengem poc i sovint, evitant que passem moltes hores sense menjar i acabem fent grans ingestes (sobretot a la tarda-vespre). Menjar sovint no vol dir picar entre hores ja que això, ja sabem que no és bo.

En quant als aliments la dieta mediterrània és un gran tresor, ja que és molt equilibrada. Predominen els aliments d'origen vegetal (fruites, verdures i llegums) per sobre dels d'origen animal; i en aquest darrer cas, predomina el peix per sobre la carn, i inclou també ous i làctics. El greix s'obté principalment de l'oli d'oliva.

Finalment, una dieta sana ha de basar-se en cuinats simples; és a dir bullits o al vapor, a la planxa o al forn.

Alimentació i esport

Quan parlem d'alimentació i esport, el primer que hem de saber és que la dieta d'un esportista no és tant diferent a la dieta d'una persona que no fa esport. És cert que hi ha aliments que poden millorar el rendiment, però no hem de perdre el nord i, a no ser que estiguem en mans d'un professional que ens recomani el contrari, cal mantenir sempre una dieta equilibrada (menjar de tot sense abusar de res). Hem de pensar que el nostre cos és molt savi i que és capaç de convertir en energia tot allò que li donem.

En el cas que fem exercici físic per perdre pes, hem de tenir en compte que perdrem pes quan la quantitat de calories que ingerim al llarg del dia sigui inferior a la que gastem. Per tant, una bona manera de perdre pes és combinar una dieta que redueixi la quantitat de calories i que incorpori exercici físic. En casos extrems és necessari visitar un dietista o endocrí perquè ens ajudi.

En el cas concret de l'exercici físic hem de tenir present que hi ha 3 macronutrients claus: els carbohidrats, les proteïnes i els greixos.

Els carbohidrats són l'energia de l'esportista per excel·lència. Els trobem en molts aliments. Els més coneguts són els cereals, l'arròs, la pasta, el pa o les patates. Farem una ingesta de carbohidrats abans de fer exercici físic, tot i que hem de saber que si fem una dieta equilibrada aquesta ja ens n'aportarà la quantitat necessària. No ens hem d'obsessionar inflant-nos de carbohidrats! Simplement, el dia que tinguem entrenament a la tarda, serà aquell dia el que menjarem pasta o arròs per dinar.

Les proteïnes intervenen en la recuperació del teixit muscular. Les obtenim principalment d'aliments animals com ara la carn i el peix, els làctics i els ous. La carn vermella aporta una millor recuperació però la digestió és més pesada, mentre que la carn blanca és menys pesada però aporta una menor recuperació muscular; per tant si l'activitat ha estat al matí, menjarem carn vermella per dinar, mentre que si ha estat a la tarda menjarem carn blanca per sopar.

Finalment, trobem els greixos. El més important és tenir present que no tots els greixos són dolents! Trobem els greixos saturats (d'origen principalment animal), insaturats (d'origen principalment vegetal) i els *trans* (utilitzats en el sector industrial). De tots ells, els únics que són "bons" són els insaturats, com per exemple l'oli d'oliva, els fruits secs o alguns peixos com el salmó; tot i que tampoc en podem abusar. Una dieta sana i equilibrada ens aportarà la quantitat necessària.

Al marge d'aquests 3 macronutrients "claus", també hi ha les sals minerals (com ara el sodi, potassi, calci o magnesi, entre d'altres) i les vitamines. No ens aporten energia com a tal, però si que tenen una funció estructural important.

Les sals minerals les obtenim de l'aigua i les begudes isotòniques i les perdem a través de la suor (d'aquí que sigui tant important hidratar-nos bé!). I les vitamines les trobarem principalment a la fruita i en menys quantitat a la verdura.

Alimentació abans de fer exercici

En línies generals és important que el que mengem sigui baix en greixos i fibres (per facilitar la digestió i els problemes intestinals), moderat en proteïnes i alt en hidrats de carboni. Tanmateix, més enllà de l'efecte energètic que pugui tenir el que mengem, el més important és que se'ns posi bé.

Si l'entrenament és al matí l'esmorzar serà lleuger però energètic. Per exemple cereals, o unes torrades amb melmelada, pernil dolç o formatge. Hi ha qui també menja fruita. Menjarem més o menys en funció de si l'entrenament és immediat o no. I atenció amb la llet, que sol ser indigesta i el cafè que sol ser deshidratant (tot i que hi ha qui li agrada prendre cafeïna perquè l'activa).

Si l'entrenament és a la tarda el més important és tenir en compte de deixar 2 o 3 hores per fer la digestió. Com hem dit, el dinar ha de ser baix en greixos i fibres i es recomana que sigui moderat de proteïnes i alt en hidrats de carboni. Podem aprofitar per fer una ingesta d'hidrats de carboni, com pot ser pasta o arròs.

4.2 Hidratació

L'aigua és vital. Hem de pensar que al voltant d'un 65% del nostre cos és aigua. Hem de veure l'aigua que necessitem. Alerta amb les campanyes publicitàries, ja que l'excés tampoc és bo (ja que fem treballar massa els ronyons). La quantitat d'aigua dependrà de la dieta. No és el mateix si mengem molta fruita i verdura, que si fem una dieta amb excés de sal. Aproximadament veurem al voltant dels 1.5-2 litres d'aigua al dia.

Quan parlem d'hidratació i esport, aquesta és molt important tant pel bon funcionament del cos com per la prevenció de lesions. L'aigua (a través de la seva aportació mineral) afecta a la velocitat neuronal i, en conseqüència, a la resposta del cos davant d'una mal gest. Estar ben hidratat ens pot salvar d'una lesió!

Ens hidratarem abans, durant i després de fer exercici físic. És important començar ben hidratat, però hem de tenir cura a no inflar-nos l'estómac d'aigua just abans, ja que ens pot provocar flat. Per tant, ben hidratat vol dir beure les hores prèvies.

Durant l'activitat, en funció de la durada, beurem més o menys. En general, si és inferior a 30 minuts no serà necessari beure aigua durant l'exercici. Si dura entre 30 minuts i 1 hora, bevent aigua en tindrem prou. I si és superior a 1 hora, combinarem l'aigua amb la ingesta de sals minerals (sodi, potassi, calci, magnesi...) a través de begudes isotòniques. Si hi ha molta humitat o és estiu, haurem de beure més de l'habitual.

Per acabar, després de fer exercici és molt important recuperar l'aigua perduda. En tindrem especial cura quan parlem de llarga distància, ja que en perdem molta! Aproximadament hem de veure un 150% del pes perdut. La forma de calcular el pes perdut és tant senzilla com pesar-nos abans i després i aplicar la regla d'1 litre per quilo. Això no vol dir que ens haguem de veure tota l'aigua de cop, sinó poc a poc durant les hores posteriors.

4.3 Descans i recuperació

Descans

Aquí ens trobem davant d'una altra peça clau quan parlem d'esport: el descans. Hem de tenir present que quan fem exercici físic de força, resistència o velocitat, patim un desgast i que, per tant, necessitem un temps de recuperació. És doncs, durant el descans, quan el cos assimila i s'adapta a aquest desgast per tal d'estar "a punt" per la propera vegada. Si no descansem podem caure en el sobre-entrenament.

Els principals símptomes del sobre-entrenament són la fatiga i la baixada de rendiment. És aquella sensació que en un entrenament que generalment resulta "fàcil", si s'està sobre-entrenat pot resultar impossible (fins al punt de no poder-lo completar!). D'altres símptomes són la pèrdua de pes de forma sobtada, una baixada general de les defenses, o que ens costa dormir.

Com ja hem vist quan parlàvem d'horaris, en els casos que entrenem més de 4 i 5 dies, el que farem serà treballar capacitats diferents (força, resistència, tècnica...) i combinar-ho amb d'altres disciplines (córrer, nedar o anar amb bicicleta). Una forma diferent d'entrenar és també fer sessions de recuperació activa, és a dir que ens ajudin a la recuperació muscular.

Massatges

Com a conseqüència de l'entrenament els músculs es van sobrecarregar, apareixen la fatiga muscular i les contractures. En especial els músculs del tren inferior (glutis, quàdriceps, isquiotibials i bessons). Aquesta fatiga muscular i contractures limiten el moviment i a la llarga poden provocar-nos lesions, com ara la *fascitis plantar* o la *periostitis*. És per això que es recomana visitar periòdicament el fisioterapeuta per fer-se una descàrrega muscular; conegut també com a massatge esportiu o de recuperació.

Aquest massatge no és "de plaer", sinó que sol provocar dolor (en especial aquelles zones que tinguem contracturades) i provocar-nos cruiximents com si haguéssim fet un entrenament més. La descàrrega muscular serveix per drenar la sang al múscul, és a dir, recuperar aquelles zones fatigades on no arriba la sang com a conseqüència de l'entrenament i localitzar i recuperar les zones contracturades.

Depenent de l'exigència i la freqüència d'entrenament farem més o menys descàrregues musculars. És aconsellable fer-ne 1 al mes, sobretot per aquells que tinguin un ritme d'entrenament alt. Una descàrrega esportiva sol durar entre 45 minuts i 1 hora, i el seu preu pot anar dels 30 als 40 euros.

Finalment, s'ha de tenir en compte que és una relaxació important dels músculs i que, per tant, no és aconsellable fer-se-la els dies previs de la prova (per no perdre la tensió muscular). Deixarem com a mínim 1 setmana de marge i pel que fa als dies posteriors, deixarem sempre 2 o 3 dies després de la cursa per donar temps al nostre cos a recuperar-se de les microfisures que hagi pogut patir.

Capítol 5. Preparar una cursa

5.1 Pla d'entrenament

Un pla d'entrenament serveix de pauta al mateix temps que ens assegura que, si el seguim al peu de la lletra, aconseguirem el nostre objectiu. És la posada en escena de l'esforç, la disciplina i el compromís; 3 valors elementals pels corredors. Sovint pensem que la part més difícil d'assolir un repte és el propi repte i no és sempre així. A vegades el més difícil és preparar-lo ja que són unes setmanes en que ens tocarà entrenar, i de valent, sovint en condicions adverses com ara el fred o la calor, la pluja, la mandra o la soledat. Per contra, el dia de la cursa sol ser un “gran dia” en que els voluntaris ens ajuden a fer-ho més fàcil i el públic ens anima. De fet, hi ha qui afirma que la cursa és una festa de reconeixement al treball fet durant setmanes –és una bona forma de veure-ho! –. Preparar una cursa és, per tant, una combinació de constància i dedicació, pautaada per un pla d'entrenament que, de manera progressiva, ens ajudarà a assolir el repte.

La pregunta més habitual quan seguim un pla d'entrenament és “què passa si un dia no puc entrenar?”. Doncs per un dia res; ara bé, si és més d'un dia, el què s'ha de procurar és reenganxar-se al pla d'entrenament de forma progressiva, de manera que la incorporació no sigui brusca. A partir d'una setmana d'inactivitat comencem a perdre to muscular; per tant, si ha passat més d'una setmana, farem menys del que vam fer l'última vegada.

5.2 Sessions d'entrenament

Entrenar no significa córrer sempre la mateixa distància a la mateixa velocitat (un error comú entre els corredors!). Diferenciem 3 sessions d'entrenament: carrera contínua, tirada llarga, i sèries o “canvis de ritme”.

Carrera contínua:

La carrera contínua és aquella sessió d'entrenament que fem a una velocitat similar a la que portarem el dia de la cursa, i la mantenim constant durant tot l'entrenament. Ens serveix per habitar-nos a córrer a la velocitat de cursa. És aquell entrenament que solem anomenar “sortir a córrer”.

Tirada llarga:

La tirada llarga o de “resistència” és aquella sessió d'entrenament que fem a una velocitat per sota de la que portarem el dia de la cursa, i que l'anem incrementant de forma progressiva segons avança l'entrenament.

Ens serveix per agafar fons. Busquem, per tant, fer un treball de resistència. És aquell entrenament que anomenem “sortir a trotar” i que el podem fer, fàcilment, xerrant amb el company o companya.

Series:

Finalment, les sèries o “canvis de ritme” consisteixen en fer un treball curt d’alta intensitat. Ens serveix per guanyar velocitat. En aquest cas no busquem resistència sinó velocitat.

Com ja hem vist quan parlàvem de velocitats, fer sèries no és fàcil, ja que es poden fer de mil maneres diferents; amb recuperació o sense, per temps o per distància, més curtes o més llargues, etcètera. Veurem un exemple en el pla d’entrenament.

El cas ideal seria una combinació de tots 3. Si sortim a córrer 3 dies a la setmana, podríem fer un primer dia de carrera contínua, un segon dia de sèries i deixar pel cap de setmana la tirada llarga. Si volem introduir un quart dia, faríem un nou dia de carrera contínua. Al final d’aquesta guia veurem 3 exemples de plans d’entrenament on es combinen les diferents sessions d’entrenament, i una graella per fer-ne el seguiment.

5.3 Cursa

Afrontar els dies previs

Els dies previs a la cursa l’entrenament ha de ser suau. És habitual tenir dubtes: seré capaç? hauré entrenat prou? I aquests dubtes ens porten a entrenar més. Però no ho hem de fer. Les últimes setmanes l’entrenament ha d’anar a la baixa. Hem d’entendre que l’entrenament ja està fet i que, per tant, els dies previs a la cursa no millorarem. Ens interessa arribar el màxim de frescos possible.

Pel que fa al descans, hem de pensar que la cursa comença 48 hores abans del tret de sortida i que la nit que hem de descansar bé no és la prèvia, sinó la penúltima. Per exemple, si és diumenge mirarem de descansar al màxim la nit de divendres a dissabte.

Els dies previs és important hidratar-se bé. Podem dur un bidó d’aigua a sobre per controlar el que anem bevent però sense passar-se. Es tracta de que un o dos dies abans parem especial atenció a l’aigua que bevem.

Finalment, pel que fa a l’alimentació ha de ser rica en hidrats de carboni; però de nou hem de vigilar no passar-nos per no alterar la dieta habitual. Per exemple, farem 1 o 2 ingestes més del que és habitual.

El dia de la cursa

Si la cursa és al matí, cal recordar esmorzar amb temps i esmorzar allò a que estiguem acostumats i que sapiguem que se’ns posarà bé. Res de fer invents al dia de la cursa! Un bon exercici és provar de sortir a córrer uns dies abans a la mateixa hora i així provar l’esmorzar.

En el cas que sigui a la tarda, dinarem 2 o 3 hores abans per assegurar-nos que hem fet bé la digestió. I, altra vegada, menjarem allò que sapiguem que se’ns posarà bé i que, per tant, haurem provat abans.

És important arribar amb temps suficient. Hem de tenir en compte que les curses solen ser grans aglomeracions de gent i carrers tallats. Per tant, hem de preveure que potser haurem d’aparcar lluny de la sortida.

Si podeu, recolliu el dorsal els dies abans, i si no podeu perquè viviu fora de la ciutat, porteu imprès el justificant d'inscripció i mireu el número de dorsal que us han assignat, ja que a l'hora de recollir-lo us el demanaran.

No us deixeu les agulles imperdibles. Generalment en solen donar, però per si de cas, no costa res agafar-ne 4 de casa (i un parell més per si algú se les deixa!)

Repasseu el circuit; la sortida, l'arribada i els punts d'avituallament. És un bon moment per visualitzar-nos corrent (com començarem, quina és l'estratègia, etcètera). I, finalment, abans de començar feu un bon escalfament. Us ajudarà a concentrar-vos i estar a punt per començar.

Un cop acabada la cursa

La cursa no s'acaba quan creuem la línia d'arribada. Recordeu allò de “tornada a la calma”; no pareu en sec i quan us hagueu recuperat feu quatre estiraments. Podeu fer, per exemple, uns estiraments molt suaus en acabar la cursa, i uns estiraments més complets al vespre abans d'anar a dormir. Us ajudaran a relaxar-vos. Recordeu hidratar-vos bé per recuperar el líquid perdut i menjar quelcom de proteïna per recuperar el teixit muscular.

Capítol 6. Errors freqüents

Córrer tots els dies

Un error dels més comuns és voler córrer tots els dies amb la idea de que així millorem. Si estem parlant d'activitats no superiors a mitja hora amb una intensitat baixa o moderada no hi ha cap problema (de fet, hem comentat en el primer capítol que l'OMS recomana fer 30 minuts al dia 5 dies la setmana). Ara bé, quan parlem d'activitats superiors a mitja hora amb una intensitat moderada o alta hem d'entendre que el descans és clau per donar temps al cos a recuperar-se.

En aquest últim cas, si volem fer més de 3 o 4 dies a la setmana d'exercici físic, combinarem d'altres disciplines (com per exemple la bicicleta o la natació), treball de força i tècnica i, si cal, introduïrem sessions de recuperació (que ens ajudaran a assimilar la càrrega dels dies d'entrenament fort). L'excés d'activitat física sense recuperació, provoca sobreentrenament.

Saltar-se l'escalfament

És molt habitual saltar-se l'escalfament ja sigui per falta de temps o perquè li restem importància. Començar a fer exercici físic en fred augmenta el risc de lesionar-nos, sobretot quan parlem d'intensitats elevades. Només en el cas que la intensitat sigui baixa o moderada, podem aprofitar els primers minuts per escalfar.

Negar el dolor i entendre el patiment com a “millora”

El dolor és la forma que té el cos de dir-nos que alguna cosa no va bé, per tant, quan apareix hem de parar i descansar. Seguir l'entrenament amb dolor pot desencadenar –si és que no ho ha fet ja– en una lesió. Hem de tenir en compte que quan tenim dolor modifiquem la postura del cos per “contrarestar-lo”, fet que provoca que estiguem sobrecarregant una altra zona. Això fa que a vegades la lesió no sigui a la zona on apareix el dolor, sinó en una altra part del cos.

El dolor reiterat pot comportar lesions cròniques i, fins i tot, fissures o fractures d'ossos per estrès. Un altre aspecte a tenir en compte és que per patir més, no significa que estiguem millorant!

Obsessionar-se amb el material

Cada cop més el món de l'esport s'està tecnificant. La principal conseqüència és que hi ha molt material disponible, un material que sovint és car i està pensat per professionals.

És recomanable no obsessionar-se a comprar material i més material pensant que amb aquest millorarem, ja que sovint el més gran marge de millora és en el nostre propi entrenament. Per córrer no calen masses coses més enllà d'un parell de cames!

Entrenar sempre en el mateix terreny

Córrer sempre en superfícies dures, com ara l'asfalt o el ciment pot portar problemes de genoll ja que són superfícies molt "agressives". Per contra, córrer sempre en superfícies toves o inestables, com pot ser córrer per la sorra, pot portar problemes de turmell. Com hem vist en el punt dedicat a les diferents superfícies, córrer a l'asfalt, al bosc o sota cobert és una qüestió de preferència o comoditat. És recomanable combinar les diferents superfícies ja que totes tenen els seus pros i contres. En el cas que estiguem preparant una cursa, córrer com a mínim un dia a la setmana en el mateix tipus de superfície.

Abusar de les curses

És habitual "enganxar-se" a les curses. És un dia especial, en que comparteixes amb molta altra gent una mateixa activitat, a més a més de forma organitzada amb molts serveis disponibles (com per exemple avituallaments o guarda-roba) i els carrers de la ciutat sense trànsit. Ara bé, hem d'entendre que les curses tenen un desgast superior al d'un entrenament ja que sovint ens exigim més del que és habitual. Per tant, no n'hem d'abusar.

Participar a una cursa sense estar entrenat

Fixar-se un objectiu és fàcil. El més difícil és entrenar-lo de manera constant per assolir-lo. A vegades ens pot passar que uns dies abans de la cursa ens adonem que no hem entrenat prou o gens i vulguem recuperar el temps perdut. Hem d'entendre que la cursa és el final d'una progressió que vol temps i que, per tant, si no hem fet aquest treball previ, de poc o res servirà prendre el tret de sortida. Per participar en una cursa hem d'haver entrenat; en cas contrari ens estem exposant a un risc que pot desencadenar en lesió.

Fer el salt a la llarga distància massa ràpid

Quan parlem d'exercici físic parlem sempre de progressió, principalment per evitar lesions i complicacions com pot ser el sobre-entrenament. Fer exercici físic és també un aprenentatge de nosaltres mateixos. Volent fer el salt a la llarga distància (mitja marató o marató) pot ser que cremem etapes massa ràpid. Per tant, és recomanable començar per curses de 5km, després de 10 i quan ens sentim preparats per fer mitja marató o marató, ja farem el salt. Hem d'entendre també que no té res a veure una cosa amb l'altra; la llarga distància vol cap (ja que són molts minuts corrent) i requereix, per tant, experiència.

No hidratar-se bé

Un error comú és no donar importància a la hidratació; bevem només quan tenim set i no hauria de ser així. Sempre s'ha dit que quan tenim set, ja estem deshidratats! Hem de beure abans, durant i després de cada exercici físic. Beure abans no vol dir 10 minuts abans de començar, sinó que hem d'hidratar-nos bé les hores prèvies. Durant l'activitat tindrem cura d'hidratar-nos bé si aquesta és superior a 30 minuts i a partir de l'hora combinarem l'aigua amb sals minerals (per exemple, una beguda isotònica). Finalment, quan acabem ens hidratarem bé per recuperar el líquid perdut.

Menjar malament

Fer exercici físic no és una llicència per després menjar el que volem. Sovint veiem l'àpat de després d'un entrenament com la recompensa d'aquest i no hauria de ser així. Precisament perquè el que mengem després de fer activitat física és el que el nostre cos farà servir per recuperar-se. Hem de procurar dur una dieta saludable i equilibrada, fent entre 4 i 5 àpats al dia, cuinats simples i tenir cura de l'àpat posterior a l'entrenament.

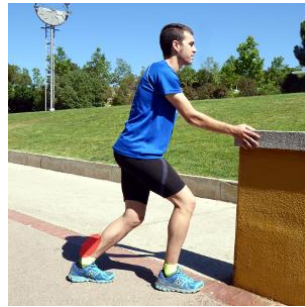
Capítol 7. Annex

7.1 Taula d'estiraments

Amb els estiraments busquem l'elongació moderada del múscul. Aguantarem cada posició entre 15 i 20 segons. És important que no hi hagi dolor i evitarem el rebot. Formen part de l'escalfament juntament amb les rotacions articulars i moviments preliminars, i de la “tornada a la calma”.



Bessons



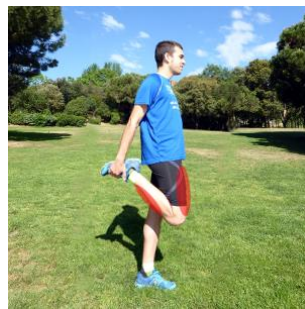
Soli



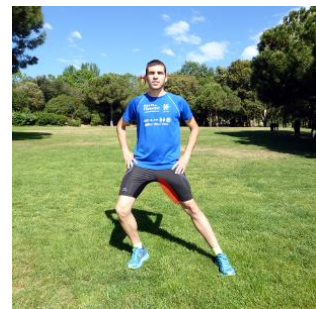
Isquiotibials



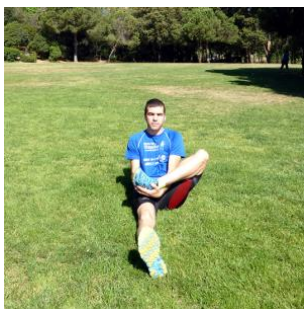
Isquiotibials (alternatiu)



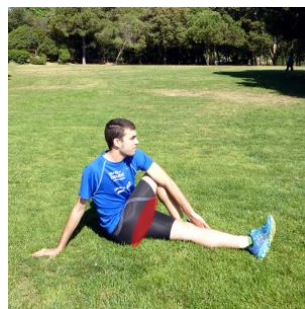
Quàdriceps i tibial anterior



Abductor



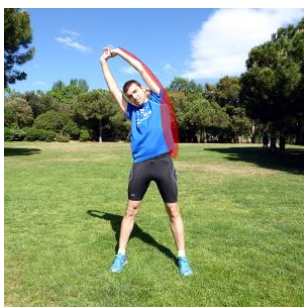
Isquiotibials i glutis



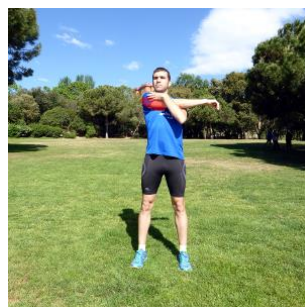
Isquiotibials i glutis



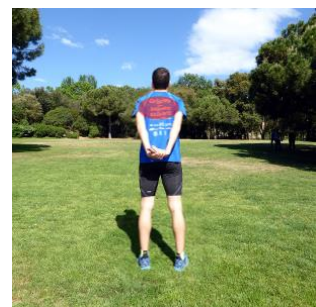
Isquiotibials i glutis



Lateral



Espatlla



Pit

7.2 Pla d'entrenament (nivell iniciació)

Pla d'entrenament pensat per aquelles persones que comencen a córrer. Consta de 2 dies a la setmana més 1 tercer opcional.

Cada sessió d'entrenament inclourà a l'inici entre 5 i 10 minuts d'escalfament (estiraments, rotacions articulars i moviments preliminars), i 5 minuts més al final de “tornada a la calma” (trot i estiraments suaus).

Dia 1. Carrera contínua: intercalar córrer amb caminar (ràpid). Busquem que poc a poc el cos ens “demani” córrer de forma natural.

Dia 2 (opcional). Caminar ràpid: habitar el cos a fer exercici durant una bona estona.

Dia 3. Tirada llarga: treball de resistència. Fem una única tirada corrent, més llarga que la del primer dia, a una velocitat més lenta (progressiva, de menys a més).

Setmana	Dia 1 – Carrera contínua	Dia 2 – Caminar ràpid	Dia 3 – Tirada llarga
1	(5' córrer + 5' caminar) x3	30' caminar ràpid	10' caminar + 10' córrer lent + 10' caminar
2	(5' córrer + 4'30" caminar) x3	30' caminar ràpid	10' caminar + 12' córrer lent + 10' caminar
3	(5' córrer + 4' caminar) x3	30' caminar ràpid	10' caminar + 14' córrer lent + 10' caminar
4	(5' córrer + 3'30" caminar) x3	30' caminar ràpid	10' caminar + 16' córrer lent + 10' caminar
5	(5' córrer + 3' caminar) x3	35' caminar ràpid	Test 3km (ritme 7'/km)
6	(6' córrer + 4' caminar) x3	35' caminar ràpid	5' caminar + 20' córrer lent + 5' caminar
7	(6' córrer + 3'30" caminar) x3	35' caminar ràpid	5' caminar + 22' córrer lent + 5' caminar
8	(6' córrer + 3' caminar) x3	35' caminar ràpid	5' caminar + 24' córrer lent + 5' caminar
9	(6' córrer + 2'30" caminar) x3	35' caminar ràpid	5' caminar + 26' córrer lent + 5' caminar
10	20' córrer suau	10' caminant + estiraments	Test 4km (ritme 7'/km)
11	35' caminar ràpid	(6' córrer + 2'30" caminar) x3	5' caminar + 20' córrer lent + 5' caminar
12	20' córrer suau	10' caminant + estiraments	Cursa de la Festa Major (7km)

7.3 Pla d'entrenament (nivell mig)

Pla d'entrenament pensat per aquelles persones que ja corren 3 o 4 quilòmetres seguits, i que es marquen com a objectiu fer els 7km de la cursa corrents.

Cada sessió d'entrenament inclourà a l'inici entre 5 i 10 minuts d'escalfament (estiraments, rotacions articulars i moviments preliminars), i 5 minuts més al final de “tornada a la calma” (trot i estiraments suaus).

Dia 1. Carrera contínua: córrer sense parar a un ritme similar al del dia de la cursa.

Dia 2. Series: treball de potència i velocitat.

Dia 3. Tirada llarga: treball de resistència. Fem una única tirada corrent, més llarga que la del primer dia, a una velocitat més lenta (progressiva, de menys a més).

Setmana	Dia 1 – Carrera contínua	Dia 2 – Sèries	Dia 3 – Tirada llarga
1	20' c.c	10' + (1km a 5'30" rec:1')x2 + 10'	30' c.ll
2	20' c.c	10' + (1km 5'30" rec:1')x2 + 10'	30' c.ll
3	20' c.c	10' + (1km 5'15" rec:1')x2 + 10'	35' c.ll
4	20' c.c	10' + (1km 5'15" rec:1')x2 + 10'	35' c.ll
5	25' c.c	15' suaus + estiraments	Test 4km (ritme 6'/km)
6	25' c.c	10' + (1km 5'15" rec:1')x2 + 10'	40' c.ll
7	25' c.c	10' + (1km 5'15" rec:1')x2 + 10'	40' c.ll
8	25' c.c	10' + (1km 5' rec:1')x2 + 10'	45' c.ll
9	25' c.c	10' + (1km 5' rec:1')x2 + 10'	45' c.ll
10	25' c.c	15' suaus + estiraments	Test 5km (ritme 5'30"/km)
11	20' c.c	10' + (500m a 5' rec: 30")x4 + 10'	35' c.ll
12	20' c.c	15' suaus + estiraments	Cursa de la Festa Major (7km)

c.c = Carrera contínua (similar al ritme de competició); c.ll = Carrera llarga (per sota del ritme de competició).
10' = 10 minuts; 4'30" = 4 minuts i 30 segons; rec. = Recuperació; x2 = Repetir 2 vegades.

7.4 Pla d'entrenament (nivell alt)

Pla d'entrenament pensat per aquelles persones que ja corren habitualment i que, per tant, busquem guanyar potència i velocitat.

Cada sessió d'entrenament inclourà a l'inici entre 5 i 10 minuts d'escalfament (estiraments, rotacions articulars i moviments preliminars), i 5 minuts més al final de "tornada a la calma" (trot i estiraments suaus).

Dia 1. Carrera contínua: córrer sense parar a un ritme similar al del dia de la cursa.

Dia 2. Series: treball de potència i velocitat.

Dia 3. Tirada llarga: treball de resistència. Fem una única tirada corrent, més llarga que la del primer dia, a una velocitat més lenta (progressiva, de menys a més).

Setmana	Dia 1 – Carrera contínua	Dia 2 – Sèries	Dia 3 – Tirada llarga
1	35' c.c	10' + (1km a 5'/km rec:1')x2 + 10'	50' c.ll
2	35' c.c	10' + (1km a 4'45"/km rec:1')x2 + 10'	50' c.ll
3	35' c.c	10' + (1km a 4'30"/km rec:1')x2 + 10'	55' c.ll
4	35' c.c	10' + (1km a 4'15"/km rec:1')x2 + 10'	55' c.ll
5	40' c.c	20' suaus + estiraments	Test 5km (ritme 5'/km)
6	35' c.c	10' + (1km a 4'30" rec:1')x2 + 10'	60' c.ll
7	40' c.c	10' + (1km a 4'15" rec:1')x2 + 10'	60' c.ll
8	40' c.c	10' + (1km a 4' rec:1')x2 + 10'	65' c.ll
9	40' c.c	10' + (1km a 4' rec:1')x2 + 10'	65' c.ll
10	40' c.c	20' suaus + estiraments	Test 5km (ritme 4'30"/km)
11	30' c.c	10' + (500m a 4' rec: 30')x4 + 10'	50' c.ll
12	30' c.c	20' suaus + estiraments	Cursa de la Festa Major (7km)

c.c = Carrera contínua (similar al ritme de competició); c.ll = Carrera llarga (per sota del ritme de competició).
10' = 10 minuts; 4'30" = 4 minuts i 30 segons; rec. = Recuperació; x2 = Repetir 2 vegades.

7.5 Graella per fer el seguiment de l'entrenament

Setmana	Dia 1	Dia 2	Dia 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

