



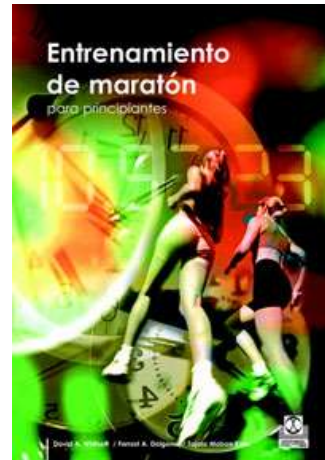
## DOS LIBROS SOBRE ENTRENAMIENTO DE CORREDORES DE FONDO.

Para este primer post de libros de entrenamiento he seleccionado dos textos dirigidos a públicos muy diferentes, el primero es *Entrenamiento de maratón para principiantes* de Whitsett, Dolgener y Mabon. El segundo texto, situado en el polo opuesto es un texto de cabecera que deberían figurar en la biblioteca de todos los entrenadores de deportes resistencia, muy especialmente de corredores: *Resistencia y entrenamiento, una metodología práctica* de Mariano García Verdugo.

### *Entrenamiento de maratón para principiantes:*

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00873>

Como se puede deducir por su título, es un texto orientativo, en la línea de los libros de autoayuda. Los autores, profesores universitarios de psicología y de fisiología del deporte, diseñaron un curso para aspirantes a correr una maratón cuyos contenidos se reflejan en el libro. **Es una guía posibilista, es decir que sus propuestas son prudentes, realistas y que se han llevado a la práctica con éxito** entre personas que en un momento de su vida afrontaron la aventura de correr su primera maratón. Una propuesta muy prudente y adecuada para personas no sedentarias. Un sedentario que quiera debería realizar previamente unos meses de activación general y progresiva de su condición física antes de iniciar este o cualquier programa.



Es un texto para utilizar de forma similar a la guía de viajes. Un viaje de 16 semanas y la 17 de regreso a casa. El corredor no debe leer previamente todo el libro para saber cómo entrenarse. Como en un viaje, tras concretar y temporalizar la ruta, se leen los capítulos a medida que se van cumplimentando etapas. En sus propuestas semanales se combinan informaciones técnicas, higiénico-alimentarias y con una importante atención a los aspectos emocionales. Son interesantes las constantes referencias y opiniones exponen diferentes corredores que han seguido con éxito el programa. El lector, posiblemente, se sentirá identificado con alguna de ellas.

Este libro es, asimismo, de suma utilidad para aquellos, profesores de educación física, profesionales de gimnasios o animadores deportivos que no son especialistas en entrenamiento de atletismo y han de preparar a grupos de *runners* que tienen como objetivo terminar una maratón. Seguir el libro permite adquirir, paralelamente unos conocimientos básicos de fisiología, entrenamiento y *coaching* que surgen a medida que se va avanzando en las semanas.

No obstante antes de emprender un reto como la maratón siguiendo este programa, es imprescindible que, además de hacerse una revisión médica, el futuro maratoniano debería consultar con un entrenador experto en atletismo para que analizara su técnica de carrera y sus niveles de fuerza general a fin de evitar lesiones derivadas de deficiencias en la manera de correr o de sobrecargas en tobillo, rodilla o columna por la falta de fuerza muscular. Ningún



libro puede hacer una valoración individualizada de las deficiencias técnicas o musculares que pueda presentar el futuro maratoniano.

## *Resistencia y entrenamiento, una metodología práctica*

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00872>

Un texto imprescindible para todo entrenador de deportistas de resistencia.

El secreto de alcanzar el máximo rendimiento pasa por conseguir la optimización de las cargas, es decir provocar el máximo beneficio con el mínimo desgaste y efectos no deseados. El entrenador que busca optimizar el rendimiento de cada deportista no puede limitarse a diseñar un plan general para todo el grupo y esperar que cada corredor se adapte a su programa. Se trata de individualizar el entrenamiento tanto para deportistas que buscan un punto óptimo de forma como aquellos que deben mantener niveles aceptables de resistencia durante períodos más largos de tiempo.



Entrenar los deportes de resistencia va mucho más allá de hacer kilómetros, estiramientos, series y fartlek. El entrenamiento de fuerza es determinante en el rendimiento de los deportistas de resistencia y estará presente a lo largo de toda la temporada e integrada en una única programación de entrenamiento individualizado. Esta planificación deberá adaptarse a las exigencias del calendario competitivo, a las características del deportista y su pasado deportivo.

García Verdugo ha sido atleta, profesor, entrenador, conferenciante y responsable federativo. En este texto hace un grandioso trabajo de síntesis. Ordena el estado actual del conocimiento en torno a la fisiología y a las teorías del entrenamiento y aborda la resistencia mucho más allá de las tradicionales concepciones tradicionales que la reducen al mero aporte energético. En rendimiento en resistencia, como bien indica el autor, implica incidir en todas las funciones biológicas y biomecánicas del individuo, que si bien didácticamente se estudian por separado a la hora de planificar deben contemplarse totalmente integradas. Un entrenamiento con pesas y una sesión larga de carrera no son compartimentos estancos independientes, todo está relacionado.

García Verdugo, da un paso más, diseña el test DIPER una herramienta que permite, desde el plano bioenergético, organizar las cargas de entrenamiento para construir una planificación individualizada.

En resumen: dos libros, el primero para iniciarse en la aventura de la maratón, el segundo para conocer a fondo los secretos del entrenamiento de la resistencia y aprender una metodología que permita realizar planificaciones individualizadas del entrenamiento con vistas al rendimiento y alto rendimiento.

Joan Rius Sant

[www.jriustrainer.com](http://www.jriustrainer.com)

[jriustrainer@gmail.com](mailto:jriustrainer@gmail.com)