

Al món de l'atletisme popular podem trobar corredors de tot tipus. Hi ha gent que acostuma a fer moltes maratons i poques curses de 10km, o bé gent que passa entrenant-se tota la seva vida amb alguna que altra cursa popular al any... però sens dubte, podem trobar també una hipòtesi molt comuna:

Ens considerem atletes amb seny??

Demostrem que cada cop estem en forma?? Entrenem poc o en excés??

Ens motiva canviar la nostra manera d'entrenar??

Jo, com a corredor aficionat i, sens dubte, popular en molts casos, haig de tenir en compte que importa molt acumular quilòmetres durant l'any, descansant si cal, i mantenint uns horaris d'entrenament adients a la meva persona.

Posem per cas alguns corredors que fan moltes maratons i poques curses de 10km o mitges maratons, i d'altres que no fan maratons però sí mitges maratons i moltes curses de fons, siguin de ruta o de muntanya.

Hi podem trobar alguna diferència??

Bé, alguna diferència sí, però generalment és que els dos grups de corredors fan a l'any molts quilòmetres en curses populars, mitges o maratons, distribuïdes en moltes maratons i poques curses de 10km o moltes de 10km i mitges i poques maratons o bé moltes de fons i mitges.

Per tant, els que no debuten en maratons o mai tenen la idea de practicar-ne, també han de sentir-se satisfets, perquè el número de kilòmetres totals a l'any és el que interessa més.

És important portar a terme un calendari anual amb dies d'entrenament, siguin setmanals o quinzanals, respectant sempre els descansos per evitar problemes de salut. Alguna vegada, per motius de feina, per qüestions de família o negoci,... podem patir un excés. Per tant, sempre que ens trobem en situacions de sobrecàrrega, no vindria de gust deixar l'entrenament pel dia següent?.

Aquest testimoni reflexa una realitat per a tots els corredors, i sens dubte, podia ser una bona nova pels que dubtin si la qualitat d'entrenament i de la pràctica d'aquest esport és o no suficient. Cada corredor és conscient de fer el que li agrada, i mai ens hem de deixar en va millorar entrenaments i ritmes.

D'això, només podem millorar errades, però entrenaments i ritmes, res.

Cándido Ferreiro Legide Febrer 2009