

Comença a córrer i no paris

De Pere Gomés

“Fets, anècdotes, entrenaments, curses i experiències conduïdes de manera pràctica fins a desenvolupar un mètode per a cada lector”



Títol: Comença a córrer I no paris

Autor: Pere Gomés

Col·lecció: For a de joc, 12

Pàgines: 120

Format: 15,5 x 23,3 cm

Preu: 12,12 euros

ISBN: 978-84-9034-015-8

Publicació: octubre de 2012

“Vull compartir el que he après i desenvolupat per arribar-hi, de manera amateur, però amb esforç i sacrifici personals, cosa que està a l’abast de tothom i en aquest llibre us explico com fer-ho.

El mètode és senzill i molt progressiu, amb temps i paciència però amb convenciment; si us adapteu dintre de la disponibilitat de temps personal, però sense defallir i em seguïeu els consells, us puc assegurar que aconseguireu arribar on us proposeu, sempre tenint clar que tots tenim un límit, però si no tenim por d’arribar a conèixer-lo, l’assolirem i aquest ha de ser el nostre objectiu.”

(de la introducció de Pere Gomés)

Sinopsi:

Per fi una guia per als corredors aficionats escrita per un aficionat. Amb més de 15 anys d’experiència i molt bons resultats en l’àmbit amateur, l’autor construeix de manera amena, fàcil, entretinguda i planera, una guia per a aquelles persones que volen començar a córrer i no saben com fer-ho, o bé que ho han fet fa relativament poc i volen millorar.

Partint de la base que córrer és fàcil i ho pot fer tothom, Pere Gomés ens explica fets, anècdotes, entrenaments, curses i experiències personals conduïdes de manera pràctica fins a desenvolupar un mètode per a cada lector, ja que se’l podrà adaptar a les seves necessitats, moments de forma i disponibilitat de temps, però millorarà de manera clara si segueix els consells que en aquest llibre se li donen.

Com diu l'autor, un llibre de "tauleta de nit" perfecte per a tots els corredors aficionats però que s'ha de llegir i posar en pràctica cada dia després!

Pere Gomés. Nascut a Lleida el 1968, vallenc d'adopció i actualment vivint entre Tarragona i Altafulla, petit empresari i professional de la Direcció Comercial. S'inicia en l'esport de la cursa a peu amb 29 anys el 1997, per millorar el seu estat de forma i perdre pes i de seguida s'endinsa en el món de l'atletisme, on arriba a assolir bons resultats dintre del món amateur. Amb més de 120 mitges maratons, 16 maratons i un centenar de curses més de diverses distàncies amb molts podis tant en categoria general com per edat, té com a marques personals 34 min 40 s en 10.000 m , 1 h 14 min 05 s en mitja maratón i 2 h 40 min 16 s en maratón. Actualment continua competint a un bon nivell, però prefereix participar en curses fent de guia de temps per a altres corredors que volen assolir una determinada marca.

Extractes de *Comença a córrer I no paris*

"Primer de tot, doncs, hem de començar pensant en aquells que encara no us heu calçat unes sabatilles de córrer i ho fareu per primera vegada o en aquells corredors que fa molt poc temps que ho han fet.

Ja us he dit, també, que jo vaig començar de manera casual i molt a poc a poc; les primeres distàncies que vaig córrer eren de 3 o 4 quilòmetres (o 20 minuts) per sessió, dos dies la setmana. Em semblava que feia una gran distància i ara que, quan surto a entrenar cada dia, no m'hi poso per menys d'una hora o 10 o 12 quilòmetres, de vegades tinc la temptació d'infravalorar aquells primers passos. Res més lluny de la realitat, aquests primers passos són els que cal fer i els que ens duren a assimilar el fet de córrer com una activitat agradable i gratificant."

"L'augment o increment del temps de córrer o de la distància caldrà fer-lo de manera gradual, tal com hem fet amb els primers passos.

Tenim unes quantes opcions per emprendre aquest camí: des d'anar augmentant la distància els mateixos dies que corriem fins ara fins a augmentar distància, temps i dies, tot passant per propostes intermèdies. Totes les comentem a continuació detalladament, ja que aquests són els dubtes més grans que té un corredor novell.

Opció A: mateixos dies i més temps corrent

Aquesta és l'opció idònia per als prudents o aquells que no disposen de més dies. En un pla de tres mesos, és a dir 12 setmanes, l'objectiu serà el d'arribar a córrer entre 50 i 60 minuts per sessió. "Ufff ", pensareu molts, "això no està al meu abast!". Doncs ni de bon tros: és més difícil arribar on sou ara que el que us proposo a continuació, de veritat. El que heu aconseguit és el pas més difícil, ara només cal incrementar gradualment i veureu com sense voler estareu corrent una hora els tres dies la setmana. [...]"