

Implementación de los ritmos de entrenamiento para la carrera de maratón.

Prescribir un programa de entrenamiento a un corredor es un proceso complicado y tiene por finalidad lograr un objetivo trazado, ya sea mejorar una marca, conseguir una medalla o mejorar su estado de salud. Más aún, entrenar a un corredor supone un proceso articulado de situaciones que generen una mayor especialización del mismo. Tal como siempre he mantenido, se entrena para soportar otros entrenamientos de mayor demanda y para producir adecuaciones en músculos y sistemas que nos hacen más capaces para ciertas actividades.

Actualmente y gracias a todos los adelantos que se tienen en materia de ciencias del deporte se entrena mejor y más adecuado a las exigencias del alto rendimiento y los entrenadores disponemos de mejores herramientas para aplicar esos conocimientos.

Es por eso que en los juegos olímpicos que se celebran en Rio de Janeiro hemos observado marcas espectaculares como la de la maratón en mujeres y los 10 mil metros, lo cual nos hace pensar en la posibilidad de que en un futuro muy cercano podamos ver marcas bajo los 29 minutos en los 10 metros femenino por lo que se vislumbra, posiblemente tiempos bajo 2 horas 10 minutos en los 42 km en el mismo renglón.

Por lo antes expuesto se evidencia que uno de los cambios que se experimentan en los entrenamientos para corredores es la manera como corren durante estos, sobre todo en la forma como relacionan el volumen y la intensidad para procurar la mejora del umbral anaeróbico en etapas cruciales de su preparación y competiciones.

Se han evidenciado en muchos estudios que existe una gran afinidad entre los niveles de concentración de lactato en sangre con rangos entre 3 y 4 mm/l y la velocidad a que se corren carreras de 42 km, es decir, la intensidad de esfuerzo máximo en la que la concentración y remoción de lactato se hayan en un estado de equilibrio, o donde la concentración del lactato aumenta un mimi mol durante los últimos 20 minutos de carrera intensa y continua. Con ese valor el entrenador tendrá un elemento de mucha importancia para determinar a qué ritmo entrenara el atleta.

Si el corredor participa en una competición de más 15 km, la media maratón o el maratón y trata de mantener un ritmo de carrera con valores de lactato en sangre por encima de los valores antes mencionados, es decir por sobre su umbral anaeróbico, es posible que no pueda culminar la carrera ya que se consumiría el glucógeno que necesitará para las etapas finales de la carrera. Por otra parte, correr con niveles tan altos de lactato también afecta la utilización de grasas como combustible. Desde luego, hay excepciones y se han encontrado valores cercanos a los 5 – 6 mm/l en algunos corredores y aún mantienen un estado de equilibrio entre el lactato producido y el lactato removido.

La manera más eficiente para determinar esas concentraciones de lactato en sangre son evaluaciones específicas, las cuales de acuerdo a diversos estudios y propuestas de entrenadores deberían ser realizadas unas 15 semanas antes del maratón y a doce u once semanas antes del

mismo. Con los resultados obtenidos en esas evaluaciones el entrenador podrá saber cuáles serán los ritmos adecuados para cada zona de entrenamiento, especialmente a qué velocidad de carrera por kilómetro se encuentra el umbral anaeróbico para lo cual entrenará para elevar cada vez más ese umbral.

Mientras más alto sea el nivel del umbral anaeróbico y más se acerque este al consumo máximo de oxígeno, mayor será la capacidad del corredor para correr más rápido y por más tiempo.

Para que un corredor tenga éxito en una carrera de 42 km debe realizar entrenamientos a ritmo umbral ya que estos serán de gran importancia en la preparación del corredor.

Personalmente, en algunos de mis corredores que se han realizado esas evaluaciones incluyo trabajos para mejorar sus valores de umbral anaeróbico, estos trabajos ocupan un porcentaje cada vez mayor a medida que avanza la preparación y con valores entre un 10 y 12% en la etapa de preparación general hasta llegar a un 15 y 22% del volumen total de kilómetros acumulados durante la preparación específica para la carrera.

Paulatinamente los ritmos de entrenamiento se van acercando cada vez más a los ritmos de competición y los corredores más avanzados recorren hasta 25 kilómetros continuos a ritmos cercanos a su umbral anaeróbico para acostumbrar su cuerpo a consumir grasas y preservar el glucógeno.

Para trabajos específicos recomiendo utilizar ritmos alrededor de 100 a 103 % del umbral anaeróbico en repeticiones de distancias que van desde un km hasta 8 km con pautas de unos 3 minutos entre repeticiones.

En conclusión, los sistemas de entrenamiento donde acumular kilómetros y más kilómetros de carrera a paso lento paulatinamente y con la ayuda de las ciencias del deporte han ido dando paso a sistemas de carreras más rápidas en que el corredor alcanza volúmenes de carrera mucho más rápidos y cercanos a su paso de competición. Incrementando el umbral anaeróbico se mejoran los ritmos de carrera y su ubicación en el proceso anual de entrenamiento debe estar supeditado a los valores de lactato en sangre y a la medida como este valor va modificándose de acuerdo a los distintos ritmos de carrera.