

Las carreras largas de fines de semana y el mejoramiento de la capacidad aeróbica.

Es común en el argot de los corredores de distancia oírles decir; ¿qué tal tu trote de fin de semana? Ese rodaje me dejó exhausto, mi fondo del domingo estuvo bien, estuve machacando muchos kilómetros, en fin muchas definiciones y términos para referirse a una sesión de entrenamiento largo de un domingo, o sábado en algunos casos.

Una vez que los investigadores y fisiólogos en materia de deporte definieron las distintas zonas de entrenamiento aeróbico, de acuerdo a los cambios que esas intensidades ejercen sobre el organismo, empezaron a oírse distintas denominaciones para cada ritmo de carrera, es así como se habla de trote o ritmo de calentamiento, de recuperación, trote para carreras largas y otros.

Con el tiempo ese “rodaje” largo y a ritmo uniforme de fines de semana ya no se utiliza solamente para adquirir una mayor capacidad aeróbica, sino que también es empleado para alcanzar otros objetivos; ya sea como recuperación posterior a un entrenamiento fuerte o competición, para mejorar la capacidad aeróbica y la potencia aeróbica, para perder grasa corporal y hasta para simular ritmos similares a los utilizados en las competiciones.

El trote de largo, además del impacto psicológico que tiene sobre el corredor, también favorece la resistencia orgánica general del individuo y dependiendo de las combinaciones que se haga del mismo, conduce a una disminución de la frecuencia cardiovascular y a obtener un corazón más eficiente.

Con ritmos lentos mejoramos la capacidad aeróbica y logramos que nuestros músculos consuman de una manera adecuada las grasas para ser utilizadas como combustible para la carrera, y su duración puede sobrepasar la hora y media y llegar hasta más de dos horas y hasta tres horas de carrera lenta.

Con ritmos algo más rápidos mejoramos la potencia aeróbica, pero ese incremento del ritmo de carrera también condice a un incremento de las necesidades de oxígeno, por lo que si queremos mejorar el rendimiento de nuestros alumnos debemos desarrollar su potencia aeróbica hasta alcanzar niveles aproximados de un 80% de su máximo consumo de energía (Vo_{2max}), para lo cual se requiere contar con una muy buena base aeróbica.

Al mejorar la capacidad aeróbica (carreras donde el oxígeno es responsable principal para el suministro de energía así como la utilización de las grasas como la fuente más económica y rentable donde encontrar dicha energía), logramos obtener un corazón más eficiente, con una mayor cavidad del ventrículo izquierdo, así como un engrosamiento de sus paredes. Disminuimos el número de pulsaciones por minuto. En mis tiempos de corredor hacíamos apuestas entre amigos para ver quien tenía menos pulsaciones y mi menor registro de pulsaciones fue de 30 latidos por minuto (muchas veces gané las apuestas).

También con el mejoramiento de la capacidad aeróbica se aumenta el volumen sistólico lo cual hace que se extraiga una mayor cantidad de oxígeno de la sangre circulante.

Además de los beneficios del mejoramiento de la capacidad aeróbica ya mencionados, también se obtienen otros beneficios fisiológicos muy importantes tales como un incremento en el tamaño y número de las mitocondrias, mayor oxidación de las grasas y un aprovechamiento más eficiente de los carbohidratos.

Como ejemplo práctico de lo antes señalado y como guía para un corredor cuyos tiempos de carrera en los 5 km sean entre 18 y 19 minutos, entre 37 y 40 en los 10, y que en la media maratón la corra aproximadamente entre una hora 23 y una hora 25, sus tiempos de carrera lenta por kilómetro serían de aproximadamente 4.30 a 4.55 minutos, y les servirían para mejorar su capacidad aeróbica, debiendo mantener al menos una hora de carrera a esa intensidad. Si se desea mejorar de una manera más rápida y eficiente esa capacidad aeróbica, ese corredor debe realizar algunas sesiones de entrenamientos a un ritmo medio, es decir entre 4.10 y 4.25 minutos por kilómetro sin exceder los 45 a 60 min de rodaje.

Si el objetivo es mejorar tanto la capacidad como la potencia aeróbica, los ritmos de carrera deben estar por el orden de los 3.40 a 3.55 minutos por kilómetro y se utilizarán en entrenamientos específicos y trabajos en la zona umbral y podría alcanzar hasta 10 km y es el ritmo más cercano a la competición.

Si tomamos la frecuencia cardíaca como una referencia para el mismo corredor hipotético, los entrenamientos a ritmo lento serán aquellos donde la frecuencia cardíaca se ubique aproximadamente entre el 60 y 80% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM). Ritmo medio entre el 75 y 85% de la frecuencia cardíaca máxima y serán los entrenamientos que cubran el mayor volumen.

Por último para el ritmo fuerte, en el cual combinamos dos cualidades, capacidad y potencia aeróbica y se debe alcanzar porcentajes de la frecuencia cardíaca máxima cercanos al 90 y 95% de la misma.

En conclusión, para obtener buenos resultados en sus competiciones y estar en buen estado de salud se debe procurar una buena base aeróbica lo que permitirá un mejoramiento eficiente de la potencia aeróbica aunada al mejoramiento de otras cualidades como máximo consumo de oxígeno, umbral anaeróbico, los cuales en combinación con una buena economía de carrera, técnica y de la fuerza.