

Afinación para carreras de largas distancias.

Básicamente el entrenamiento físico no es otra cosa que una adaptación del organismo para tolerar mayores cargas, es decir, se entrena para poder entrenar más fuerte y por ende mejorar en las competiciones. Esto se consigue a través del seguimiento de un proceso basado en el Síndrome General de Adaptación, en el cual una sesión de entrenamiento provoca un nivel de estrés que conduce a una fatiga que con el adecuado descanso hace que el cuerpo se recupere y se adapte con relación al estrés inicial y que si se repite metódicamente hará que el rendimiento se incremente progresivamente.

Pero, ¿qué tal si entrenamos fuerte todos los días, entonces deberíamos ser mejores corredores?. La verdad no es así de sencillo, para que pueda haber un efecto de entrenamiento se deben cumplir con una serie de requisitos relacionados con el entrenamiento deportivo.

Una adecuada planificación, programación y desarrollo táctico del entrenamiento y las competiciones son las que permiten mejorar.

Entre las opciones de planificación y tácticas de entrenamiento para las competiciones encontramos la afinación o puesta a punto que algunos le llaman Tapering, término que en lo particular no uso para referirme a ella ya que considero que nuestro español es tan hermoso y cuenta con un gran repertorio de palabras y sinónimos que no creo que haga falta recurrir a otro lenguaje para expresarnos, pero bueno, si esos les hace feliz....

En materia de entrenamiento para corredores de largas distancias, la afinación es la fase del programa donde se reduce el volumen de trabajo de cara a una competición muy importante, sin que se llegue a perder forma deportiva, es el período de asimilación de la carga de entrenamientos que si se realiza correctamente permitirá llegar sobrecompensado a la competición. Dicho de una manera más técnica, la afinación o puesta a punto son los periodos de reducción de los volúmenes de entrenamiento con una duración aproximada de 7 a 21 días que se llevan a cabo antes de una competición con el objetivo de llegar al momento cumbre del rendimiento en la competición específica.

El organismo se ha adaptado a los diferentes estímulos a que lo hemos sometido durante las cargas de entrenamiento que antecedieron a la competición, y a medida que esta carga desciende de forma gradual permite llegar descansado a la misma por lo que se puede rendir al máximo nivel de nuestras posibilidades.

Hoy la mayoría de los planes de entrenamiento para carreras de largas distancias, así como para triatlones o eventos de resistencia en natación incluyen al menos una fase de afinación.

Cuáles son los objetivos de la afinación?

Los objetivos de la afinación estarán muy relacionados con la experiencia que se tenga como corredor, así como con el alcance real de nuestras posibilidades. Según la literatura especializada, a través de la puesta a punto o afinación se puede mejorar hasta un 3% en los tiempos de carrera, pero si la planificación de entrenamiento y el proceso de afinación no se ha llevado bien sin duda alguna que será prácticamente imposible mejorar en la carrera.

Lógicamente que el primer objetivo que se busca con la afinación es mejorar los tiempos de carrera, además de otros objetivos importantes para que se produzca esa mejora, como lo son evitar lesiones, el sobreentrenamiento, el estrés psicológico producto de factores externos e internos que preceden una competición, recuperar el organismo de la rigurosidad del entrenamiento y estar a tono para la competición.

A través de la afinación se incrementa el VO2Max, las reservas de glucógeno muscular, la potencia muscular, la fuerza, y otras cualidades importantes. También se presenta una reducción en los valores de CK

De igual manera como los programas de entrenamiento deben ser individuales y responder a las características específicas y necesidades de cada corredor, la afinación también debe cumplir con ese principio, y aunque todo el ciclo de entrenamiento se haya realizado correctamente, un error a la hora de planificar la afinación puede tener consecuencias negativas en el atleta. Como dijimos antes, la afinación implica un descenso en el volumen de entrenamiento y el mismo se debe orientar en función del nivel atlético de cada corredor, sus objetivos, del tipo de carrera en la que vaya a competir y como haya entrenado.

La afinación es una mezcla perfecta entre la aplicación de las ciencias aferentes al deporte y la experiencia del entrenador, cuya finalidad es alcanzar la mayor acentuación de cualidades como la fuerza, la resistencia, la destreza y la táctica en el punto óptimo y momento más adecuado del macrociclo de entrenamiento, y conlleva la búsqueda de la más óptima combinación entre volumen, frecuencia, intensidad y duración de los estímulos durante la afinación.

Para competiciones más allá de un 21 km lo ideal es una afinación de dos semanas antes de la prueba, donde se transforme el descenso en el volumen de entrenamiento en entrenamientos de mayor calidad.

Para carrera más cortas como 21 km, 10 km y 5 km se podrían usar afinaciones con una duración de 7 a 10 días previas al evento.