

Cargas de entrenamiento.

La carga de entrenamiento se compone de volumen de entrenamiento, intensidad, y recuperación.

El volumen de entrenamiento define la parte cuantitativa de la carga de entrenamiento y no significa duración del entrenamiento ya que al hablar de volumen nos referimos al tiempo o distancia real de esfuerzo, y la duración del entrenamiento incluye las posibles pausas en la totalidad de la sesión.

Se puede definir el volumen como la cantidad total de trabajo realizado por sesión o ciclo de entrenamiento.

Aun, cuando la carga de entrenamiento tiene la peculiaridad de que puede ser prescrita por tiempo (minutos de entrenamiento) o por distancia, (kilómetros), es aconsejable que en el caso de corredores de menor nivel se indique en tiempo, a fin de buscar efectos fisiológicos similares respecto a las cargas de corredores de mayor nivel que pueden realizar por kilómetros. Así, por ejemplo, un corredor de alto nivel puede correr 20 kilómetros de forma suave en una hora 20 minutos, pero para un corredor de menor nivel esos 20 kilómetros serían alrededor de una hora 50 a dos horas de carrera, por lo que la intensidad y el estrés fisiológicos podrían cambiar. Esto también puede reducir la ansiedad por controlar la velocidad o ritmo al cual se corre, lo que hace que se desarrolle una intensidad fisiológica constante la cual puede ser mantenida a través de la frecuencia cardíaca o la percepción de esfuerzo si es eso lo que se busca.

Tal como señalan diversos autores, para pruebas cortas el volumen sirve de entrenamiento de base, pero en pruebas largas este se convierte en la principal variable del entrenamiento.

Se debe incrementar el volumen a lo largo de los macrociclos a fin de producir adaptaciones en los corredores, pero ese incremento debe ser progresivo para provocar las adaptaciones fisiológicas necesarias para mejorar y evitar en lo posible la aparición de lesiones.

Los incrementos del volumen anual de entrenamiento en corredores de resistencia, no debe ser igual para todos los corredores, aunque pareciera existir un rango de volumen óptimo para inducir esas adaptaciones funcionales y estructurales, con gran participación de las características individuales, el nivel de rendimiento, la edad y el sexo y el momento de la preparación. Particularmente entre mis alumnos el incremento en el volumen suele ir alrededor de un 10 a 12 % hasta estabilizarlo en la fase fundamental del entrenamiento con descenso en la competitiva.

Con un alto volumen de entrenamiento se provoca el incremento del volumen plasmático, con un mayor retorno venoso, y con ello, un mayor bombeo cardíaco. De este modo se incrementa el aporte sanguíneo a los músculos, algo clave para la mejora del VO₂max y por lo tanto del rendimiento.

Con él se puede mejorar la economía de las fibras musculares, por ejemplo manteniendo la mayor potencia de las fibras tipo II y aportándoles ciertas características de las fibras tipo I como la eficacia y eficiencia para consumir oxígeno.

Intensidad

Si la planificación de la intensidad es la más adecuada durante el proceso de entrenamiento, su control y manejo eficiente permitirá la proyección de los resultados esperados y así obtener la forma deportiva y alcanzar los objetivos planteados.

Casi todos los grandes corredores de fondo han corrido bien en distancias más cortas, sin que esto implique que siempre realizaron volúmenes enormes de trabajo, pero la mayoría incluyeron entrenamientos de alta intensidad en su entrenamiento, este es el componente cualitativo del entrenamiento y presenta muchas formas de expresión las cuales se agrupan en variables de intensidad fisiológica o interna (%VO₂max, Frecuencia Cardíaca o % de la FCmax, lactato o percepción de esfuerzo) y externas (velocidad o ritmo de carrera).

Hay que tener en consideración al prescribir una intensidad de entrenamiento de resistencia que esas tienen sus limitaciones: la velocidad no es constante si la superficie cambia, ya que los niveles de fatiga se modifican, por lo que el estrés fisiológico tampoco será constante. La frecuencia cardíaca se puede afectar por la fatiga y todo lo relacionado con ella.

Una cuestión clave en el entrenamiento de resistencia aeróbica es la de establecer las intensidades óptimas de entrenamiento y estas varían según el nivel del corredor. Actualmente saber cuánto entrenamiento es necesario en cada zona de intensidad fisiológica es una de las tendencias de la investigación para el entrenamiento de la resistencia, especialmente en corredores de alto nivel.

De igual manera se ha sugerido que la intensidad es especialmente necesaria a nivel neuromuscular, es decir la resistencia muscular para mantener la contracción intensa de cada zancada aun estando fatigado, así como la habilidad de modificar la frecuencia de ciclo, por ejemplo, en un cambio de ritmo, una cuesta o un remate final.

La recuperación, entre estímulos de entrenamiento es muy importante, una escasa recuperación conduce hacia la lesión o al sobreentrenamiento, mientras que una recuperación excesiva conduce al posterior descenso del nivel de condición física.

Durante la recuperación se espera que haya un restablecimiento de los nutrientes que permitan la realización de la siguiente serie de la mejor manera sin que haya un deterioro en el tiempo de carrera. La recuperación es el estado funcional del deportista una vez que concluye el trabajo, donde se restablecen las reservas energéticas y todas las sustancias que intervinieron durante la ejecución de la carga física, así mismo quedan restablecidas las diversas funciones del organismo, se recupera la capacidad física de trabajo y se produce un incremento gradual de la misma.

La eficiencia del entrenamiento deportivo depende de la rapidez con que se puedan recuperar los sistemas energéticos y todos los sustratos perdidos durante el entrenamiento.

Es necesaria la intensificación del metabolismo proteico (síntesis de proteínas estructurales y enzimáticas destruidas durante el trabajo), la restauración del equilibrio iónico y hormonal, así como el restablecimiento total de las reservas energéticas lo cual tiene lugar muchas horas después de haber concluido el trabajo.

Mediante la recuperación se deben tener:

La restauración de las reservas musculares de fosfágenos.

La reposición de las reservas de glicógenos muscular.

La eliminación del lactato de los músculos y sangre, así como de otras sustancias tóxicas al organismo que se producen durante el trabajo físico.