

Especificidad de las competiciones y entrenamientos para carreras de montaña.

En días pasados, junto a algunas personalidades relacionadas con las carreras de montaña, entre ellas la distinguida colega y atleta española Maigualida Ojeda, tuve el honor de ser invitado por la gente de Saber Correr a presentar una disertación acerca de la importancia de la capacidad aeróbica en las carreras de montaña.

Entre otras cosas, allí señalé algunos factores que condicionan el rendimiento en la mencionada modalidad. Además de factores neuromusculares y los nutricionales hay otros factores a considerar: capacidad aeróbica, estado de equilibrio aeróbico-anaeróbico, VO₂max y otros.

Básicamente son casi los mismos factores lo que determinan el rendimiento en este tipo de prueba, los que lo determinan en otras pruebas pedestres, como las carreras de calle, pista o cross country.

Existe un factor exógeno que va a cambiar las similitudes en este tipo de carreras y las otras mencionadas, ese principal factor es el desnivel en la topografía donde se desarrolla la prueba, el cual hará que el entrenamiento para la misma también deba tener unas características específicas.

Veamos

Como señale, las carreras de montaña tienen algunos factores limitantes al igual que los otros tipos de carreras.

A medida que se incrementa la intensidad de la carrera se presentan en el organismo cambios muy importantes, que tienen un papel crucial en deportes de resistencia, por lo que en los corredores de montaña, asfalto, cross country o pista, el nivel dónde estén situados umbrales como: aeróbico, ventilatorio, máximo estado estable de lactato, ventilatorio, consumo máximo de oxígeno y economía de carrera, tendrán mucha importancia en cuanto al desempeño que puedan alcanzar.

La capacidad aeróbica identificada como la mayor eficiencia cardiorrespiratoria vinculada con la captación de oxígeno del medio ambiente, su intercambio a nivel del alvéolo pulmonar y su traslado en la sangre a los tejidos que lo precisan tiene una gran importancia debido a que en ella se simentan los otros umbrales fisiológicos.

Un valor alto de consumo de oxígeno, también tiene un valor muy importante en corredores de montaña. Este está relacionado con la potencialidad que tenga el individuo para utilizar energía durante un tiempo determinado, siendo expresado en mililitros de oxígeno consumidos durante un tiempo de trabajo a una determinada intensidad, y su relación con el peso corporal. Como sabemos, es una cualidad genética que puede ser modificada a través del entrenamiento.

El otro factor limitante en las carreras de montaña es la capacidad que tenga el atleta para correr durante el mayor tiempo posible en condiciones estables entre la producción y remoción de lactato, siendo de mucha importancia en corredores de resistencia.

Mientras más cerca se encuentre este umbral de umbral de máximo consumo de oxígeno, mayor será la potencialidad que posea el corredor para alcanzar buenos resultados en pruebas de resistencia.

La economía de carrera, intrínsecamente ligada a la capacidad para gastar menos energía durante un trabajo específico.

La economía de carrera se puede resumir como el mínimo consumo de oxígeno requerido para correr a una velocidad submáxima.

Una manera sencilla para ilustrar lo que es economía de carrera es el siguiente:

Tenemos dos corredores hipotéticos con características muy parecidas, igual peso, similar VO_2 máx y ambos corren a la misma velocidad. Por ejemplo 5 km a 3 minutos por kilómetro, si ambos tienen igual peso, ejemplo, 50 kg, el mismo nivel de consumo máximo de oxígeno, por ejemplo 70 ml. corriendo a la misma velocidad 20km/h. el corredor más económico será el que sea capaz de mantener esa velocidad utilizando un menor porcentaje de su VO_2 máx, es decir, este será más eficiente que el otro corredor, por lo que como podemos ver, la manera más eficiente que se utilice la energía que se gastas para desplazarse horizontalmente influye mucho en el rendimiento, más aún, a medida que aumenta la distancia de la prueba.

Ahora bien, las carreras de montaña tienen como principal diferencia con respecto a los otros tipos de carreras, que el desnivel juega un papel muy importante en este tipo de carrera. Por ejemplo, no es igual tratar de mantener un paso de carrera en asfalto en la Av. Río de Janeiro, en Caracas, a tratar de mantener el mismo paso subiendo el Warairarepano, en la misma ciudad.

Es por eso que no solo la economía de carrera, sino, además, también la economía de carrera en subida es clave para tener buenos resultados.

Por esta razón esta economía de carrera en subidas hay que entrenarla.

Por citar un ejemplo, en corredores de montaña los requerimientos de fuerza de los extensores de rodilla son mayores que en carreras en plano, por lo que aun cuando biomecánicamente los patrones de movimiento son similares, el que se haga en subida o en descenso va a tener ciertas diferencias, por lo cual se precisa de una determinada preparación de ciertos grupos musculares, considerando que en algunos momentos de la competición no se podrá correr debido a lo troncado de la topografía, lo que precisa que en desniveles mayores al 18-20% sea más recomendable andar que correr. Por lo que también es importante entrenar la economía mientras se camina, lo cual puede hacerte ahorrar mucha energía.

En carreras en descenso, tu habilidad y tu técnica como corredor te ayudará mucho en tu rendimiento. Disminuirás el riesgo de lesionarte.

Es por lo señalado que trabajos para mejorar la fuerza, coordinación, propiocepción y elasticidad deben complementar la preparación para las carreras de montaña.

Todo lo antes mencionado, así como un buen desarrollo de la capacidad volitiva serán los mejores aliados a la hora de comenzar en la montaña.

Eduardo Navas

Entrenador Club de corredores Citlali Motion.