

Los corredores de medias distancias.

Las carreras de medias distancias son aquellas que van desde los 800 metros hasta los 3 mil metros, aunque algunos autores consideran los 800 metros como una prueba de velocidad alta, teniendo las carreras de medias distancia como principal peculiaridad el que se corren a intensidades más lentas que las pruebas de velocidad y más rápidas que las pruebas de largas distancias. Es por eso que los corredores y corredoras de medias distancias o mediofondo tienen una serie de características que los hacen diferentes de los velocistas y de los fondistas.

El gasto energético es mayor en los corredores de medias distancias ya que por la alta intensidad y duración de las pruebas de esta área, los corredores mediofondistas requieren de un mayor gasto de energético con la participación simultánea de los dos sistemas de producción de energía durante una competición.

Cuando se compite, los corredores de mediofondo, que por lo general tienen un menor consumo de oxígeno que los corredores de largas distancias pero corren con un mayor porcentaje de este y a un mayor costo de energía por distancia recorrida, tienen la capacidad de competir a intensidades de hasta 110% de su consumo máximo de oxígeno y sus contraparte, los fondistas lo hacen entre un 75 y el 90% del mismo de acuerdo a la distancia donde se compita, mientras más corta sea la distancia mayor importancia tendrán las contribuciones anaeróbicas.

Está plenamente demostrado que corredores con umbrales anaeróbicos altos son capaces de obtener mejores resultados que aquellos que tienen un alto consumo de oxígeno pero su umbral anaeróbico es menor, por lo que competir a una determinada fracción del consumo de oxígeno sin que se presente una excesiva acumulación del lactato puede definir quien obtendrá una mejor performance entre corredores que son relativamente iguales, pero uno de ellos con un umbral anaeróbico más alto.

Contar con un umbral anaeróbico alto es importante, más aun para distancias más allá de los 5 mil metros.

Por otro lado aquellos atletas que posean una buena economía de carrera contarán con un factor muy importante a la hora de competir si se le compara con otros corredores con iguales valores de consumo de oxígeno y de umbral anaeróbico.

Los mediofondistas élites poseen adaptaciones musculares locales que aunadas a una gran capacidad anaeróbica, le permiten correr a intensidades muy altas y soportar altas concentraciones de lactato mientras corren a un alto porcentaje de su consumo de oxígeno, y como dijimos anteriormente a medida que aumenta la distancia la capacidad aeróbica se convertirá en un factor muy importante del rendimiento en los eventos de distancia media, pero mucho más importante en fondistas.

Cuando se entrena a mediofondistas se tienen como premisa provocar cambios en algunos sistemas funcionales en el cuerpo del corredor, donde además de la potencia muscular se debe desarrollar al máximo la resistencia específica, aspecto que está muy influenciado por la capacidad

anaeróbica aláctica, la capacidad del atleta de trabajar en condiciones glucolítica y la capacidad aeróbica, desde luego con una elevada capacidad volitiva.

Esas cualidades dependen de las reservas energéticas, los cambios metabólicos en el cuerpo y por la capacidad del corredor de sacar el máximo provecho de los trabajos aeróbicos y anaeróbicos, y se pueden agrupar en: máxima capacidad anaeróbica aláctica, la capacidad del corredor de mantener un trabajo prolongado en condiciones anaeróbicas alácticas y tener fuelle para afrontar los remates en ese tipo de carreras, una capacidad de soportar cambios de ritmos lo suficientemente largos como para que conduzcan a situaciones anaeróbicas netamente glucolíticas, la capacidad de trabajar en condiciones de deuda de oxígeno y tolerar altas concentraciones de lactato en los músculos, un alto nivel de consumo de oxígeno expresado en una buena potencia aeróbica, gran capacidad aeróbica para desenvolverse en condiciones aeróbicas y reservar energía para cuando sea requerida y una buena eficiencia aeróbica expresada en la cantidad de energía producida a través de los procesos aeróbicos y convertidos en trabajo mecánico.