

Desarrollo de la capacidad aeróbica o tolerancia cardiorespiratoria en corredores

Mejorar la capacidad cardio-vascular requiere de un tiempo considerable. Para desarrollar y mejorar la tolerancia aeróbica o cardio-respiratoria nos valemos de cualquier esfuerzo sostenido de duración como las carreras, además del ciclismo, la natación, y otros.

Para el desarrollo de la resistencia existen tres métodos: los métodos continuos (a ritmo uniforme, moderado o rápido), los métodos continuos con variaciones en los ritmos de carreras (Fartlek), los métodos de intervalos y los métodos de las repeticiones.

Sin embargo, si pretendemos desarrollar y mejorar la resistencia o tolerancia aeróbica no debemos valernos de un sistema exclusivamente sino de la combinación de todos.

El Método Continuo

Se basa en carreras mantenidas o sostenidas a velocidad uniforme y sin pausa durante un período largo de tiempo el cual puede llegar hasta horas en algunos casos. En este tipo de ejercicios se pueden incluir variaciones de ritmo y tramos a distintas velocidades, el cual se conoce como Fartlek.

El ritmo de la carrera continua es naturalmente más rápido en los corredores entrenados que en los principiantes o aficionados y el mantenimiento de la tolerancia aeróbica con una duración mínima de 35 a 50 minutos constituye la base de todo el programa de entrenamiento aeróbico.

Con este método no se sufre la acidosis metabólica ya que los residuos del metabolismo se mantienen sólo en pequeña cantidad dentro del organismo.

Dependiendo del estado físico del corredor, el corazón trabaja a ritmo uniforme entre 130 y 160 pulsaciones por minuto.

Durante este entrenamiento se alcanza un estado estable constante o equilibrio entre las demandas de oxígeno y el suministro al de éste, es decir, la energía que se produce y aporta el metabolismo celular hacia los tejidos activos es suficiente para satisfacer los requerimientos energéticos del ejercicio.

Tipos de Métodos Continuos

El método continuo tradicional en el cual se mantiene una velocidad constante a lo largo de toda la fase de entrenamiento evitando ritmos demasiados fuertes, sin embargo hoy día se han creado variantes del método continuo con el fin de satisfacer otros tipos de atletas y ampliar los sistemas energéticos beneficiados. Es por eso que se ha variado la duración e intensidad de la carrera.

Existen los siguientes tipos de carreras continuas:

Trabajo continuo de larga duración, que dura una hora por lo menos, con un ritmo cardíaco que varía de 120 a 150 según los objetivos del sujeto y la principal fuente de energía son las grasas y que sirve de base para otras intensidades.

El ritmo continuo medio que tiene una duración de aproximadamente 40-60 minutos y hasta hora y media en maratonianos, con un ritmo cardíaco superior a los 150-170 latidos por minuto. En él se contempla una mayor participación del proceso anaeróbico, puesto que está constituido por ejercicios de intensidad próxima a los niveles de umbral anaeróbico.

El método continuo corto o rápido que va desde los 20 a 30 minutos de duración a un ritmo cardíaco de 170 latidos por minuto y que llega a veces a superar el límite de umbral anaeróbico, beneficiándose la capacidad anaeróbica. A través de él se hacen más eficientemente las exigencias metabólicas y las volitivas.

Los factores que intervienen en el Método Continuo son la intensidad que por lo general es constante. Con este método de entrenamiento se buscan pautas de trabajo en las que se vaya incrementando la capacidad aeróbica máxima, aumentando los niveles del estado de equilibrio de dos maneras: 1, aumentando la frecuencia cardíaca durante la carrera y 2, aumentando el ritmo de carrera.

Se enfatiza la cantidad (alto volumen) del entrenamiento.

El Fartlek fue creado y desarrollado en Suecia por Gösta Holmeg y Gösta Olander.

Para deportes que requieren desarrollar un alta capacidad o tolerancia cardiorespiratoria. El Fartlek es utilizado en la preparación de los corredores de fondo, así como en otras ramas y pruebas de deportes caracterizados por esfuerzos de duración e intensidad variable.

Objetivos de entrenamiento tipo fartlek: Desarrollar, mejorar y mantener la capacidad aeróbica y acostumar al deportista a los cambios de ritmos de los desplazamientos.

Puede llegar hasta los 60 minutos de duración dependiendo del corredor. Durante la carrera se alternan ritmos, los cuales irán desde un paso similar a la Carrera Continua hasta carreras a velocidades.

El trabajo puede considerarse de media intensidad, o sea, intermedio entre la Carrera Continua y el Intervalo con pulsaciones entre 130-160 a 170.

Existen dos alternativas para estructurar una carrera tipo fartlek:

Un cambio constante de la velocidad de la carrera.

Un terreno con desniveles en el que el cambio de las cargas se establece de forma natural.

Se enfatiza la cantidad (mayor volumen) y calidad (mayor intensidad), es una forma de trabajo mixta.

Método de Entrenamiento con Intervalos.

Se le conoce con ese nombre ya que es una unidad de trabajo que se divide en partes, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo mediante múltiples repeticiones fragmentadas por períodos de reposo o recuperación (pausas). Representa un tipo de trabajo o entrenamiento en el que se genera un cambio sistemático entre el esfuerzo al realizar un esfuerzo, seguido de su pausa o recuperación. En la pausa es donde radica la eficiencia de trabajo. El método de intervalos puede definirse como intensivo o extensivo según la duración del trabajo.

El entrenamiento con intervalos requiere se consideren los 5 siguientes factores:

La fraccionar la carrera a desarrollar en muchas partes.

Velar por la duración del intervalo y su pausa recuperatoria .

Establecer el ritmo de esas partes o fracciones.

Número de repeticiones para cada una de las fracciones de carrera.

Diseñar las pautas de recuperación. (intervalos).

Se tienen dos aspectos fundamentales de aplicación del entrenamiento con intervalos de acuerdo a la intensidad:

Para el desarrollo de la resistencia de velocidad, la utilización de los esfuerzos de intensidad máxima, con corto tiempo y con reposos grandes para recuperación entre dos . Para el desarrollo de la resistencia de duración, la utilización de esfuerzos de intensidad media, de gran duración y con reposos cortos para recuperación.