

Umbral anaeróbico

Por muchos años se ha debatido acerca de cuál sería la mejor manera para mejorar el Umbral Anaeróbico en corredores de distancia, y en gran medida el gran debate se focaliza entre si se mejora más eficientemente con el entrenamiento continuo o por el contrario con el entrenamiento de intervalos.

Diversos estudios se han llevado a cabo en ese sentido, desde que de mediado de los años 30 del siglo pasado se empezó a utilizar el entrenamiento de intervalo para la preparación de corredores de fondo y medio fondo, sin que hasta ahora se haya logrado establecer de manera precisa si la mejora de ese factor es mayor en corredores principiantes cuando se utiliza solo entrenamientos continuos o cuando en corredores del mismo nivel se utilizan métodos fraccionados.

Es cuestionable considerar que puede mejorar esa cualidad en corredores de resistencia solo a través de entrenamientos continuos y de larga duración, así como también es cuestionable pretender mejorarla realizando solo intervalos y repeticiones breves, utilizando un metabolismo distinto al que se emplea para su mejora.

Al parecer debe existir una intensidad óptima, en corredores que se preparan para competir ya que con intervalos cercanos al ritmo de competición, aproximadamente a un 85% del VO2Max sí se han encontrado mejoras en su rendimiento, lo que es muy importante considerar al preparar a los atletas

Por lo se puede encontrar en la mayoría de la literatura especializada, y por la opinión de diversos entrenadores en el área se podría sugerir que la carga de trabajo correspondiente al umbral anaeróbico puede mantenerse en individuos muy bien entrenados alrededor de una hora.

Particularmente acostumbro realizar entre mis alumnos un test para determinar sus distintas zonas de entrenamiento y de esa manera poder prescribirles ese tipo de entrenamiento, ya que cualquier variación importante en el ritmo de carrera puede interferir en que se corra en una u otra zona de entrenamiento lo cual afectaría positiva o negativamente su rendimiento, máximo cuando se entrena a intensidades tan precisas.

Por lo antes expuesto y que basado en lo que la literatura sugiere al respecto, en mi experiencia personal como corredor y entrenador, en la opinión de algunos entrenadores amigos y a lo discutido en reiteradas oportunidades con mi colegas Federico Pisani y Daniel Cordero en nuestras reuniones con café para compartir experiencias e información acerca de cómo desarrollar el Umbral Anaeróbico y a otros temas relacionados con el entrenamiento para corredores, concluyo en que ese factor, el cual es perfectible y de gran importancia para corredores de distancia y con mayor nivel, se puede mejorar con entrenamientos continuos a intensidades iguales o ligeramente inferiores al del mismo umbral con duración de 30-45 min, o entrenamientos fraccionados que en total acumulen uno 40 a 50 minutos a la intensidad mencionada.

