

“TRAINING ON THE TRIGGER ZONE” – “ENTRENANDO EN LA ZONA DE ACTIVACIÓN”

Entrenar al ritmo adecuado es la clave del éxito . He visto decenas de atletas hacer entrenamientos fraccionados a ritmos envidiables pero paradójicamente cuando intentaban integrarlo en una carrera sobre una distancia mayor los resultados eran muy pobres y desalentadores.

Me siento muy cómodo, no estoy fatigado son palabras repetitivas de quienes se desafían durante los entrenamientos a colgarse del pelotón de atletas con mejores marcas desatendiendo los ritmos no tan “fuertes” que su entrenador le ha propuesto. Tal vez el ego y el don de ser rápidos los esté apartando de lograr construir una base sólida para seguir progresando.

La física nos brinda muchos ejemplos para comprender el mensaje. Si uno quiere sintonizar una radio escuchará la máxima señal en la frecuencia que transmite la emisora pero si se aparta algunos KHz por encima o por debajo irá perdiendo nitidez. Esto es lo que pasa en nuestro cuerpo, habrá un ritmo de carrera en la que nuestros músculos podrán mejorar la tasa de remoción de lactato y que nos permita correr más aeróbicamente, tanto mayor será la velocidad de asimilación cuánto más próximos estemos del parcial correcto.



Al igual que uno no puede estudiar en un día todo lo que le enseñaron en un año, no hay manera de pasar a un grado de acondicionamiento mayor por el sólo hecho de haber estimulado muy fuerte. Hagamos la analogía de un elástico si lo estiramos de golpe tenderá a volver a la posición original ni bien lo soltamos mientras que si lo mantenemos en distintas posiciones de mayor longitud en forma sucesiva y por el tiempo adecuado hay una gran probabilidad de que el material adopte una longitud mayor. Hubo adaptación a la tensión gradual. Esto pasa con los ejercicios de flexibilidad, alcanzaremos más “elongación” si mantenemos que si vamos dando tirones.

Entrenar a ritmos más fuertes acelera la probabilidad de lesión y el rendimiento será pobre por cansancio y falta de adaptación neuromuscular.



Análogamente entrenar a ritmos muy suaves no producen mejoras, pero es más probable sufrir del síndrome de sobreesforzarse en este deporte en el que nos motiva superarnos. Aquellos atletas con biotipo mediodondista (atletas netamente rápidos) tienden a ser los más propensos a entrenar fuera de zona.

Supongamos un atleta que corre en 5' la prueba de 1500m, esto equivale a pasar en 1.20 los 400m, si el atleta deseara mejorar y su entrenamiento fuera el siguiente :

6x400m en 1.18 rec.2'

y el atleta ejecuta las pasadas en 1.14 con algo más de pausa ,con los ojos cerrados les diré que llegará cansado a la competencia que se viene y no podrá metabolizar el lactato cuando pase el Km debajo de 3.20.

El peligro de entrenar fuera de zona decrece a medida que las pasadas son más largas simplemente porque requiere más demanda de oxígeno y un ritmo más fuerte no podría sostenerse en el tiempo.

Vimos que las desventajas son muchas, tal vez la única ventaja es la mejora de la técnica de carrera, implícita en la necesidad de tener una zancada más eficiente que requiere el correr más rápido.

Correr con inteligencia dará sus frutos. Elegir un buen entrenador que te enseñe el ritmo adecuado es una decisión acertada.



FERNANDO RUIZ

COACH IAAF

7/07/10