

TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

CAPITULO 65°

“SOBRECARGA PROGRESIVA II”

Intensidad de la sobrecarga ¿Qué grado de dureza?

“El entrenamiento de calidad, más que la cantidad, es lo que te convierte en un corredor mejor, independientemente del nivel que poseas.”

Grete Waitz, nueve veces ganadora del maratón de Nueva York.

“La idea de que cuanto más duro trabajes mejor serás, es una filfa. Los mejores progresos se obtienen entrenando más inteligente.”

Bill Bowerman, entrenador de atletismo de la Universidad de Oregón.

“Entrena con mayor inteligencia, no más duro”.

Rob de Castella, campeón mundial de marathón, 1983.

“Aprendí hace años, cuando entrenaba unos 24 kilómetros diarios, que si elevaba el equilibrio diario a 32 kilómetros un día, y 16 el siguiente, obtenía una mejor reacción que aumentando la distancia total”.

Arthur Lydiard, corredor y entrenador de marathón.

Existe en la actualidad un amplio debate entre los entrenadores de fondo centrado en la cuestión de si es la “calidad” ó la “cantidad” la que produce el mejor efecto sobre el entrenamiento y el rendimiento. Sin embargo y paradójicamente, este aspecto del principio de la sobrecarga, que probablemente es el más crítico para tener éxito, es el que menos han estudiado los científicos del deporte.

La intensidad de la sobrecarga alude a la severidad relativa del estímulo del entrenamiento. Esto puede cuantificarse con precisión en la mayoría de las sesiones de entrenamiento según la velocidad de movimiento, la carga levantada o la potencia generada por un deportista. Con la aparición de monitores precisos y portátiles de frecuencia cardiaca, resulta posible medir la intensidad exacta de una sesión de entrenamiento de acuerdo con la carga fisiológica que soporta el sistema cardiovascular del deportista. Independientemente de la forma en que se cuantifique, cuanto mayor sea la intensidad de la sobrecarga, más prolongada será la fatiga resultante y más largo el periodo de recuperación necesario antes de poder entrenar de nuevo y con la misma carga. La recuperación puede abarcar el período de reposo necesario entre sucesivas cargas de trabajo en una misma sesión de entrenamiento o el tiempo que un deportista requiere para recuperarse entre sesiones de entrenamiento intenso realizados en distintos días.

Los deportistas no pueden entrenar intensamente en todos los entrenamientos. Tampoco deberían intentarlo. Al organizar el programa de entrenamiento semanal de sus corredores, Bill Bowerman, se dio cuenta de que, para conseguir el impulso deseado en el entrenamiento (volumen x intensidad x frecuencia), tenía que adoptar un patrón de entrenamiento con días intensos y días más relajados para sus deportistas. Este método implicaba la alternancia de días muy intensos (intensidad) con uno o más días relajados con carreras menos intensas pero más prolongadas (volumen). Este método sistemático para estructurar los programas de entrenamiento se basa en la premisa fisiológica de que toda adaptación a un estímulo del entrenamiento requiere un periodo de recuperación antes de que sean posibles obtener nuevas respuestas inducidas por el entrenamiento. La recuperación forma parte integral de todo programa de entrenamiento bien estructurado. El sistema de entrenamiento con días duros y fáciles de Bowerman obtuvo un gran éxito. Entre los deportistas más famosos se encuentra Steve Prefontaine, que batió el récord norteamericano en pista desde los 3.000 hasta los 10.000 metros; Alberto Salazar, cuyo mejor marca en un marathón fue 2:08:13, y Mary Decker, que fue plusmarquista mundial de la milla y participó con 37 años en sus 4º JJ.OO en Atlanta en 1.996.