

Conceptos iniciales sobre las carreras de medio fondo y fondo del libro *Fundamentals of Track and Field* de Human Kinetics

Para los atletas jóvenes, la distancia desde 800 metros en adelante es considerada como carrera de fondo. A nivel de la elite, el 800 metros es visto como un sprint largo, 1500 como una carrera de medio fondo y las competiciones mas allá de 1500 metros son carreras de fondo. En el heptalon de mujeres la distancia más larga es el 800 metros y en el decathlon masculino es el 1500 metros.

El entrenamiento para todas las carreras, desde sprints (de velocidad) hasta Las carreras de fondo requieren el perfeccionamiento de la resistencia anaeróbica y aeróbica de los atletas. Un atleta de resistencia aeróbica es controlado por la capacidad de su corazón, pulmones, y sistema circulatorio para suministrar oxígeno a sus músculos durante un largo tiempo, sosteniendo el esfuerzo. Los entrenamientos de resistencia aeróbica se caracterizan por carreras largas y moderada velocidad.

La resistencia anaeróbica es la capacidad del sistema muscular del atleta para funcionar usando el combustible almacenado en sus propios músculos. Los entrenamientos de resistencia anaeróbica se caracterizan por esfuerzos totales sobre distancias que son frecuentemente más cortas que la distancia de carrera en competición.

Correr a toda velocidad exige a los atletas de capacidad anaeróbica. Conforme aumenta la distancia de competición, hay progresivamente menor demanda de resistencia anaeróbica y mayor demanda de resistencia aeróbica. La figura 1 muestra la demanda aproximada del sistema de energía aeróbico y anaeróbico en relación a la distancia de carrera. Este diagrama indica que los corredores de distancias largas no pueden ser satisfechos con solo entrenamiento aeróbico. Un atleta debe ser capaz de mantener un rápido ritmo en un largo periodo de tiempo, y luego ser capaz de esprintar cuando sea necesario. Por esta razón, el entrenamiento para carreras de distancia es diseñado para mejorar tanto la resistencia aeróbica como la resistencia anaeróbica de los atletas.

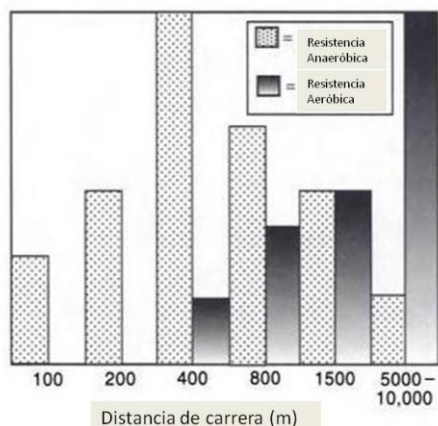


Figura 1: Demanda de energía de las distancia de carrera (Carr & Carr, 1999)

Los entrenamientos de atletas noveles para carreras de largas distancias deben empezar fuera de temporada (pretemporada) y trabajar progresivamente hacia la temporada de competición enfatizando en el volumen (carreras lentas y largas) antes que en la intensidad (repeticiones, carreras de alta velocidad), un entrenamiento de atleta joven para la temporada de competición de la siguiente manera se desarrolla:

1. El atleta comienza con trabajo de resistencia aeróbica.
2. Después de desarrollar una base de resistencia aeróbica, el atleta cambia su actividad hacia actividades diseñadas para desarrollar una resistencia mixta aeróbica- anaeróbica.
3. El entrenamiento es completado con actividades que ponen su énfasis en la resistencia anaeróbica específica para la prueba competitiva del atleta.

Otoño, invierno y primavera son periodos como precompetición o fuera de temporada y verano es considerado como periodo competitivo. Se debe de ajustar la temporada de entrenamiento si el periodo competitivo del atleta se da en primavera en vez de en verano. Las competiciones en las carreras de campo a través en el otoño e invierno y las pruebas de pista en el verano llevan a los atletas a 2 periodos de competición. Debe por lo tanto haber un descanso entre los dos periodos.

Bibliografía

Carr, G. A., & Carr, G. A. (1999). Distance running. *Fundamentals of track and field* (pp. 72-74) HUMAN KINETICS PUB Incorporated.