

MEDIOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL VELOCISTA

CARLOS GIL PÉREZ.

Profesor titular de atletismo del INEF.
Entrenador Nacional - Especialista.

En un trabajo anterior (1), habíamos diseccionado la carrera del hectómetro, analizando, a través de su estructura física, las distintas porciones que la componen, y cómo ha de responder el especialista a los requerimientos de los diferentes tramos del recorrido, que son otros tantos desafíos a su valor atlético como velocista. Vimos entonces, que la «caja de marchas» del atleta, ha de disponer de esas cuatro velocidades que, debidamente conjugadas, deberán proporcionarle un rendimiento óptimo: Velocidad-reacción, Velocidad-fuerza, Velocidad-máxima, Velocidad-resistencia. Cuatro conceptos de acción, bajo el denominador común que los une y colorea: la velocidad, porque el velocista ha de impregnarse ante todo, de esa cualidad.

Lograr índices óptimos en todas estas fases de la prueba, es el objetivo del atleta, pero es claro que, ya de antemano, no todas ellas ofrecen las mismas perspectivas de perfeccionamiento. La primera —reacción— y la tercera —velocidad-máxima— están más cerca de lo natural del atleta, de su capacidad genética, y como tal, apenas sí ofrecen otro margen de perfeccionamiento o superación, que aquel que venga derivado del deterioro temporal que esas cualidades hayan podido sufrir, y de la importación técnica imprescindible para la más óptima organización de sus automatismos y «gesto» más rentable de carrera. Y si el atleta en estudio está aún en etapa hábil para asimilar, un mejoramiento de sus capacidades básicas y que

de un modo más o menos indirecto puedan contribuir a su potenciamiento en los aspectos tratados.

Si deseamos saber cuál es el valor real de un atleta ya suficientemente formado, en cuanto a su velocidad-máxima, le someteremos a una sencilla prueba: permitiéndole que se lance en carrera unos veinte metros, le tomaremos tiempo sobre los treinta o cuarenta siguientes. Esa sería la velocidad que «vale», y esa debe ser la velocidad «nuclear», su valor medular, ante la problemática que ofrece como velocista. Supone, sin embargo, que este mismo atleta, enfrentado con su prueba, los cien metros, tendrá que resolver otros importantes aspectos antes y después de ese «tramo» en el que va a poder expresarse con su «velocidad-máxima».

Antes:

- a) En la salida, reaccionando lo más rápidamente posible, a la señal del juez.
- b) Poniéndose en acción, para, «cuanto antes», lograr su máxima velocidad.

Después:

- c) Tendrá que intentar prolongar esa «velocidad-máxima» lograda, hasta el último centímetro de los cien metros.

Pero no cabe duda, que un ideal especialista de los cien metros, sería aquel capaz de salir

(1) Caminos para la velocidad. «Apuntes de Medicina Deportiva»; Vol. X.; núm. 4, 1973.

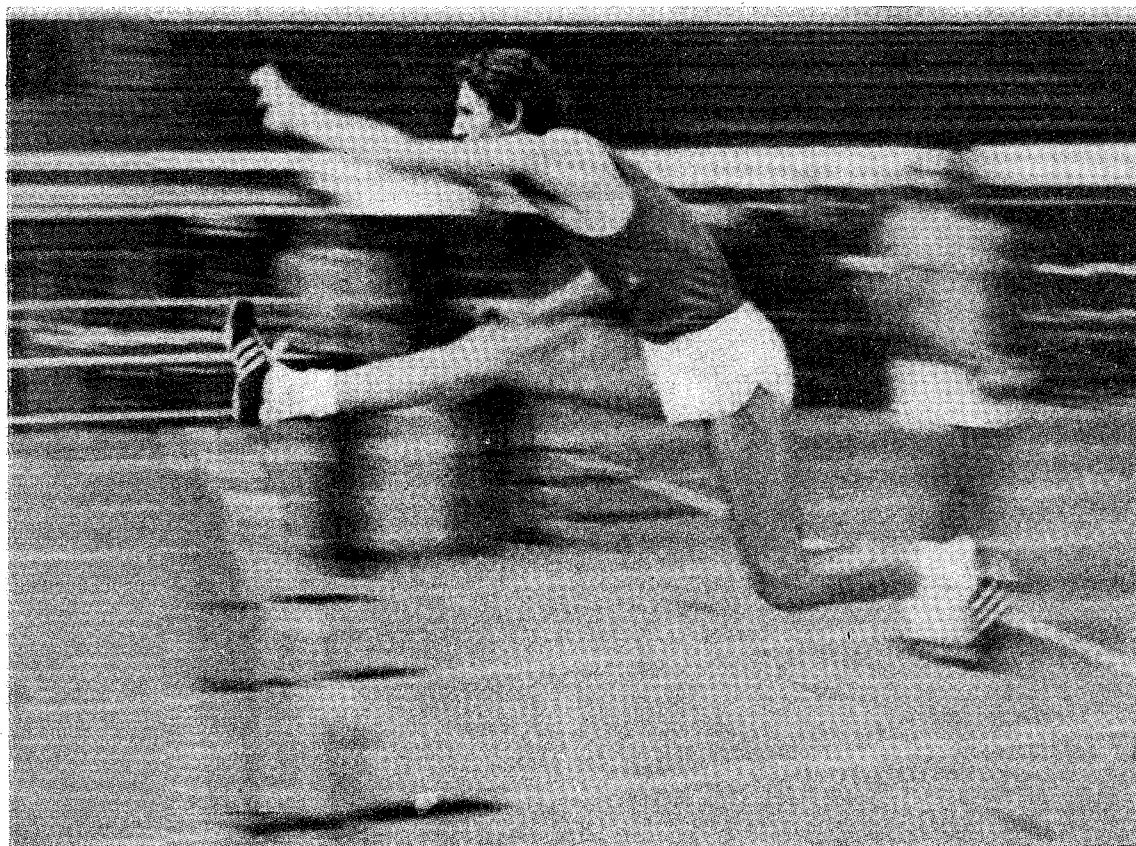
de los «tacos» ya a la «máxima-velocidad», y sin disminuir ésta, alcanzar la meta. No hace falta explicar por qué esto es imposible, y cómo el primer problema que se le plantea a un corredor es romper su propio estatismo, para lograr cuanto antes esa velocidad «nuclear» que expresa su valor como velocista... en cuanto a capacidad teórica, puesto que la realidad no será otra que la reflejada al final en los cronos.

Más ampliamente perfectibles son los otros dos tramos en que hemos diseccionado el hec-

tómetro como prueba reina de velocidad: el de puesta en acción que denominamos velocidad-fuerza, y el último, o velocidad-resistencia.

Según este criterio y nuestro modo personal de verlo, la dinámica del entrenamiento del velocista deberá fundamentarse en el manejo de aquellos medios que se orienten específica y preferentemente hacia el perfeccionamiento de esas dos fases de la carrera.

Supongamos que experimentamos con un atleta, y le cronometramos tres segundos justos



sobre treinta metros lanzado. Puede deducirse que su capacidad, lanzado, y con resistencia ideal suficiente le debería permitir cubrir los cien metros en diez segundos. Para obtener su valor real en el hectómetro habría que sumarle el tiempo empleado en la salida y puesta en acción hasta alcanzar su velocidad máxima, y el que perdiera en la parte final de la carrera, en esa fase de desaceleración que tratamos de combatir con el trabajo específico de velocidad-resistencia. Reducir ambos tiempos constituirán objetivos esenciales del entrenamiento.

De la misma forma que una buena educación motriz facilitará la asimilación de la técnica, ésta será clave de los futuros rendimientos: correr bien, con efectividad rentable desde el punto de mira de la especialidad que tratamos, es una exigencia que no cabe eludir. Y dándola por supuesta, de la misma manera que el dominio de los automatismos en la salida, pasamos directamente al estudio de los medios de trabajo a emplear en el perfeccionamiento de las características que prevalecen en los dos tramos de la carrera de cien metros que, hemos

dado en llamar: velocidad-fuerza o puesta en acción, y velocidad-resistencia.

Cuestión previa debe ser la ideación de una carrera perfecta, en la que por tanto no caben los valores submáximos. Estos no dejan de ser un recurso a emplear, hasta tanto la preparación y la madurez del velocista, unido a su «cla-



se», le permitan una producción máxima, es decir el tope de su capacidad ideal. Aconsejar una velocidad submáxima, para el logro de un mayor coeficiente medio, como tantas veces hacemos convencionalmente, no debe apartarnos del objetivo óptimo: la consecución de valores máximos de principio a fin, y para ello es preciso alcanzar *cuanto antes* la velocidad-máxima (aquella que vale el atleta lanzado) y *prolongar su acción*, sin el menor deterioro, hasta la meta, dando siempre la sensación incluso, de ir a más.

Mover nuestro propio peso, lanzándolo a la carrera, y pretendiendo que ésta sea lo antes posible óptima requiere esencialmente fuerza, cualidad, que, incluso en índices máximos ha de trabajar el velocista. La relación peso corporal-fuerza, es problema a resolver con el empleo de cargas máximas para la adquisición de una fuerza, que, como «madre» de la potencia, dará paso, posteriormente al trabajo con cargas más livianas a mayor velocidad, al empleo de toda clase de impulsos y multisaltos.

En el primer sector de la etapa de preparación —el primer ciclo de los dos grandes en que podemos dividir la temporada: preparación y competición— abundará el trabajo de fuerza con empleo de cargas que irán perdiendo peso y ganando dinamismo conforme avanzan las semanas, y siempre según las circunstancias y características personales, así como su grado de madurez. El camino a recorrer es el exigible para una correcta transferencia entre los valores o capacidades: fuerza-velocidad.

En el especialista de cien metros la velocidad y la resistencia no pueden ser conceptos distantes. Aquí, resistir no es otra cosa que prolongar esa acción máxima durante los veinte o treinta metros en que las condiciones de desenvolvimiento comienzan a ser precarias. Seguir comportándose a velocidad máxima, sin sucumbir a la desaceleración, supone vencer la gran deuda de oxígeno cuya consecuencia inmediata es la acidificación que compromete de manera notable el rendimiento mecánico muscular.

¿Cómo trabajar en el perfeccionamiento de esa velocidad-resistencia?

El camino que parece más aconsejable es el que nos lleva a la realización repetida de esfuerzos de alta intensidad, sobre recorridos que van desde los trescientos metros —no parece necesario el manejo normal de mayor distancia a estos efectos— descendiendo hasta los sesenta. Es obvio que esta íntima distancia es también utilizada como entrenamiento de velocidad, pero en uno y otro caso la recuperación incompleta o total vendrá a tipificar la clase de trabajo que realizamos, lo que por otro lado sólo se definirá de un modo cierto en el propio atleta, en su asimilación. El trabajo de velocidad-resistencia, aunque siempre haciendo prevalecer la calidad o intensidad sobre la cantidad, ha de ser muy duro, alcanzando extremos de auténtica extenuación. El ritmo de velocidad a emplear en estos desempeños pensamos que debe estar inscrito en las proximida-



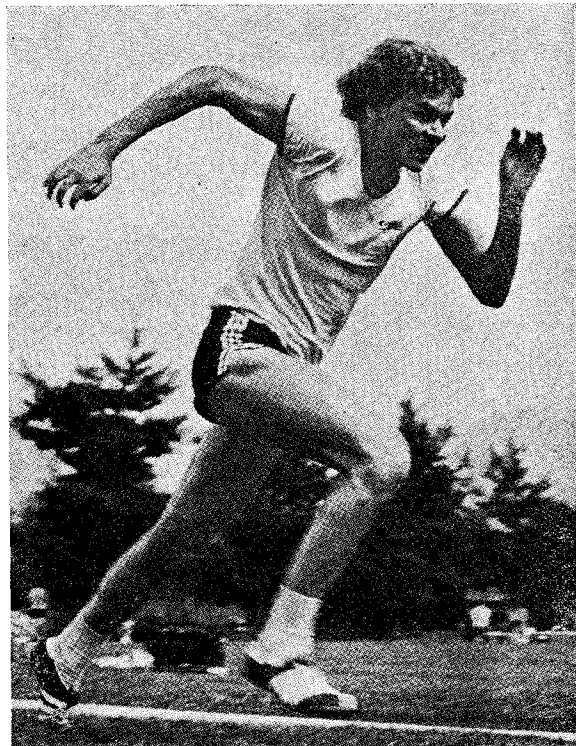
des del 90 - 95 % del máximo posible en el momento y distancia. La recuperación, incompleta, de forma que por acumulación de esfuerzos se alcance el deterioro que ha de intentar vencer. Que en muchas ocasiones no se llegue a terminar el entrenamiento previsto en la sesión debe ser normal, y aunque señalar distancia

global a recorrer no deja de ser aventurado, parece que hay coincidencias en indicar, aproximativamente entre los seiscientos y los mil quinientos metros, como suma de los recorridos parciales, en este tipo de sesiones.

Otro aspecto a reparar, debe ser el de que el velocista hace muchas veces también trabajo de resistencia cuando cumple con sus series «teóricas» de velocidad. Y es que, efectuadas las primeras, normalmente, y por amplia pausa que disfrute, las siguientes, por acumulación, le habrán deparado alguna erosión, lo que pese al empleo de relativamente cortas distancias, interiorizará un esfuerzo más próximo al de velocidad-resistencia, que al exclusivo y puro de velocidad. Parecida estimación puede darse cuando la recuperación de una a otra sesión no ha sido suficiente y el organismo no está en fase «agradecida» de asimilación de la velocidad.

Estimamos como distancias más útiles para el trabajo de velocidad-resistencia, en el corredor de cien metros, una vez transcurridos los primeros meses de la temporada y cuando ya se ha adquirido el valor de velocidad, el que se considera óptimo por el momento, las comprendidas entre los ochenta y ciento cincuenta metros, realizadas unas veces a ritmo constante y otras con variedad de ritmos, pasando, por ejemplo, sobre distintos tramos a alternar porcentajes del 85 al 95 %, e incluso «dejándose ir» en algún espacio, circunstancia que permitirá más fácilmente huir de las temibles «barreras de velocidad».

Ni que decir tiene que este duro trabajo requiere una preparación previa que lo posibilite; este trabajo preliminar de resistencia orgánica y muscular, y de acondicionamiento, al que el velocista debe someterse sin otras restricciones que las alternancias y exigencias de progresividad que son ley en cualquier planificación de entrenamiento, para no ver nunca comprometida su cualidad primera: la velocidad. Porque no deberá olvidarse nunca, que una cosa son los medios de trabajo y otra su administración e interpretación en función del sujeto;



que el velocista, por exigencias de una preparación siempre muy específica, es el atleta que está más próximo a la «saturación», así como a que se alcen ante él esas barreras psicológicas tan difíciles de derrumbar. De ahí que lograr, junto a la perfección técnica y su más alto punto de velocidad, el grado necesario de resistencia específica, velocidad-resistencia, ha de ser compatible con la consecución de esa frescura muscular que le permita producirse con la imprescindible descontracción y con la menor fatiga nerviosa. Sólo así, pensamos, puede «explotar» la velocidad e intentar prolongarse hasta esa meta de los cien metros. Una carrera que para los especialistas, es bastante más larga de lo que creen los profanos.