

El desafío de los 1500m



Los factores críticos del éxito

La carrera de 1500m es un evento de alto componente **AEROBICO**

- El modelo clásico que aún siguen sosteniendo ciertas escuelas de entrenadores está basado en que los aportes de energía aerobia y anaerobia se distribuyen prácticamente en forma equitativa :

AEROBIO	ANAEROBIO
52.5 %	47.5 %

- En coherencia con esta distribución energética los trabajos de calidad que suelen realizar los atletas involucran estímulos a intensidades mayores al 110% de la $vVO_2\text{max}$ en otras palabras a ritmos muchos más fuertes que la velocidad promedio desarrollada durante el evento de 1500m .
A manera de ejemplo un atleta que corre en 4.15 los 1500m , tiene un parcial de 400m de 68" y de 200m en 34". Es común observar prevalencia de entrenamientos que involucren pasadas de 400m a intensidades mucho mayores a los 68".
La abundancia de este tipo de trabajos conspira contra el "status aeróbico" en que se encuentra el atleta, mermando su rendimiento en distancias de 3000m y 5000m.

- Bajo la preponderancia de trabajos anaeróbicos es muy difícil mantenerse cerca del pico de rendimiento durante mucho tiempo y la probabilidad de lesión y agotamiento crece considerablemente.

Modelo Moderno de contribución energética

AEROBIO	ANAEROBIO
77 %	23 %

- El modelo clásico estaba sustentado en mediciones de laboratorio que no reflejaban la realidad del corredor de mediofondo. Con la tecnología actual el análisis en campo demostró que la contribución aeróbica era mucho mayor a lo que se creía. La evaluación del AOD (Deficit de oxígeno acumulado), concentración de lactato y de fosfocreatina permitieron estimar la contribución de sistemas energéticos en hombres y mujeres tanto en las pruebas de 1500m y 3000m. Hill en 1999, Spencer y Gatin en el 2001 comprobaron la prevalencia de lo aeróbico sobre lo anaeróbico porcentajes que fueron afinándose con el transcurso del tiempo y los avances de la fisiología deportiva.

Acorde con la investigación realizada sobre una muestra considerable de atletas de mediofondo las componentes aeróbicas y anaeróbicas según el sexo son las siguientes :

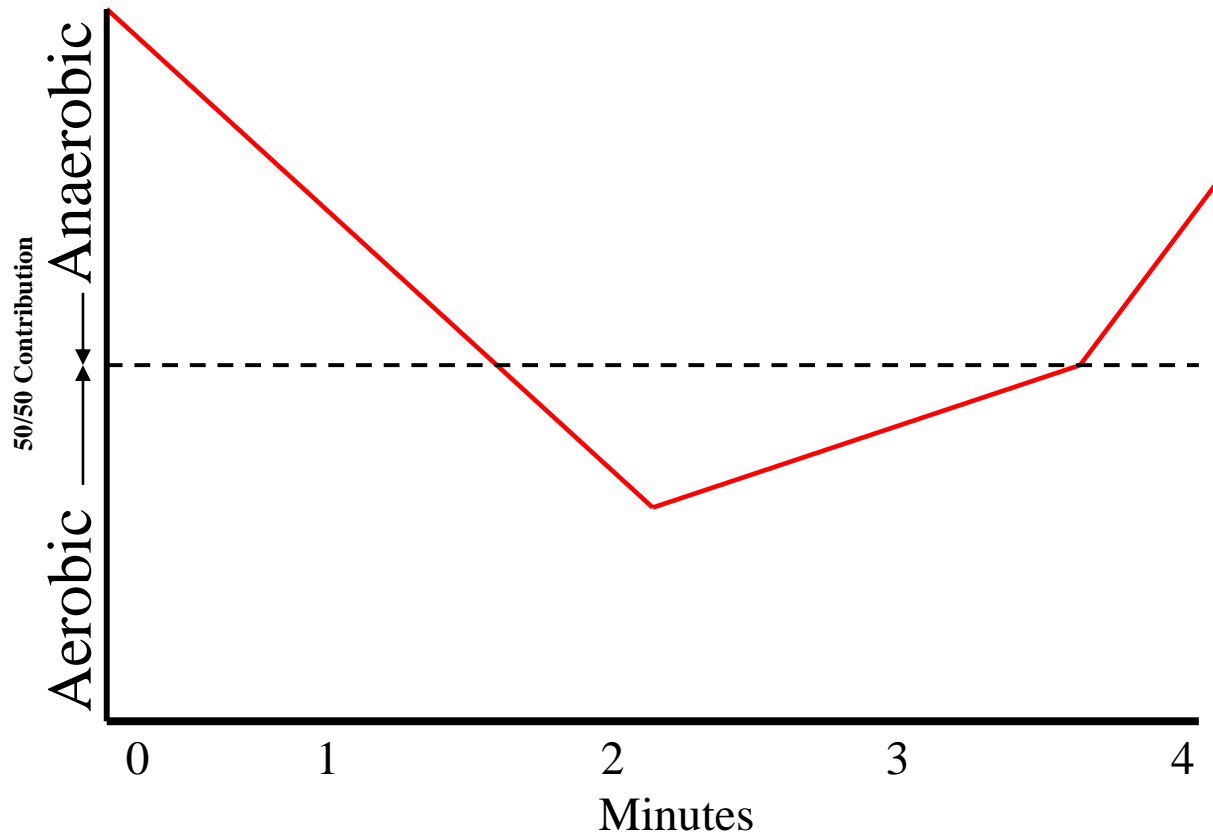
1500m

Sistema	Hombres	Mujeres
Aeróbico	77	86
Anaeróbico	23	14

3000m

Sistema	Hombres	Mujeres
Aeróbico	86	94
Anaeróbico	14	6

Veamos la distribución de energía según el tiempo



Notar que la primer vuelta hasta llegar a la velocidad promedio de carrera interviene primordialmente el sistema anaerobio a igual que en la definición del remate en los 300m finales.

Recomendaciones para la mejora del Registro personal en los 1500m

1. Los mejores beneficios se logran a través de estímulos que involucren potencia aeróbica.
2. Las mejoras que introducen estímulos anaeróbicos son limitadas.
3. Implementar ejercicios de técnica que mejoren la mecánica de carrera para correr más económicamente. (Menor consumo de oxígeno para intensidades altas)
4. Mejorar la adaptación neuromuscular de las piernas incorporando estímulos tipo rectas de 80-100m con clavos a los fines de fortalecer los gemelos y tendones de Aquiles que son solicitados en este tipo de evento.
5. Incorporando estímulos que involucren pasos de 400-800-1500-3000-5000m estamos tranquilos que cumplimos con los objetivos 1-2-3-4 anteriores. Este es la clave del éxito que Peter Coe usó como metodología con su legendario hijo Sebastian Coe conocida hoy como la “Técnica de los 5 Pasos”.

Arthur Lydiard no estaba equivocado cuando su pupilo Peter Snell realizaba entrenamientos que hoy en día hace un maratonista, volúmenes e intensidades que le permitieron mejorar su potencia aeróbica.



Sebastian Coe



Peter Snell



Aporte realizado por el Ing. Fernando Ruiz
Entrenador IAAF Level I

Coach Maximo Rendimiento afiliada a Federación Platense de Atletismo
2do Puesto Ranking Nacional 800m-1500m Cat. 40-44

mail : fruiz@maxrteam.com.ar

web: www.maxrteam.com.ar

Basado en las investigaciones realizadas en campo :
Energy System Contribution to 1500-3000m track running
Journal Sport of Sciences 1/10/05