

La resistencia de corta duración

La resistencia de corta duración (RCD) comprende a todas aquellas pruebas que van desde los 35" hasta los 2'. Esto quiere decir que de los 100 metros en natación a los 400 metros en atletismo estamos frente a procesos fisiológicos similares, y que por tal motivo tienen métodos de entrenamiento en común. Veamos un análisis en base a sus principales puntos:

- Las pruebas de RCD están sobre la línea que divide a los esfuerzos de velocidad prolongada de aquellos propios del ámbito de la resistencia. Se ubican en aquella difusa zona donde los diferentes sistemas energéticos todavía luchan codo a codo por su preponderancia. Cerca de los 35", es fundamental su capacidad anaeróbica; cerca de los 2' toma protagonismo la potencia aeróbica, si bien la capacidad anaeróbica sigue siendo importante.
- Los deportistas de RCD se caracterizan por un alto porcentaje de fibras rápidas (FT), por lo cual explotan mayormente los sistemas anaeróbicos. Por tal razón es fundamental un entrenamiento que tienda al aumento de las reservas de ATP, PC y glucógeno muscular.
- La frecuencia cardíaca puede llegar a superar las 200 pulsaciones. Esto no es casualidad: frente a las fuertes demandas de la musculatura, las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y el sistema nervioso simpático responden acelerando el ritmo cardíaco.
- La cuestión del ácido láctico es otro factor importante a la hora de enumerar las características de la RCD. Primero debemos entender que hay dos variables: por un lado, la capacidad de remover el ácido láctico para reconvertirlo en ácido pirúvico, y por el otro, la capacidad del deportista de soportar la hiperacidez.
- Como señalamos anteriormente, las pruebas de corta duración suelen ubicarse en el límite. Justamente por eso el entrenamiento de la RCD resulta complejo incluso para los más experimentados entrenadores. El delicado equilibrio que existe entre los sistemas obliga al entrenador a plantear trabajos que siempre están en el borde. Un par de segundos más o menos en el tiempo de trabajo o en el tiempo de recuperación son suficientes para irse de sistema.

Por todo lo expresado, el entrenamiento de la RCD tendrá, por lo tanto, una vertiente orientada a la mejora de los aspectos aeróbicos, y otra orientada a la mejora de los anaeróbicos. De más está decir que esto es simplemente una guía orientadora y que existen otros métodos que también ayudan al desarrollo de la resistencia de corta duración.

1. Desde la perspectiva aeróbica es importante la regulación y remoción del ácido láctico a través de la implementación de los métodos continuo, intensivo e interválico extensivo largo.
2. Desde la perspectiva aneróbica se buscará el aumento de los depósitos de fosfágenos por medio del método interválico intensivo muy corto; la tolerancia al lactato con el método de repeticiones corto y la capacidad de amortiguamiento empleando el método interválico intensivo corto.

Finalmente y a modo de conclusión, me gustaría cerrar con un extracto tomado de un libro de entrenamiento del Comité Olímpico Español:

- Si la RCD es de aproximadamente 45" se debe tener en cuenta que la potencia glucolítica es la meta fisiológica más importante.
- Si la RCD es de aproximadamente 1'15" se debe tener en cuenta que la capacidad glucolítica es la meta fisiológica más importante
- Si la RCD es de aproximadamente 2' se debe tener en cuenta que la potencia aeróbica glucolítica es la meta fisiológica más importante.

Recuperado de:

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/04/06/la-resistencia-de-corta-duracion/>