

DESENTRENAMIENTO

Efectivamente, este tema es bastante importante, pero como en todos los aspectos relacionados con el entrenamiento, hay muchas variables que discutir, algunas sin relación aparente con lo que se debate.

Podemos hablar de atletas de élite o populares, de descansos totales (lesión) o parciales, más o menos largos, con deportes alternativos,..etc y sacaremos conclusiones diferentes. Para centrarnos en atletas de resistencia de alto nivel (los artículos mencionados hablan de diversos hechos según sean velocistas o fondistas), lo primero que hay que tener en cuenta es que el estado de forma máximo, es un estado especial que raya en la patología, de ahí que se diga que solo se alcanzan 'picos de forma', peligrosos porque distan muy poco de la recaída o lesión; posteriormente se debe volver a un estado de menor rendimiento, ya que de este modo es posible volver a entrenar y superar el anterior pico de forma.

Cuando se está en esa fase mágica, se puede decir que hemos completado el máximo de adaptaciones posibles, pero hay que tener en cuenta que unas tardan días o semanas, y otras meses o años. Un hecho constatado es, que, al parecer (y tiene su lógica), los cambios que más cuestan conseguir son los que primero desaparecen. Pongo un ejemplo. En un corredor de resistencia, las adaptaciones empiezan por la parte cardiovascular, pulmonar, hepática, etc..y solo al cabo de años, se consigue una óptima adaptación a nivel mitocondrial, que no es más que una profusión de orgánulos especializados en el sarcoplasma celular de los músculos activos, encaminada a capturar la máxima cantidad de oxígeno desde la sangre a través de una óptima actividad de las enzimas glicolíticas: en cristiano, lo que nos hace correr de verdad (una vez tenemos buen corazón, pulmones, etc..) es que nuestros músculos están llenitos de diminutas fábricas en cada célula capaces de consumir oxígeno a litros (gran VO2), y posteriormente, retirar el CO2 a toda velocidad. Como digo, esto es un estado de gracia, y se pierde MUY rápidamente no solo dejando de entrenar, sino simplemente disminuyendo el kilometraje (la adaptación genética y transitoria sabe muy bien cuantos kilómetros hacemos cada día o cuanto tiempo mantenemos en actividad cada músculo).

En el otro extremo están las hipertrofias de corazón, arteria aorta o venas que tardan meses o años en decrecer, a nivel puramente formal todos reconocemos a gente que hizo deporte hace tiempo y aún conserva buen tono (a poco que se haya cuidado). Hago mención aquí de dos campos muy interesantes que en la actualidad están siendo muy estudiados, y de los que se sospecha son importantísimos en el rendimiento, porque son muy variables en poco tiempo: la variabilidad tensional sanguínea (o capacidad de enviar mucha sangre a presión desde el corazón), y la respuesta inmunitaria al stress (de sobra conocida cuando se cogen catarros tras estar como motos). Por eso digo que hay que distinguir entre máximo estado de forma, que con una planificación sensata puede conseguirse dos, tres o más veces al año, y mera forma física, que con muy poquito se puede mantener en niveles aceptables toda una vida.