

El misterio de los corredores africanos (Extracto)

Por Mario Gulinelli (Italia) y Arnd Krüger (Alemania)

¿Hasta qué punto el rendimiento deportivo de alto nivel depende del entrenamiento y de factores genéticos? Al respecto, también se ha dicho que los deportistas de piel blanca, que habitan en la llanura, no tendrían posibilidades respecto de corredores de piel negra, provenientes de las altiplanicies del África oriental. Pero, en esta clase de generalizaciones, basadas en la genética, se omite que, naturalmente, también en Kenia y en Etiopía no todos los deportistas masculinos y femeninos se entrenan con el mismo método y que, además, los factores genéticos no deben soslayar los vinculados con el entrenamiento.

V. Billat, P. M. Lepetre, A. M. Heugas y otros (Entrenamiento y características bioenergéticas en corredores kenianos de élite, masculinos y femeninos, *Medical Sciences Sport Exercises*, N° 35, año 2003, páginas 297 a 304), inmediatamente después de las primeras carreras de la temporada, se han sometido a un test de carrera continua a 3 minutos, el kilómetro, con 30 segundos de recuperación, a veinte corredores de Kenia (trece varones, con un promedio de 28 minutos 38 segundos en los 10 kilómetros; siete mujeres, con un promedio de 32 minutos 22 segundos en los 10 kilómetros, todos pertenecientes a la tribu de los gusios, provenientes de las altiplanicies de Kenia y del grupo de entrenamiento de Yobes Ondieki).

Los varones empezaban corriendo a 16 kilómetros por hora (las mujeres a 14 kilómetros por hora) y, en cada prueba, la velocidad se aumentaba 1 kilómetro por hora hasta su interrupción voluntaria. Si en la última prueba no se mantenía la velocidad por lo menos durante un minuto, se tenía en cuenta el rendimiento anterior. Una señal acústica garantizaba la exactitud y regularidad de la velocidad. El consumo de oxígeno se medía individualmente mediante un aparato portátil (de 0,7 kilogramo de peso) y el valor del lactato se determinaba durante los 30 segundos de recuperación.

Todos los deportistas pertenecían a los primeros treinta clasificados en los campeonatos de carrera a través de Kenia (los primeros quince deportistas) y, por lo tanto, los primeros treinta fondistas mejores y los mejores quince fondistas del país. Las últimas ocho semanas anteriores al test todos habían corrido de 120 a 200 kilómetros por semana. Los deportistas (masculinos y femeninos) fueron subdivididos en dos grupos según la alta (AVE) y baja (BVE) velocidad de entrenamiento.

El grupo AVE se entrenaba (de 160 a 200 kilómetros por semana) en la zona ubicada entre umbral aeróbico-anaeróbico y el VO₂max. El grupo AVE realizaba un entrenamiento de menor volumen (de 130 a 160 kilómetros por semana) con mayor intensidad, y dos veces por semana corría a una velocidad mayor que la de VO₂max.

Sin embargo, tratándose de corredores africanos es preciso tener en cuenta no solamente los componentes genéticos y los métodos de entrenamiento, sino también la influencia que pueden ejercer, sobre sus futuros resultados deportivos, las actividades motoras espontáneas e informales que han caracterizado su infancia.

Así fue cómo se observó que el 73 por ciento de los integrantes del grupo de los maratonistas para trasladarse a la escuela debían recorrer a pie distancias de entre 5 y 20 kilómetros, y esta distancia era casi el doble de la que debían recorrer los fondistas, y más del doble de la recorrida por corredores de distancias cortas.

Por esta razón, en lo que respecta a los rendimientos de los mejores maratonistas del mundo es necesario hablar no solamente de factores de naturaleza genética y de condiciones ambientales (vivir por encima de los 2.000 metros) sino también los parámetros vinculados con un entrenamiento “precoz” espontáneo.