
Entrenamiento en altura... ¿Cómo y cuándo?

Por: Roberto Méndez / JIT
06/07/2020



Criterios y estudios científicos sobre el entrenamiento en condiciones de altura fueron expuestos este sábado en la I Conferencia Online de Ciencias Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento (Cocar 2020).

Experiencia y consideraciones en la altura se titula la conferencia magistral impartida por Héctor Ruiz Mendoza, integrada al programa del evento convocado para dos jornadas por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder).

Ruiz Mendoza partió en su exposición de las razones por las cuales se busca la altitud para generar mayor esfuerzo físico en condiciones hipóxicas.

Explicó que sobre la hipoxia, es decir la disminución del oxígeno suministrado por la sangre a células y tejidos, aparecen diferentes puntos de vista, y sus condiciones pueden causarse de forma natural o simulada con el desarrollo de nuevas tecnologías.

El experto aseguró que pese a «existir muchas contradicciones y estudios al respecto, lo cierto es que debe saberse entrenar en tales condiciones para obtener resultados favorables».

¿En qué se basa el entrenamiento en la altura? Pregunto el ponente a los usuarios del evento, antes de comentar: «el descenso de la presión atmosférica hace bajar la presión parcial del oxígeno y su saturación, por lo tanto el atleta se siente fatigado a niveles altos sobre el mar y necesita una adaptación previa».

A continuación describió algunos parámetros para utilizar la preparación en esas condiciones, dígame entre mil 800 y 2 mil metros, lo que beneficia el aumento de las capacidades de trabajo en dos direcciones: máximos volúmenes e inicio de la obtención de la forma deportiva.

Otros métodos se refieren a condiciones intermitentes, es decir vivir en la altura y entrenar a nivel del mar; competir en la altura con previa preparación en el llano y luego tener una buena aclimatación a la altura; y aumentar capacidades para competir en el llano.

El especialista explicó que se recomienda la altura cuando las competencias se celebrarán en ambos niveles, pues aumenta el volumen máximo y pulso del oxígeno, la hemoglobina, la reserva respiratoria y el intercambio de gases; eleva el físico, la capacidad de rendimiento y los resultados competitivos.

Sobre la simulación de ese ambiente dijo que puede hacerse en cámaras hiperbáricas individuales o colectivas, en tiendas hipóxicas o en un sistema hipóxico habitacional, todas invenciones modernas y muy costosas.

De forma natural citó las buenas experiencias logradas en localidades de México, Colombia, Ecuador y Perú, que reúnen las condiciones ideales, incluso por encima de los 3 mil metros.

Muy importante antes de salir a ese tipo de preparación es motivar, inspirar y visualizar la tarea, para lo cual resulta decisiva la intervención del grupo multidisciplinario a cargo.

Para la evaluación de los resultados propuso pruebas de esfuerzo físico y presión sanguínea antes y durante los entrenamientos, además de brindar seguimiento particular a cada atleta según sus características. Aconsejó estancias no mayores de 23 días en sitios de notable altitud.
