

DE CARA A MEJICO

Los problemas de la super-aclimatación en los atletas de medio fondo y fondo⁽¹⁾

Dr. GÓMEZ SIGLER,

Vice-Presidente de la Federación Española de Medicina Deportiva. Presidente de la Academia del C. I. S. M., en España.

El fabuloso record del medio fondista, KIP-CHOGE KENIO, con su registro de 7'59", conseguido el 27 de agosto de 1955, sobre 3.000 metros en Helsingborg (Suecia), nos coloca en un estado de inquietud deportiva, ante el tema de gran actualidad y problemas que están planteados en relación con la altitud de Méjico, (2.240 metros) para los Juegos Olímpicos de 1968.

El atleta negro de Kenia, (Africa Central), interrogado inmediatamente después de conseguir su marca excepcional, declaró a los periodistas suecos:

«Me he sentido esta tarde, particularmente ágil, el aire era suave y yo respiraba con facilidad».

Es necesario señalar además que cinco días antes, el campeón negro se entrenaba, todavía sobre las altas mesetas de Kenia a 2.000 metros.

Es necesario también considerar una relación de causa, de efecto muchas veces comprobados por las experiencias y especialmente por los efectuados por los americanos en Colorado, en 1964.

¿Cuáles fueron éstas?

Cinco jóvenes, (de los cuales tres eran atletas), sufrieron diferentes tests en la ciudad de

Oklahoma, (300 metros de altitud), después de haber sido transportados sin transición alguna a Red River (2.300 metros), donde ellos permanecieron diez días antes del descenso a la llanura.

Los tres tests principales que se les verificaron se referían a los puntos siguientes:

1.º VOLUMEN DE SANGRE

Se dosificaron 5,50 litros de sangre, (media de los cinco sujetos seleccionados), a 300 metros de altitud, 6,38 litros después de 10 días de entrenamiento a 2.300 metros.

Este aumento del volumen sanguíneo de cerca del 20 %, está considerado como un factor importantísimo para el mejoramiento de los cambios a nivel sanguíneo.

2.º VENTILACION PULMONAR MAXIMA (en litros por minuto)

Ciento diez litros a la altitud de 300 metros, 135 a la altitud de 2.300 metros, después de los 10 días de entrenamiento.

(1) Comunicación presentada al Primer Coloquio Internacional de Estudios Médico-Deportivos. (Madrid, septiembre de 1965).

Esta ventilación pulmonar máxima, 135 litros después de su vuelta al llano, persistió durante un período de dos semanas, (o sea un aumento de 25 % aproximadamente).

La toma máxima de oxígeno, (en moléculas por minuto = volumen minuto), aumentó también 10 % aproximadamente.

3.º CARRERA SOBRE UNA MILLA

Se ha demostrado que las marcas realizadas en la llanura no pueden ser repetidas en seguida en la altura, incluso después de 10 días de entrenamiento. Por el contrario, el retorno al llano coincide con una mejoría impresionante de marcas: La media conseguida por los cinco sujetos, fue de 5'29" en la ciudad de Oklahoma y pasó a 5'55" al 2.º día, en la de Red River (altura) y al cabo de diez días de entrenamiento, 5'42" descendiendo a 5'12" o sea una ganancia de 17 segundos, después del retorno a la llanura.

El mejor de los cinco sujetos sometidos a los tests, (un atleta que conseguía 4'25" aproximadamente en la milla), sufrió las variaciones siguientes: 4'35" al comienzo, en la llanura, 5'02" después, 4'53" en la altura y al retorno al llano 4'23".

DE LAS ALTAS MESETAS AL NIVEL DEL MAR

Sin duda alguna con los campeones suficientemente entrenados los éxitos serían menores. Pero no es menos cierto, que el entrenamiento en las alturas mejora con seguridad las posibilidades de marcas al nivel del mar: Las experiencias anteriores demostraron ya que un período de preparación de 6 semanas a 2.300 metros había hecho pasar la combustión del oxígeno en muchos individuos de 4 litros a 4'35 por minuto. Este aumento de la capacidad de trabajo, fue mantenida a continuación durante dos semanas antes de su disminución progresiva durante las seis semanas siguientes.

No sabremos jamás cuál pudiera haber sido el rendimiento de KEINO, si él permaneciese en Europa hasta el final de la temporada, ya que la Federación Atlética de Kenya de inspiración británica, ha ordenado a sus atletas KENIO, KIPRUGUT y BENJAMIN, volver a Nairobi, capital keniana, para no contravenir la famosa regla de las cuatro semanas de adaptación a la escasa altura y ha sido el propio Lord EXTER, Presidente de la International Athletic

Federation (I.A.A.F.), quien de acuerdo con el periódico «New of the World», organizador del encuentro de Londres, quien ha conseguido que KENIO y sus compatriotas permanezcan una semana y actuasen en el match Checoeslovaquia-Inglaterra el día 3 de septiembre. Actuará indudablemente de «liebre» con su gran velocidad inicial, con el alemán del Este YUNGEN MAY, para intentar rebajar la formidable marca de JASY en los 1.500 de 3'56". MAY es el plusmarquista mundial de 1.000 metros con 2'16"2 y campeón de Europa de 1.500 con 3'36"4, que ha vencido muy recientemente a ODLOSIL, el Teniente del Ejército checoeslovaco reciente «recordman» mundial de los 2.000 metros con 5'01"2, (batiendo por cuatro décimas la plusmarca de JASY) y subcampeón olímpico y del inglés SEPPSON, cuarto clasificado en los 1.500 de la Olimpiada. Nadie mejor que KENIO, con su enorme velocidad inicial (56" en los 400 metros, y 1'56"5 en los 800 metros en Fageista (Suecia) para poder «llevar» a cualquiera de los anteriores en el encuentro del Estadio de White City de Londres, acompañado además de otro keniano KIPRUGUT, futura estrella en la distancia.

Es probable, pues, que sus resultados, de seguir en Europa, se produjesen en una curva descendente. KENIO es un gran campeón pero no es un fenómeno. Habitado al entrenamiento en alturas, en un medio ambiente donde el oxígeno está muy rarificado, al descender al llano aumenta con gran facilidad su recambio (al nivel de los pulmones y en la sangre) y ve sus marcas considerablemente mejoradas al efectuar las pruebas al nivel del mar. Sus 7'39" en 3.000 metros en Helsingbord y los logrados el 29 de agosto de 1965 en Furgesta (Suecia), durante el encuentro, con los corredores de aquel país en 1.500 metros de 3'39"5, son asombrosos, mejorando su record personal en los 1.500 m. en 1'10" y amenazando las marcas máximas mundiales del francés JASY de 3'36" y la de ELLIOTT de 3'35"6. Como es su costumbre KENIO tomó la salida muy rápida a razón de 56" en los 400 primeros metros. Un tren de verdadero record del mundo. Pero el keniano debía pagar cara su velocidad en la primera vuelta, pues no consiguió más que 1'56"5 en los 800 metros y aunque se recuperó en los 300 metros finales terminó con el tiempo que señalamos. Su compatriota KIPRUGUT, que participó también, logró 3'52"6 y el segundo puesto y en la otra prueba de 800 metros en que participó, entró en primer lugar con la marca de 1'47" venciendo al americano GROTH por 4 décimas de segundo. En los 3.000 metros el otro keniano BENJAMIN,

hizo 8'12"7. Con gran sorpresa para él tenemos que confesar que no significa otra cosa que la resultante del transporte de altitud realizada por el campeón keniano.

Creemos muy interesante, teniendo en cuenta esos ejemplos, efectuar experiencias similares con los corredores de fondo y medio fondo que se puedan concentrar en Font-Romeu (Pirineos franceses), Tenerife u otro lugar que se elija para estos estudios de investigación, donde se realicen los ensayos preolímpicos con atletas, con resultados que pueden ser sorprendentes.

El factor psicológico es necesario tenerlo en cuenta en todos los momentos pero muy especialmente en los mediodondistas. Generalmente consiguen lo que ellos creen son capaces de hacer, y una gran preocupación de los entrenadores es persuadirles de su valor real (recordemos el caso de PERCY CERUTTY con ELLIOTT en la Olimpiada de Roma).

Con respecto a KENIO sus rivales JASY, CLARKE y el experto GORDON PIRIE, creen más que nada «que las perfoances» del negro

se deben a que desconoce sus tiempos «parciales de paso». Creemos no obstante que tiene un sentido o instinto del tren como lo tiene indudablemente el marathónico ABEBE BIKILA, que en algún momento dado, al lanzarse demasiado rápido en los primeros 800 metros, le puede fallar como le falló a KENIO últimamente en Estocolmo, sufriendo un ligero desfallecimiento en los 120 últimos metros de la prueba de los 1.500, cosa que aprovechó CLARKE para pasar y ganar la prueba.

Pero el verdadero problema a nuestro juicio y pese a todo lo mucho que está ya hecho, es que la preparación de los Juegos de Méjico en lo que se refiere a la aclimatación de los fondistas y mediodondistas, no está resuelta y creemos que puede ser muy interesante el que nuestros atletas en diversas épocas y sobre todo los seis meses antes del comienzo de los Juegos acudan a los Pirineos o a Tenerife para esperar conseguir esa capacitación en la adaptación y puedan esperar la lucha contra el crono, en la próxima Olimpiada, con la misma tranquilidad que lo harán los corredores de las altas llanuras como esta del país de Kenya.

