



# EL CORREDOR DE FONDO, ¿NACE O SE HACE?

Por Jonathan Esteve Lanao (Doctor de la Universidad Europea de Madrid / All In Your Mind. Entrenador Nacional de Atletismo)

**E**l titular de este artículo es una de las típicas preguntas que nos hacemos, tanto principiantes como expertos en atletismo. Para quienes se inician dudando sobre "¿será malo correr tanto?", las ciencias que estudian la genética de nuestros ancestros demuestran que estamos preparados para correr. Nuestro genoma no es muy distinto al de hace miles de años, y por aquél entonces, una de las formas de caza hacia las que se evolucionó fue correr despacio detrás de la presa objetivo, hasta matarla de fatiga.

Cuando se habla de los grandes atletas de la historia, la pregunta inicial sale a la luz periódicamente. A menudo se planteó para los sprinters, y hubo respuestas intuitivas desde el rotundo "se nace" hasta el "también se hace". La ciencia y las observaciones de los entrenadores explicaron que **la velocidad** "pura" alcanza su máximo desarrollo natural antes de llegarse a los 20 años, y que el entrenamiento, incluyendo el trabajo de la fuerza y la potencia, prolonga y amplifica ese desarrollo temprano.

Pero es que **la resistencia** también tiene un momento de especial sensibilidad temprano, desde la pubertad. Y sin embargo aún arrastramos la creencia de que esto de la resistencia es algo que siempre "mejorará con los años", mientras que la velocidad, "se tenía de chaval".

Sin embargo, los estudios científicos de los últimos años no sustentan esta idea: parece que hay genes claramente orientados a la resistencia, igual que los hay para la velocidad, que determinan, y mucho, la facilidad que tenemos para unas u otras actividades. Y como en tantas cosas, hay "escalas de grises" en la composición genética que nos ha tocado a cada corredor.

Lo que está claro es que si usted espera a ser "bien lento-resistente" y no es un poco rápido en distancias inferiores, habrá establecido el techo de su mejora para cada prueba, quedándole solo aquello de "ir cambiando a distancias mayores". Pero tampoco hará su mejor marca posible en maratón si empezó muy tarde a participar en ellos.

Para ser muy bueno en resistencia, sin duda, de entrada habrá que nacer. Esto lo decía ya Per Ölof Astrand, uno de los padres de la fisiología del esfuerzo, con la célebre frase de "para ser campeón olímpico, elige a tus padres antes". Estamos hablando de corredores o corredoras que son capaces de, por ejemplo, correr en poquito más de 30 minutos los 10 kilómetros sin haber entrenado durante semanas (o meses). Es obvio decir que para la mayoría de corredores populares esto es impensable, ni siquiera en varias vidas dedicadas a ello. A partir de ahí hay que ponerse a trabajar. Como bien dice un laureado entrenador de deportes de invierno (Dag Kaas), "para lograr el máximo rendimiento hay que **Entrenar Mucho e Inteligentemente**, y lo uno sin lo otro no funciona".

En definitiva, **la genética humana** está preparada para tolerar grandes esfuerzos de resistencia. Pero ojo, de forma progresiva, porque causa más lesiones el hábito adquirido de no moverse durante años, que un potente gen dormido.

## REFERENCIAS A CONSULTAR:

Bramble DM, Lieberman DE (2004). *Nature* 432:345-352.

Eynon N, Ruiz JR, Oliveira J, Duarte JA, Birk R, Lucia A (2011). *J Physiol* 589:3063-3070.

Lieberman DE, Bramble DM (2007). *Sports Med* 37:288-90.

Seiler KS, Tenenbaum E (2009). *Sportscience* 13:32-53.

