

# Fondista parte preparación con miras al ciclo olímpico rumbo a Los Ángeles 2028

**ATLETA.** Ricardo Rojas se sometió a examen que mide la cantidad máxima de oxígeno que su cuerpo puede asimilar. Esto es clave para sus entrenamientos.

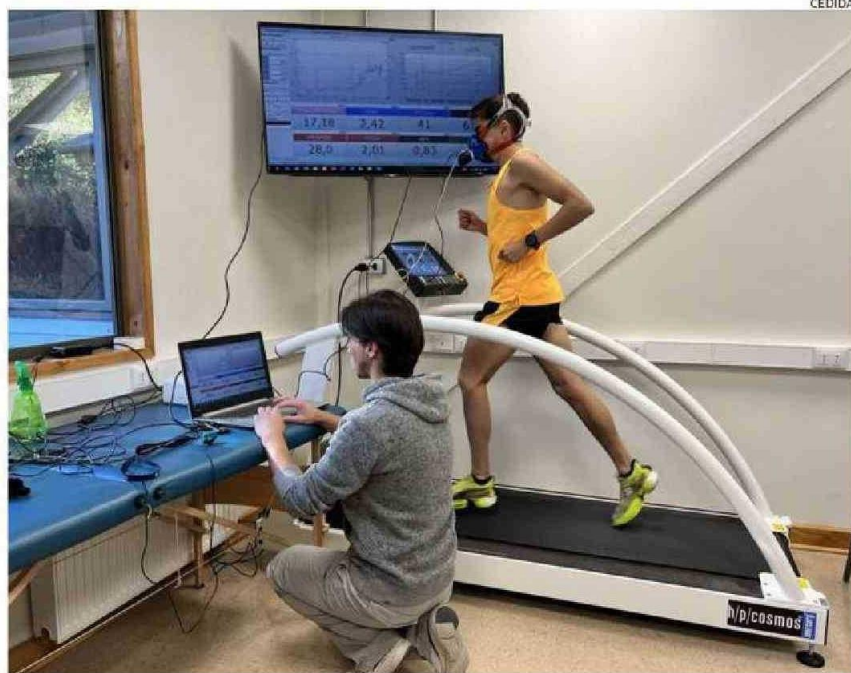
## Redacción

cronica@diariollanquihue.cl

**A**nsiosos y observando el proceso de instalación de la tecnología a ocupar estaba el atleta Ricardo Rojas junto a su entrenador, el técnico Claudio Ávila, quienes llegaron hasta la clínica kinesiológica de la Universidad San Sebastián (USS), donde los recibió el académico y kinesiólogo Hugo Morales, quien les explicó el procedimiento que se realizaría el atleta: VO2 Max, que mide la cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede absorber, transportar y consumir en un tiempo determinado. Dicho de otro modo, es la sangre que el organismo puede transportar y metabolizar. Esta prueba es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un deportista, ya que cuanto mayor sea el VO2 Max, mayor será la capacidad cardiovascular.

El objetivo de la realización de estas pruebas para Ricardo Rojas es la preparación para los próximos desafíos que se avecinan. Tal como indica su técnico, Claudio Ávila "para el segundo semestre estamos pensando en tres eventos principales, un evento fundamental y dos conducentes, que primero es el Nacional de 10.000, que será entre junio y agosto, eso lo determinará la federación. El 25 de agosto viene el Medio Maratón de Buenos Aires, que a la vez es considerado el Campeonato Sudamericano de Medio Maratón y finalmente, en diciembre, viajar a Valencia, España, para que haga su debut en una maratón".

Por tal motivo es que para



EL AVIVA STADIUM DE DUBLÍN SERÁ LA SEDE PARA DEFINIR LA EUROPA LEAGUE DESDE LAS 15:00 HORAS.

el entrenador este tipo de pruebas cobran real importancia, ya que "esto a nosotros nos entrega mucha información para trabajar y hay que clasificarla. La principal (información) que buscamos nosotros es la velocidad aeróbica máxima y el umbral anaeróbico; y las zonas de entrenamiento que nos orienta para ver en qué momento podemos aplicar las zonas de entrenamiento 1, 2, 3, 4 y 5, que son los niveles de esfuerzo que le tengo que medir durante la semana o durante el tiempo de trabajo al deportista".

## PRUEBA ESPECÍFICA

El académico a cargo de la prueba, Hugo Morales, detalló que la prueba VO2 Max además de ser una evaluación su-

## Apoyo a deportistas de la región

El director de la carrera de Kinesiología de la USS, Juan Cristóbal Guerrero, aseguró que "es un orgullo que nuestros estudiantes puedan conocer estas tecnologías de vanguardia durante su formación académica y que además tengan académicos idóneos para su fomento su aprendizaje, junto con la interpretación de los datos que el equipo entrega. Desde la universidad hemos puesto esta tecnología al servicio de los deportistas, como es el caso de Ricardo que se está preparando para grandes desafíos como lo es la Media Maratón de Buenos Aires y la Maratón de Valencia".

mamente específica requiere también de una formación técnica que esté "a la altura de la interpretación de esos equipos". El kinesiólogo remarcó que en esta prueba "sino se tiene una buena interpretación o ejecución sirve de muy poco o nada, tanto para el deportista como para el profesional que la aplique", detalló.

Con este tipo de evaluaciones, Morales precisó que un deportista que practica deportes de resistencia y está siendo sometido a la VO2 Max, puede mejorar un 20% o 30%, pero siempre en el escenario en el cual esta evaluación sea bien aplicada y además bien interpretada, de lo contrario no sirve de mucho.