

Conocer el triatlón



Historia

Desde el punto de vista etimológico, triatlón significa tres combates, representados por tres disciplinas deportivas que se practican de forma sucesiva: la natación, el ciclismo y la carrera a pie. El practicante, triple combatiente, se llama comúnmente triatleta.

LOS ORÍGENES

La historia de los deportes multidisciplinares no es algo reciente. Ya, hacia 820 años antes de Cristo, los griegos pensaron en reunir cinco pruebas deportivas para que sus campeones pudiesen demostrar su fuerza, agilidad y destreza. Pero habrá que esperar al año 1904, y a los Juegos Olímpicos de San Luis, para ver plasmarse en el recinto olímpico moderno la idea de las pruebas combinadas —ya bajo la presión de los americanos—, es decir, el famoso decatón.

El triatlón aparece en Francia, en 1920. Entonces se practicaba de manera esporádica y sin codificación precisa en localidades a orillas del Sena y del Marne (Joinville-le-Pont, Meulan y Poissy). Esas manifestaciones de las afueras, con dificultades para arraigarse, reciben el nombre de “carrera de los despabilados” o “carrera de los entrometidos”.

En cambio, la “carrera de los tres deportes”, organizada en el corazón de La Rochelle, en 1934, obtiene un gran éxito. La prueba consiste en atravesar el canal a nado, es decir, unos 200 m, luego ir en bicicleta al parque de Laleu, situado a 10 km al norte del puerto de La Rochelle y, por último, realizar tres vueltas de pista en carrera a pie (es decir, 1.200 m) en el estadio André-Barbeau.

Hasta cuarenta años más tarde, en 1975, no se realiza, en la periferia de San Diego, el primer triatlón americano; es también la primera vez que la denominación de triatlón se utiliza para definir este tipo de prueba. En este caso, los

triatletas deben encadenar 800 m de natación, 8 km de bicicleta y, finalmente, 8 km de carrera a pie. Sin embargo, el triatlón escribió su primera y verdadera página en la historia en medio del Pacífico, en el archipiélago de Hawai.

HAWAI, LA LEYENDA

Una tarde de 1977, en una mesa de la brasería Primo, en algún lugar de la ciudad de Honolulu, el capitán de navío John Collins, veterano de la marina americana con base en Hawai, reta a sus hombres a cubrir de forma sucesiva y sin interrupción las tres competiciones más duras del archipiélago de Hawai:

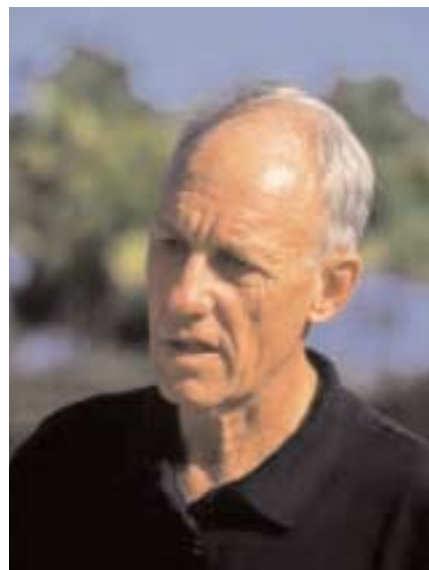
- El Waikiki Rough Water Swim, que atraviesa la base más famosa de la isla, es decir, 3,8 km de natación.
- El Around Oahu Bike Race, prestigiosa prueba ciclista alrededor de la isla, de 180 km.
- El maratón de Honolulu, es decir, 42,195 km de carrera a pie, para terminar.

Hay que saber que mediante los nadadores, ciclistas o maratonianos, que poseían la mejor condición física, John Collins esperaba, asimismo, desquitarse de los cadetes de la marina que acababan de batir a su equipo de veteranos en la carrera del Oahu Perimeter Relay Race.

El 18 de febrero de 1978, se realiza el reto; después de 11 horas 46 minutos y 58 segundos de carrera, Gordon Haller concluía los 225 km

Página de la izquierda: *llegada victoriosa de Isabelle Mouthon en los primeros campeonatos del mundo larga distancia, 1994.*

Abajo: *John Collins, el padre del ironman.*



El reglamento

Si se inicia en triatlón, es posible que durante sus primeras competiciones le sorprendan ciertos aspectos del reglamento.

Si es cierto que el entrenador da muchos consejos para mejorar el rendimiento de cada disciplina, algunas veces puede olvidar enumerar las reglas principales de la práctica del triatlón en competición. No se trata aquí de rechazar el conjunto del reglamento, puesto que un libro no bastaría para ello. Sin embargo, para optimizar su preparación y eficacia en las pruebas, debe conocer de forma imperativa las reglas que le detallaremos en este capítulo.

¡Lo primero que hay que aprender es a desenvolverse solo! No se acostumbre a que un hermano mayor le ayude a reparar un neumático pinchado, el día de la competición no podrá recurrir a él; el reglamento es formal en ese punto. Este ejemplo, que resulta obvio para el triatleta confirmado, podría hacer caer en la trampa al principiante.

Si lee atentamente los consejos que le damos, le resultará fácil integrar ciertos hábitos que pondrá en práctica de forma regular durante sus sesiones de preparación.

LAS REGLAS PRINCIPALES

El triatlón consiste en encadenar, lo más rápidamente posible, tres pruebas en el siguiente orden:

- natación
- bicicleta
- carrera a pie.

DURANTE LA COMPETICIÓN

- Los acompañamientos –barco, bicicleta, automóvil, moto u otros– están prohibidos.
- La asistencia de un tercero no está autorizada; las únicas

excepciones posibles pasar por la autorización de un comisario o de asistencia médica.

- En caso de abandono, el atleta está obligado a comunicarlo a los comisarios.

EL EQUIPO

- El gorro de baño debe mostrar el número del dorsal en el lado del control. Si los controles se hallan a la derecha, el número deberá estar a la derecha. Esta precisión la dicta la organización el día de la prueba.
- Para la parte ciclista, el dorsal debe estar colocado en la parte inferior de la espalda.
- La placa del cuadro debe estar fijada delante de éste y leerse perfectamente en ambos lados, a excepción de los triatlones de promoción.
- Salvo si se precisa otra cosa, en la zona de boxes, cada cual podrá colocar la bicicleta donde desee, siempre y cuando no moleste a otro competidor.
- El cambio de emplazamiento en los boxes sólo es posible con la autorización del organizador y el acuerdo del comisario principal, y únicamente en el lugar de una persona que no participa, a condición de adoptar su número de dorsal.
- Para la parte de la carrera a pie, el dorsal debe colocarse en el vientre.

NATACIÓN

- Todos los estilos están permitidos.
- Las salidas sumergidas no están permitidas, salvo autorización particular de la organización.
- Puede marcar un tiempo de detención, colgado a una línea de agua, una boya, un punto o una barca fija.
- Los accesorios de protección del rostro no deben cubrir la boca.

Antes del entrenamiento





¿Qué tipo de triatleta es?

DETERMINE SU POTENCIAL

Determinar su potencial le permitirá situar su nivel. Existen numerosos tests que le ayudarán a ver de forma más clara el estado de su forma física y sus posibilidades de marca. Al evaluar este potencial una o dos veces al año, podrá situar su estado general y sobre todo ver en qué punto se halla de su progresión.

Entre esos tests, tres nos parecen obligados, puesto que dan indicaciones importantes de forma inmediata.

Esos tests se refieren a:

- el $\dot{V}O_2$ máx o volumen de oxígeno máximo
- la VMA o velocidad máxima aerobia
- la FCM o frecuencia cardíaca máxima.

EL $\dot{V}O_2$ MÁX

Es la cantidad máxima de oxígeno que su organismo puede utilizar durante un esfuerzo. Para simplificar, diremos que durante un ejercicio físico, el organismo utiliza el oxígeno del aire que aporta la respiración para transferirlo a los músculos. Cuanto más elevada sea dicha capacidad más posibilidad tendrán los músculos de liberar la energía necesaria para mantener el esfuerzo. Por tanto, su interés residirá en mejorar su $\dot{V}O_2$ máx. De entrada hay que establecer el valor mediante un test en carrera a pie.

Este test, que determina su $\dot{V}O_2$ máx, también le dará indicaciones importantes como:

- su condición física
- su valor en 3.000 m
- el valor teórico de sus marcas, desde el 3.000 m al maratón.

El dato relativo a su capacidad de absorción de oxígeno se expresa en mililitros de oxígeno utilizados por minuto y

por kilo de peso corporal (ml/min/kg). Por consiguiente, cuanto más elevado sea dicho valor, mayor será su $\dot{V}O_2$ máx. Un hombre sedentario, por ejemplo, está limitado a unos 45 ml/min/kg, mientras que en un deportista regular dicha tasa asciende a 60 ml/min/kg. En cuanto al deportista de alto nivel, consigue elevar su capacidad de absorción a 75 ml/min/kg.

• Los tests de $\dot{V}O_2$ máx

El cálculo más preciso referente al $\dot{V}O_2$ máx suele establecerse, por regla general, en un centro médico-deportivo durante un test de esfuerzo. Es lo que se llama test directo de $\dot{V}O_2$ máx. Puede ser una buena ocasión para que se haga un chequeo y conozca sus posibilidades en función de su forma física y su momento. Asimismo, este test de esfuerzo le permitirá conocer con mayor precisión su frecuencia cardíaca máxima y su velocidad máxima aerobia, o VMA.

Sin embargo, si carece del tiempo o los medios para realizar esta evaluación, puede hacerse una idea del valor de su $\dot{V}O_2$ máx gracias a la evaluación en carrera a pie, o test indirecto de $\dot{V}O_2$ máx.

• El test indirecto de $\dot{V}O_2$ máx

El $\dot{V}O_2$ máx se determina mediante la fórmula siguiente:

$$\text{Velocidad en 3.000 m} \times 3,5 = \dot{V}O_2 \text{ máx}$$

Comience por 20 minutos de calentamiento muy lento, antes de encadenar con un 3.000 m en condiciones de competición, en otras palabras gestionando su esfuerzo para conseguir el mejor resultado. Lo mejor es acelerar de forma progresiva para terminar los últimos 800 m lo más rápidamente posible.

Al final del libro, podrá identificar su tiempo en la tabla de ritmos de carrera para conocer su velocidad exacta.



La elección del material

EL EQUIPO DE NATACIÓN

En general, para nadar basta un traje de baño. Pero el triatlón es una disciplina completa en la que cada accesorio está pensado para afinar sus entrenamientos y superar su carrera.

• El gorro

La mayoría de las veces, el gorro de baño lo suministran los organizadores. Al ser de tela le aconsejamos que lleve siempre consigo otro gorro de látex para poner debajo.

Por la cabeza circula mucha energía y, si el agua está un poco fría, será conveniente que se ponga un gorro suplementario de silicona para evitar un desperdicio energético importante.

• Las gafas

Su primer elemento indispensable es un par de gafas. Le desaconsejamos las gafas "suecas", muy ligeras pero que carecen por completo de protección alrededor de los ojos. Dichas gafas, reservadas a la competición en piscina, son muy incómodas y poco recomendables para el triatlón, puesto que no protegen el rostro de los posibles golpes recibidos en el barullo de salida.

Su campo de visión deber ser amplio puesto que, el día de la competición, no tendrá línea de agua y deberá sacar la cabeza para orientarse y dirigirse a derecha o a izquierda. Por nuestra parte, preferimos las juntas de silicona, un poco menos cómodas que las de espuma pero que ofrecen la ventaja de no dejar pasar el agua en caso de despegamiento por golpe.

Desde el punto de vista táctico, le aconsejamos que se ponga las gafas bajo el gorro a fin de no perderlas si se le caen en el barullo de la salida; en el peor de los casos permanecerán alrededor de su cuello.



Página de la izquierda:
plancha, palas, pull-boy
y gomas.

• Las palas

Reservadas al entrenamiento, son accesorios que se fijan a las manos. Son indispensables para mejorar su fuerza natural y su propulsión en el agua. Sin embargo, no se deje engañar. Por desgracia, con mucha frecuencia hemos visto triatletas incapaces de nadar correctamente sin palas. La impresión de progresión que resulta de los entrenamientos con palas es halagüeña, pero ¡también en g a ñ o s!

Llegará un momento en que tendrá que dejarlas de lado. Ponerse palas es equipar las manos con un material que mitiga las sensaciones verdaderas. Por tanto, debe elegir un modelo intermedio, lo que le permitirá reforzar su musculatura sin alterar demasiado los gestos naturales. En la medida de lo posible,





Los compañeros indispensables del entrenamiento

LOS ENTRENAMIENTOS: OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

En la práctica deportiva, el entrenamiento es una palabra que aparece con frecuencia. Para muchos deportistas su definición se limita únicamente al tiempo que se va a pasar en una piscina, una carretera o una pista para practicar determinada actividad física.

Pero el entrenamiento es mucho más que una simple sesión de gasto físico. Representa una asociación de acciones destinadas a:

- mejorar las marcas
- perfeccionar la técnica
- optimizar la condición física
- mantener la salud.

Esos parámetros son los eslabones de una cadena que nunca debe romperse si no queremos poner en peligro la carrera deportiva, puesto que la mejora de las marcas depende de la técnica y condición física, asimismo correlacionada con la buena salud.

Gracias a un entrenamiento bien dirigido, conseguirá:

- aumentar su capacidad cardiovascular
- desarrollar y mantener su masa muscular
- disminuir su masa grasa
- mejorar su coordinación neuromuscular
- desarrollar la resistencia general de su organismo
- aumentar la resistencia al esfuerzo
- adaptar su cuerpo al esfuerzo
- mejorar su equilibrio nervioso (disminución del estrés, mejora de la calidad del sueño)
- adquirir confianza en sí mismo mediante el restablecimiento de un buen equilibrio psíquico
- desarrollar una moral de vencedor.

Su primer paso consistirá en fijarse objetivos razonables. Sería inútil y peligroso programar un ironman si le cuesta acabar tres largos de piscina y 10 km de carrera a pie. Al igual que sería muy peligroso que se aventurara en un triatlón olímpico con un sobrepeso de 20 kg. Tómese el tiempo para reflexionar sobre lo que espera del triatlón y, sobre todo, sobre lo que puede ofrecer para conseguir los objetivos que se ha fijado. ¿Está en buenas condiciones físicas? ¿Cuál es su disposición para entrenar? ¿Está seguro de que su motivación será suficiente para permitirle compaginar su vida profesional y familiar con los entrenamientos?

Por otro lado, haga un balance de su peso, estado físico y antecedentes deportivos antes de lanzarse a la gran aventura del triatlón. Aproveche para ver a su médico que le hará un chequeo, a fin de establecer cómo plantearse de forma razonable la actividad de triatleta.

Para conseguir progresar de forma regular –a su ritmo–, debe respetar dos principios fundamentales del entrenamiento del deportista: la regularidad y la progresividad.

LA REGULARIDAD

La regularidad de sus entrenamientos es la palabra clave de su progresión. Si acomete su temporada con 4 sesiones semanales, podrá constatar de forma rápida sus progresos. Pero si al mes siguiente desciende a 2 sesiones por semana y luego deja de entrenar durante 15 días, antes de reanudar un entrenamiento irregular, ¡no crea que realizando 6 sesiones semanales al mes siguiente volverá a conseguir lo que no hizo!

La fisiología humana funciona por recuerdo y anticipación. Cuando el cuerpo es requerido para un nuevo esfuerzo, se sienten dificultades, como fatiga, agujetas, etc. Ésos



Establecer una programación

QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN: OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

Para abordar de manera eficaz este capítulo sobre la programación, es indispensable comenzar por definir sus objetivos. Puesto que la programación no revestirá la misma importancia si desea efectuar un solo triatlón en su vida o si durante su temporada prevé varios objetivos de envergadura.

Por eso, a fin de repartir lo mejor posible su carga de trabajo durante el año, deberá planificar los programas de entrenamiento para varios meses. Al establecer una programación anual con precisión, aumentará las posibilidades de alcanzar sus objetivos y terminar las carreras en las mejores condiciones.

Si la temporada del triatleta abarca un periodo de seis a nueve meses, la programación abarca todo el año, y se reparte en cuatro periodos de entrenamiento bien definidos.

La **regeneración** es el periodo en el que recuperará los esfuerzos realizados durante la temporada anterior.

El **periodo de base** es donde se asienta su temporada, debido a la acumulación del trabajo de escasa intensidad, antes de pasar a la preparación más intensa.

El **periodo precompetitivo** debe permitirle preparar el organismo para soportar los esfuerzos necesarios para la competición. Para ello, los entrenamientos deberán parecerse lo más posible a las condiciones de ésta última.

El **periodo competitivo**, como su nombre indica, es el periodo del año que consagrará a alinearse en la salida de las pruebas de triatlón. Deberá disminuir la intensidad de los entrenamientos para no agotarse antes de las competiciones, sin perder lo adquirido durante la preparación.

Por último, en la programación anual, también deberá

situar un tiempo para la *recuperación* y los *mesociclos*. Éstos últimos son periodos cortos comprendidos entre dos competiciones, durante los que aprovechará para volver a empezar las diferentes fases de su programación: regeneración, de base, precompetición, competición.

Ha de saber que, cualquiera que sea su nivel de práctica, la repartición de la programación anual es idéntica para todo el mundo; sólo la duración acordada a cada periodo varía (¡y de forma mínima!) según el calendario o las disponibilidades de cada cual. Sin embargo, es importante tener clara esta repartición para poder establecer rápidamente los programas de entrenamiento.

Aquí tiene la manera de dividir su programación anual que nosotros le proponemos:

- de octubre a diciembre: regeneración
- de enero a febrero: programación de base
- de marzo a abril: programación precompetitiva
- de mayo a octubre: programación competitiva.

No obstante, estos periodos no están tan delimitados como parece y el comienzo de uno se fusiona a menudo con el final del anterior. Por nuestra parte, pasamos progresivamente de una fase a otra disminuyendo, cada vez, la proporción del volumen de entrenamiento para aumentar la de la intensidad. Una de sus prioridades será repartir bien sus sesiones de trabajo en función de la evolución de dicha intensidad a lo largo de cada periodo. Para ayudarle, hemos establecido para cada fase un esquema con el porcentaje que hay que respetar entre volumen e intensidad.

Usted deberá organizar el contenido de esos diferentes periodos en función de su jornada laboral, es decir, procurando evaluar sus obligaciones profesionales y familiares; estas últimas representan el principal obstáculo en tér-

bicicleta nataci



El entrenamiento

ión carrera a pie



Mejorar el potencial

En el capítulo relativo a la evaluación de su potencial, ha descubierto la importancia del $\dot{V}O_2$ máx, de la VMA y de la frecuencia cardíaca. Le proponemos ahora planes de entrenamiento específicos para desarrollar su $\dot{V}O_2$ máx y su VMA, seguidos de algunos consejos sencillos para gestionar mejor su frecuencia cardíaca máxima. Si no tiene pista o ruta marcada para los entrenamientos en bicicleta y en carrera a pie, puede sustituir las distancias por las

duraciones equivalentes, mediante la utilización del cronómetro o, aún mejor, la cuenta atrás de éste último.

MEJORAR EL $\dot{V}O_2$ MÁX

Sus marcas dependen directamente de su capacidad para absorber oxígeno. Por consiguiente, el interés de mejorar

Página de la izquierda:
Luc Van Lierde durante
el entrenamiento.

Entrenamiento tipo para desarrollar su $\dot{V}O_2$ máx

SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8
NATACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 500 m de calentamiento • 3 x 50 m de estilo libre a velocidad rápida, con 20 segundos de recuperación entre cada repetición • 3 x 50 m de estilo libre a velocidad rápida con 20 segundos de recuperación entre cada repetición • 3 x 50 m de estilo libre a velocidad rápida con 20 segundos de recuperación entre cada repetición • recuperación de 100 m a ritmo suave después de cada serie • terminar con 15 minutos de ritmo suave continuo 	BICICLETA <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos de calentamiento (60 a 70 % de su FCM) • 6 aceleraciones de 1.500 m (70 a 85 % de su FCM), con 1 min 30 de recuperación en pedaleo muy lento entre cada aceleración • recuperación de 20 minutos en pedaleo suave, sin forzar 	<ul style="list-style-type: none"> • 45 minutos de resistencia en la disciplina de su elección 	CARRERA A PIE <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos de calentamiento (70 a 80 % de su FCM) • 3 x 10 minutos (85 % de su FCM), con 3 minutos de recuperación al trote lento y caminando entre cada repetición • 10 minutos de footing (retorno al 70 % de su FCM) 	NATACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • 500 m de calentamiento • 3 x 200 m a velocidad rápida, con 100 m de recuperación activa a ritmo suave entre las repeticiones • terminar con 15 minutos de ritmo suave 	<ul style="list-style-type: none"> • 45 minutos de resistencia en la disciplina de su elección 	BICICLETA <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos de calentamiento • 10 x 1.000 m a ritmo rápido, con 1 min 30 de recuperación en pedaleo suave entre cada repetición • 30 minutos de pedaleo suave para retorno a la calma (65 % de su FCM) 	CARRERA A PIE <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos de calentamiento (60 % de su FCM) • 10 x 400 m (90 a 100 % de su FCM) con 1 min 30 de recuperación al trote y andando entre cada repetición • 15 minutos de footing ligero (retorno al 70 % de su FCM)

El entrenamiento por disciplina

LA NATACIÓN

OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

La natación es probablemente la disciplina que plantea más problemas a los triatletas. Si bien todo el mundo cree que sabe ir en bicicleta o correr, nadar requiere exigencias más complejas. La primera, y no de las menores, es no tener miedo del agua. La segunda dificultad reside en aprender a desplazarse por dicho medio de forma eficaz, lo que no resulta tan evidente. No pierda de vista la importancia del entorno en el que se desarrollan las pruebas de natación: mar, ríos, lagos o canales. Cuando pasa del entrenamiento en piscina a esos espacios abiertos, las sensaciones distan de ser idénticas, puesto que el factor psicológico tiene una influencia determinante en el momento del lanzarse a esos elementos "salvajes". Además, el tumulto provocado por las salidas puede desestabilizar a numerosos neófitos. Por tanto, deberá tener un extremo cuidado en sus entrenamientos de natación, ya que la diferencia entre lanzarse al agua y nadar con toda confianza fácil y rápidamente es grande.

• ¿Qué estilo de natación elegir?

Cada uno es libre de efectuar el recorrido de natación de un triatlón en braza o en espalda de crol, pero hay que ser realista. No se puede pretender realizar un buen tiempo al margen del crol. No es casualidad que sea el estilo que adoptan más del 95 % de los triatletas. Su técnica ofrece una escasa resistencia al agua, lo que lo hace poco cansado a la vez que permite las mejores marcas.

La única y verdadera dificultad del crol reside en la capacidad para un neófito de adoptar una buena respiración. No es raro que el nadador principiante opte por la braza simplemente porque después de haber realizado algunos largos de crol, se siente completamente asfixiado. Sin

embargo, basta con simples "reglajes" para conseguir nadar cómodamente con esta técnica.

Si, no obstante, no sabe nadar en crol, nos parece difícil de explicar aquí los pequeños detalles que podrán mejorar su estilo en una sola sesión con un buen profesor. Es la razón por la que nunca insistiremos lo suficiente en que tome cursos en un club, para aprender los rudimentos de esta técnica. Nuestro objetivo no es enseñarle a nadar, sino permitirle mejorar sus marcas a fin de ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

¡Tranquílcese! Puesto que, no obstante, vamos a enseñarle algunos trucos para nadar mejor y más rápido. Por ejemplo, cuando nada, es más importante expirar que inspirar. Aunque pueda parecer paradójico, la retención de aire en los pulmones facilita la formación de gas carbónico, que contribuye al ahogo. Por tanto deberá procurar soplar bien cuando su cabeza penetre en el agua. Para ello, expire por la boca; el débito es más importante que por la nariz. Al final de la expiración, sople de forma simultánea por la boca y la nariz a fin de vaciar completamente los pulmones, pero también las aletas de la nariz, lo que evitará que el agua penetre en éstas durante la inspiración siguiente.

• La técnica del gesto

Su primer trabajo será "describir" su forma de nadar para sentir la presión de la mano, del brazo y del antebrazo en el agua. Esta presión es la que hace pasar el cuerpo por delante y le permite avanzar. Cuanto mayor sea la resistencia debida a la acción de las manos, más rápido nadará. En los planes de entrenamiento de natación, hemos reservado consejos para mejorar su técnica.

También debe cuidar la sustentación de su cuerpo y su deslizamiento en el agua. El trabajo de sus piernas es el



LA BICICLETA

OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

Con la parte de bicicleta, se entra de lleno en el triatlón. Durante una competición, la natación se efectúa en condiciones de frescura física similares a las de una carrera normal.

La dificultad aumenta cuando se encadena con el ciclismo. Subirse a una bicicleta después de una prueba de natación no tiene nada que ver con hacerlo cuando no se ha realizado un esfuerzo con anterioridad, como podrá comprobar.

La primera molestia se producirá al pasar de la posición horizontal a la posición sentada de la carrera ciclista. Sin duda, los triatletas lo saben, cuando se sale del agua, es frecuente estar un poco mareado, sobre todo, si el agua está fría. Además, durante la natación, la actividad de los brazos favorece la circulación sanguínea en los miembros superiores a expensas de las piernas. Por tanto, deberá estar atento a los primeros minutos de la parte de bicicleta; éstos se reservarán para reactivar dicha circulación en los miembros inferiores a fin de recuperar las sensaciones normales.

De manera que no se preocupe si su salida en bicicleta parece difícil. Tendrá tiempo para adaptarse a este nuevo esfuerzo, puesto que esta parte es la más larga de la competición. También en el entrenamiento, es ésta la que implica una mayor inversión de horas. Esta disciplina es demasiado estresante en cuanto al trabajo cardiovascular, en la medida en que la bicicleta es la que nos lleva. A diferencia de la carrera a pie, podrá constatar que le cuesta más aumentar sus pulsaciones cardíacas. De repente, el ahorro realizado permite volver a invertir en la duración del entrenamiento. Para ser rentable, sus entrenamientos deberán ser más largos. En comparación, 1 hora de natación o de carrera a pie representan 2 horas de bicicleta. Por tanto, es primordial que integre suficiente volumen para los entrenamientos de la parte de ciclismo.

De las tres disciplinas del triatlón, la bicicleta es el deporte que requiere menos técnica. Sin duda, habrá entrenadores que no estén de acuerdo con nosotros, pero salvo saber pedalear, en general, basta con engullir kilómetros para salvar las apariencias, en especial en los triatlones corta distancia. En este tipo de competición, las escapadas en bicicleta son relativamente escasas respecto de las que se realizan en natación, que pueden resultar importantes.

Por supuesto, todo es relativo. Si, en ciclismo, las escapadas son mínimas en los 40 km "llanos" de un triatlón distancia olímpica, la cosa cambia de forma considerable cuando pasamos a los 180 km con trazado de montaña de un ironman. Esto significa que no debe restar importancia o realizar de forma chapucera su preparación sobre dos ruedas. Para adquirir una técnica suficiente, capaz de preservarle antes de abordar el final de sus competiciones, haga muchos kilómetros. Se sentirá más cómodo sobre su bicicleta y la soltura que desarrollará le permitirá pedalear sin cansarse demasiado. Una competición puede ganarse gracias al ahorro que se realiza con la máquina. No deje todas sus fuerzas en la prueba de bicicleta, en caso contrario se sentirá agotado en el momento de abordar la carrera a pie. El ciclismo es un deporte de riesgo y las caídas son posibles. Por eso se recomienda vivamente llevar el casco durante el entrenamiento (es obligatorio en competición). De sus entrenamientos nacerán su agilidad y la confianza en usted mismo. Es la razón por la que no nos cansaremos de aconsejarle que practique la mountainbike durante la intertemporada, a fin de aprender el manejo de la bicicleta en condiciones extremas.

En bicicleta, la falta de dominio genera crispación,

Página de la izquierda: el pelotón de cabeza en los campeonatos del Mundo de Montreal, en 1999.

ENTREVISTA

BÉATRICE MOUTHON

"Personalmente, sé que me faltan una quincena de kilómetros para ubicarme después de la salida del agua".

LA CARRERA A PIE

OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

Si para muchos triatletas la carrera a pie constituye la disciplina clave del triatlón, se debe simplemente a que ésta representa la última prueba que permitirá al competidor atravesar la línea de meta. Por otro lado, una buena parte de la leyenda del triatlón se ha forjado gracias a la carrera a pie, durante duelos históricos entre campeones. De este modo, en junio de 2000, en Niza, Isabelle Mouthon, a pesar de varios minutos de retraso a la salida de su parte de bicicleta, consiguió alcanzar metro tras metro a su adversaria Natacha Badman, en los 30 km de carrera a pie, para acabar obteniendo su segundo título mundial en larga distancia.

En el plano técnico, hay que saber que la prueba de carrera a pie se aborda en un estado real de cansancio, lo que constituye una diferencia importante con una competición clásica de tipo 10 km, semi o maratón. Por ese motivo es primordial que disponga de un tiempo de adaptación antes de pasar a su ritmo de competición. Esta transición debe permitir al cuerpo reaccionar a esas nuevas tensiones musculares y articulares, a fin de instalarse en este nuevo tipo de esfuerzo. Los principiantes conocen bien esos instantes laboriosos, causa de frecuentes incidentes o accidentes. Por tanto ¡es muy importante no cortocircuitar ese tiempo de paso!

Este encadenamiento bicicleta/carrera a pie es la clave de su final de carrera. Cuando corredores excelentes se hunden en ese estadio de la competición, a menudo hay que buscar la causa en una transición fallida, en especial si éstos se inician en triatlón. Esta última prueba agrupa todas las dificultades: fatiga intelectual y física, tensiones musculares y articulares, dificultad para concentrarse, alteraciones (ampollas, calambres), etc. Y aunque permite brillar a algunos deportistas, para otros representa el final de

toda esperanza. Desde el punto de vista fisiológico, representa el desenlace del estrés físico. El triatleta ha pasado de la posición echada –la natación– a la posición sentada –la bicicleta– para terminar en posición de pie, donde la onda del choque es la más importante y traumática.

Por tanto, al entrenar deberá procurar proteger articulaciones y músculos y elegir recorridos pedestres “amortiguadores”. Prefiera los revestimientos de tierra con grava al asfalto. Asimismo, utilice calzado adaptado, con plantillas más gruesas y amortiguadores que los *runnings* de carrera. No dude en ponerse leotardos si hace frío, ¡pero tampoco se tape demasiado! A usted corresponde encontrar el equipo y equilibrio ideal para mantener su cuerpo caliente, sin cansarse transpirando inútilmente.

En invierno, aconsejamos para la parte superior del cuerpo la sudadera, que le hará sentir más cómodo. La ropa muy ajustada impediría sus movimientos. ¡Debe sentirse flexible! Por supuesto, en carrera, la cuestión no se plantea, ya que en general utilizará el traje de baño o un *shorty* para pedalear y correr.

Para los entrenamientos de verano, le aconsejamos que utilice pantalón corto, ya que confiere gran flexibilidad a la cadera. Si padece frotamientos en la entepierna, úntese el interior de los muslos con vaselina. No olvide que sus piernas ya sufrirán bastante con los frotamientos del sillín de la bicicleta, por tanto, no dude en utilizar este eficaz remedio de la abuela.

Otro pequeño truco para los hombres: con frecuencia el frotamiento de la camiseta o del top irrita los pezones. No dude en protegerlos con un apósito adhesivo o un trozo de esparadrapo. El triatlón es una disciplina bastante agotadora en el plano físico como para dejar que se instalen malestares que podrían mermar su capital psicológico, por otro lado fuertemente solicitado.

Página de la izquierda: Rob Barell, el triatleta de mayor edad en los Juegos Olímpicos.

LAS TRANSICIONES Y LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LOS TRIATLONES

OBJETIVOS Y PRINCIPIOS

La transición entre las disciplinas es una de las especificidades del triatlón. Esas transiciones, más allá de su aspecto espectacular, deben considerarse verdaderas dificultades para las que conviene prepararse con seriedad. En efecto, el paso de la posición echada a la posición sentada (natación/bicicleta) o el de la posición sentada a la posición de pie (bicicleta/carrera a pie) no se hace sin trastornos fisiológicos importantes.

Además de esas dos transiciones específicas para la competición, le aconsejamos que trabaje las transiciones natación/carrera a pie, a fin de aprender mejor las modificaciones de su comportamiento general durante los cambios de esfuerzo.

En una competición, las transiciones tienen un papel primordial; pueden favorecer buenos resultados o, por el contrario, ser verdaderos hándicaps, si la preparación no ha sido cuidadosa. Si comienza, no espere pasar al triatlón distancia corta para trabajarlos, puesto que sus competiciones de duraciones relativamente breves, como los triatlones sprint, ya tienen su importancia. En un triatlón de distancia olímpica, larga distancia o ironman, la duración de la prueba deja más tiempo para asegurar las transiciones, mientras que en los "pequeños" triatlones, cada segundo cuenta. Por tanto, le interesa programar sus sesiones de adaptación a este esfuerzo particular desde los primeros entrenamientos. Además, éstas aportan una cierta diversidad al entrenamiento. Puede incluir el trabajo específico que le proponemos desde el período de base, entre las sesiones que constituyen lo esencial de su preparación. En cambio, deberá integrarlo de forma casi obligatoria en sus programaciones precompetitivas y competitivas. Por otro lado, nuestros planes completos de preparación para los triatlones implican algunas sesiones de transición que echa-

rán un poco de sal a sus entrenamientos. No omita este aspecto importante de la prueba, puesto que al comenzar en triatlón, no siempre se sospecha las trampas que ocultan dichas transiciones:

- aturdimientos
- problemas de equilibrio generados por los cambios de posición —echado en natación, sentado en bicicleta, horizontal en carrera a pie
- desequilibrio respiratorio provocado por el paso de la técnica impuesta en natación a la respiración libre adoptada en bicicleta y en carrera a pie
- estrés debido a la agitación y precipitación propia de los parques de transición
- riesgo de agotamiento consecutivo a una salida demasiado rápida, para seguir el ritmo impuesto por los adversarios
- caída al salir del agua
- caída al subir o bajar de la bicicleta
- golpe de pedal en las tibias
- descarrilamiento
- mala selección de la velocidad de salida
- salida en mala dirección

Por tanto, trabajar las transiciones es también aprender a repartir el esfuerzo al pasar de una a otra disciplina, tranquilizarse respecto a la propia capacidad para asumir las transiciones el día de la competición, adaptar el organismo en el plano fisiológico y, por supuesto, reglar los problemas técnicos asociados a esta práctica.

SUS ENTRENAMIENTOS

• La transición natación/bicicleta

Trabjará esta transición de forma distinta en otoño/invierno que en verano. La práctica de la bicicleta

ENTREVISTA OLIVIER MARCEAU

"En mis comienzos hice transiciones, pero ahora, con veinticinco triatlones al año, ya no necesito trabajar específicamente ese aspecto. Sin embargo, si después de pedalear tengo ganas de correr, lo hago".

UNOS CUANTOS TRUCOS

Todo deportista que persevera en su disciplina adquiere al cabo de los años una experiencia irremplazable. Poco a poco, cosecha, mejora o inventa un gran número de trucos que le harán ganar tiempo, evitarán que se canse y le facilitarán la práctica de su deporte. Con el triatlón, la multiplicidad de las disciplinas impone una experiencia tres veces mayor si se quiere dominar bien el conjunto de la práctica. Para ahorrarse pérdidas de tiempo y nervios inútiles –cosa común entre los principiantes– hemos establecido la lista de los cuarenta trucos que utilizan más corrientemente los triatletas del circuito internacional. Tómese el tiempo de descubrirlos y aplicarlos al entrenamiento, para que el día de la competición sea lo más eficaz posible.

• Antes de la competición

1. Su traje de neopreno debe estar muy pegado al cuerpo. El agua debe penetrar ligeramente en el interior para alcanzar su temperatura corporal. Sin embargo, evite que circule demasiado fácilmente, puesto que podría impedirle calentarse.
2. Para que ponerse el traje le resulte más fácil, ayúdese con una bolsa de plástico que colocará en pies y manos, y sobre la que deslizará su nueva piel.
3. Para sacarse el traje más fácilmente, se recomienda untar con vaselina las zonas de frotamiento: cuello, axilas, tobillos y muñecas, antes de ponerse su segunda piel (cf. página de al lado).
4. Una vez untada la vaselina en el interior del traje, en los antebrazos y piernas, evite permanecer trabado en su neopreno en medio del área de transición. La triatleta neozelandesa Jenny Rose reconoce usar un tubo entero de vaselina en sus pruebas de natación con traje.
5. Puede hacer como la escuela americana, que se sirve de bombas de aceite en aerosol, utilizadas para untar los moldes de tartas. La ventaja reside en que no se engrasa las manos.
6. Para evitar el pánico a la salida del agua, memorice sus gestos: desenganchar el velcro, tomar la correa de la cremallera, tirar del cierre en el buen sentido (algunos fabricantes montan el cierre al revés), etc.
7. Las gafas de natación son muy recomendables para mejorar la visibilidad y para evitar las irritaciones. No obstante, asegúrese de su buena calidad, comenzando por la estanquidad. Prefiera las gafas con campo de visión amplio, dotadas de una separación nasal ajustable, y provistas de caucho o espuma, que se adaptarán perfectamente al contorno del ojo. Rechace las gafas “suecas”, que carecen de protección. En la salida de una competición, es frecuente recibir un golpe, y en ese caso el caucho o la espuma harán de amortiguador.
8. Para evitar el vaho en las gafas, escupa sobre el cristal interior y frote con la saliva, luego enjuague con agua clara. Sigue siendo el sistema más eficaz. No intente secarlas, podría rayarlas. Existen también productos antivaho que distribuyen los fabricantes de material óptico.
9. Si sus gafas cogen agua, si no consigue deshacerse del vaho, si ya no ve las balizas el día de la competición, no lo



El modo de vida



del triatleta



Preparaciones complementarias

PREPARACIÓN FÍSICA GENERALIZADA

Para que su práctica sea una fuente de placer y de satisfacción, el triatlón, como todas las disciplinas deportivas, requiere una buena condición física. Para ello, dispone de numerosas bazas que debe desarrollar y mantener. Entre éstas nos quedaremos con dos que nos parecen esenciales:

- la musculación o reforzamiento muscular
- los estiramientos

LA MUSCULACIÓN

La musculación es primordial en la preparación del triatleta puesto que le confiere tanto fuerza, como potencia, eficacia y flexibilidad. El trabajo de musculación que le proponemos puede aplicarse a la práctica deportiva, es decir, durante los entrenamientos específicos de las disciplinas o en el marco de ejercicios de preparación física generalizada (PPG) que tiene también en cuenta el trabajo de los estiramientos.

• El reforzamiento muscular en la práctica deportiva

Nuestra experiencia de triatleta nos ha enseñado que muscularse en el movimiento era más productivo que practicar la musculación pesada, con pesas. Este método favorece el trabajo de los músculos específicos de cada disciplina mientras complementa el trabajo de los ejercicios que podrá realizar durante todo el año, a lo largo de sus sesiones de entrenamiento.

La musculación en natación: el principio consiste en muscularse frenando el avance en el agua. Un buen

método consiste en nadar con una goma que le inmovilice las piernas, pero sin ayuda de un pull-boy. De este modo sus piernas servirán de lastre, lo que le obligará a empujar con los brazos y la espalda para avanzar.

Reservará también una parte de sus entrenamientos al trabajo con palas que reforzarán brazos y hombros. Este ejercicio, que permite sentir mejor la resistencia del agua, le ayudará a desarrollar una mayor potencia. Sin embargo, procure no abusar de las palas, puesto que éstas alejan al nadador de las verdaderas sensaciones en el agua.

La musculación en bicicleta: el reforzamiento muscular se obtiene con el aumento de la resistencia de la bicicleta gracias a los cambios de desarrollo (velocidades) así como en los pasos de cuestas. Elija una cuesta del 5 al 10 %, que subirá sentado, varias veces, procurando cada vez cambiar el desarrollo para aumentar la resistencia de pedaleo. Durante este ejercicio, sitúese en la parte trasera del sillín y piense en pedalear en redondo, es decir, en tirar del pedal durante la fase de ascenso. El talón debe descender al máximo durante la fase de apoyo. Es un excelente ejercicio para reforzar las lumbares (espalda), los glúteos, los cuádriceps (delante de los muslos) y los isquiotibiales (detrás de la pierna).

El pedaleo de pie sobre los pedales, resulta un buen ejercicio para trabajar los músculos implicados en la carrera a pie (pantorrillas). Piense en incluirlos en sus entrenamientos.

ENTREVISTA PHILIPPE FATTORI

“No me gusta la musculación pesada en gimnasio. Puedo realizar las sesiones de musculación (PPG) en mi propio jardín. Utilizo mi peso corporal como carga. Sin embargo, aprovecho el invierno para efectuar 2 sesiones semanales: una con pesas, la otra en circuito-training. Busco principalmente la musculación que reproduce los esquemas de la disciplina: carro de natación, salto y pliometría para la carrera a pie, y paso de cuestas para la bicicleta. Para la musculación, se trata más bien de la preparación física generalizada. Cuanto más avanza en mi preparación, más escasas son mis sesiones o, en todo caso, asociadas y encadenadas con una sesión sobre el terreno. Después de un entrenamiento, hago ejercicios de pliometría, por ejemplo. Los estiramientos (*stretching*), como la PPG, son indisolubles y esenciales para la obtención del gesto técnico, en especial tener una buena postura y tener la pelvis bien colocada (lumbares y abdominales)”.

Dietética

ALIMENTACIÓN DEL TRIATLETA

Abordar la preparación general sin detenerse en la alimentación sería una omisión que podría tener consecuencias desastrosas, en particular, el día de su competición. Sin embargo, es un ámbito al que, a menudo, el neófito no presta demasiada atención, sin duda porque piensa que su gasto calórico diario le permitirá ingerir cualquier cosa.

La importancia de la alimentación no es algo tangible cuando se comienza en un deporte, pero para los deportistas de alto nivel es muy importante cuidar este aspecto que forma parte integrante de su preparación. Desde hace varios decenios, los investigadores en el ámbito de la dietética han puesto de manifiesto las ventajas de una alimentación sana y equilibrada. Al vigilar y cuidar el contenido de su plato:

- protegerá y reforzará sus capacidades fisiológicas
- aumentará su resistencia general
- recuperará y liberará toxinas de su organismo
- favorecerá los procesos de constitución muscular
- responderá a las necesidades energéticas
- volverá a equilibrar su sistema neuropsíquico
- mejorará sus marcas deportivas
- se sentirá más dispuesto para realizar un esfuerzo

Por tanto, es esencial que esté atento a lo que consume. Pero tranquilícese, la dietética del triatleta no difiere de la de otros deportistas de resistencia. A pesar de todo, a lo largo de las temporadas nos hemos dado cuenta de que era más eficaz adaptar la alimentación al entrenamiento que tener de forma regular un consumo calórico excesivo. Con una repartición adaptada a su preparación, optimizará sus entrenamientos y facilitará su recuperación. Cada

alimento desempeña un papel preciso en el funcionamiento del metabolismo, de modo que la alimentación permitirá al cuerpo realizar dos funciones:

- suministrar carburante útil, antes del esfuerzo
- reconstruir y regenerar lo que ha sido destruido por el entrenamiento (células, fibras musculares, reserva de glucógeno, etc.), después del esfuerzo.

Además, al adoptar este tipo de funcionamiento alimentario, se cuidará a largo plazo; una vez terminada su carrera de alto nivel, muchos deportistas comienzan a engordar de forma, algunas veces, exagerada. Para evitar esta desagradable situación, acostúmbrese a comer en función de las necesidades asociadas a su entrenamiento. Aumente su ración calórica en función de sus sesiones, lo que le evitará el riesgo de comer mucho, simplemente por costumbre.

En el transcurso de sus entrenamientos adapte la comida que precede a una sesión intensiva. Si comienza la mañana con una sesión de bicicleta, no por ello cargue el desayuno. Más vale tomar un desayuno normal y alimentarse con una bebida glucosada durante el esfuerzo. Si debe efectuar una sesión intensiva, respete al menos 3 horas entre el final de la comida y el inicio del entrenamiento.

Para rentabilizar el aporte energético, prime los denominados alimentos ricos en densidad nutritiva, y elimine de su plato las calorías vacías e inútiles (las salsas, por ejemplo, o también el exceso de grasa).

Elija sus alimentos en función de su calidad nutricional, y verifique el contenido de sales minerales,

ENTREVISTA OLIVIER MARCEAU

“Como de todo pero no abuso. Antes del entrenamiento puedo comer cualquier cosa desde el momento en que respeto un intervalo de 2 h 30 min a 3 horas, entre el final de la comida y el comienzo de la