

LA ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN

Cuando un triatleta marca en rojo una fecha del calendario, las ganas de entrenar aumentan y el único deseo puede ser sumar metros y kilómetros pensando en la competición. Sin embargo, antes de entrenar hay que planificar los meses y/o semanas que quedan hasta la gran fecha. En otros artículos de esta revista se ha hablado sobre la periodización del entrenamiento, cómo dividir el entrenamiento en mesociclos, microciclos, etc., sin embargo en este artículo quiero hablar más del principio de especificidad, o dicho de otra forma, la importancia y necesidad de entrenar de lo general a lo específico.

Xavier Álvarez Estany > Entrenador de triatlón – www.tritraining.es

Dado que triatlón es nadar, pedalear y correr, la inercia de los triatletas debutantes, y muchas veces también de otros con «más recorrido», es empezar desde el primer día justamente a nadar, pedalear y correr olvidándose de muchas fases y etapas que habría que realizar para preparar mejor ese objetivo triatlético.

La preparación evolucionará y poco a poco tendrá más puntos en común con la competición objetivo. Es un proceso gradual donde la experiencia previa del triatleta y sus cualidades serán las que harán que los cambios acontezcan más o menos rápidos, con más o menos tiempo de trabajo y asimilación en cada paso.

Periodo general

Una vez que el triatleta entiende que no es importante, ni necesario, empezar a realizar los tres deportes desde el primer día y mucho menos en el mismo día, el entrenamiento del triatlón debería iniciarse con un periodo de fortalecimiento general. Esta fase es general

y común a todos los deportes en un muy alto porcentaje. Es decir, tanto si el deporte que estamos empezando a preparar es el esquí, el tenis, el fútbol o... el triatlón, existe una primera etapa donde se trabaja el fortalecimiento del aparato musculo-esquelético a nivel global general. Esta etapa permite crear una base para entrenamientos posteriores más exigentes en intensidades y volúmenes, además de tener un efecto preventivo de lesiones en el triatleta.

En esta fase se realizan rodajes de los tres deportes pero a ritmos cómodos, para trabajar la base aeróbica y sin que el rodar en las tres disciplinas esté programado para estar preparando un objetivo triatlético. En otros deportes también se acostumbra a realizar rodajes aeróbicos de carrera a pie y sobre todo de ciclismo al ser un deporte sin impacto.

Trabajo de técnica

El tiempo avanza hacia la prueba y se introduce paulatinamente el trabajo específico, pero de momento sin que la distancia ni la inten-

sidad ni el perfil de los segmentos que realizaremos el Día D jueguen un papel importante en la estructura de las sesiones. Aún se realiza trabajo general, pero ahora más aplicado a las tres disciplinas del triatlón.

Por este motivo aprovecharemos estas primeras semanas de entrenamiento para hacer hincapié en el trabajo de técnica de natación. En esta fase la técnica se trabaja con bastante tiempo de recuperación para evitar sobrecargas, incorporando uno o dos aspectos a mejorar a la semana, sin necesidad de trabajar diez ejercicios cada día ni cada semana. La lejanía respecto al día de la prueba juega a favor del triatleta y el trabajo de técnica en esta fase servirá durante el resto de preparación.

Igualmente, una vez hemos asegurado una preparación física que nos sirva de base podemos introducir trabajo de técnica de carrera a pie. En llano, preferiblemente sobre superficies blandas como césped o tierra y a ritmos fáciles tras un buen calentamiento.

IDAD IENTO



Trabajo de fuerza en natación

El trabajo en el medio acuático es seguramente fácil de imaginar, se trata de incorporar las palas en nuestras sesiones de piscina. Tal como vimos en el anterior número de Sportraining, enfocado al entrenamiento de la natación para triatletas, existen diferentes tamaños de palas. Se debe empezar por las de menor tamaño o intermedio para evitar lesiones y sobrecargas. También se puede realizar un trabajo de fuerza en el agua nadando con camiseta. En ocasiones la piscina donde se entrena tiene carriles o horarios específicos para el nado con palas, en ese caso podríamos consultar con el responsable de la instalación sobre la posibilidad de nadar con camiseta.

El uso de aletas también está indicado para trabajar la fuerza del tren inferior en el medio acuático. Las aletas no solo dotan de mayor velocidad y estabilidad para el trabajo de técnica

El trabajo de fuerza se puede llevar a cabo en llano, pero será más fácil para el triatleta, sobre todo noveles, realizar, y percibir y graduar, el trabajo de fuerza en tramos de subida donde además se pueden incorporar variaciones de posición de pie a sentado y con más o menos cadencia en diferentes tramos, inicialmente de medio kilómetro o un kilómetro.

Trabajo de fuerza en carrera a pie

Aun lejos de la competición y siguiendo lo comentado para el ciclismo, los rodajes de carrera a pie cada vez contarán con más tramos con desnivel, donde se realizará una continuación del trabajo de fortalecimiento del tren inferior desde glúteos a cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, etc.

Complementos

Durante toda la preparación y sobre todo en estas semanas de preparación general e inicio de fortalecimiento en las tres disciplinas,

El entrenamiento es un proceso gradual donde la experiencia previa del triatleta y sus cualidades serán las que harán que los cambios acontezcan más o menos rápidos.

de brazada, sino que obligan al triatleta a realizar un mayor trabajo de bateo que fortalece la musculatura implicada.

En ambos casos, palas y aletas, el uso se realizará en bloques de distancia creciente a lo largo de los días y semanas, y progresivamente con menos tiempo de recuperación.

Trabajo de fuerza en ciclismo

De rodajes aeróbicos en llano y breves cambios de ritmo e intensidad a incorporar tramos con desnivel donde realizaremos un trabajo de fuerza al pedalear encima de la bicicleta. Hay mucho escrito sobre la importancia o no de la cadencia en ciclismo, en concreto están los que opinan que cadencias cercanas a 95rpm son más eficientes y otros que son más partidarios de trabajar la cadencia que le permita a cada triatleta rendir más y de forma más eficiente.

se pueden variar las rutinas introduciendo diferentes elementos que permitan una preparación más completa. Desde ejercicios con gomas a propiocepción, o también electroestimulación, etc. Con un poco de información previa para saber cómo y cuándo incorporarlas a nuestros planes de entrenamiento, todas estas técnicas ayudarán a realizar un entrenamiento más completo y general que permitirá posteriormente realizar una mejor preparación para triatlón y específica para el tipo de prueba triatlética que queremos completar.

Entrenamiento de triatlón no siempre es sinónimo de transición

La mayoría de veces el triatleta resume la preparación del triatlón en las transiciones, pasar de la natación a la bici y después de la bici a carrera a pie son parte de los alcances de este deporte. Por este motivo se acostumbra a realizar transiciones en muchas sesiones de entrenamientos, desde prácticamente la primera semana y mes de preparación. La preparación debe ir enfocada a hacer unas buenas transi-

Aplicación del trabajo al medio

Tras el trabajo de fortalecimiento del periodo general, gradualmente se realizan más sesiones fuera del gimnasio, realizando el fortalecimiento y trabajo de fuerza en el terreno donde se desarrollará el triatlón. Es decir, pasamos a realizar entrenamientos de fuerza en el agua, en bicicleta y corriendo.

ciones el día de la competición y evidentemente en entrenamientos previos, pero no hay necesidad de hacerlo a meses vista de la prueba.

Inicialmente los tres segmentos se entrenan por separado, si se quiere sacar un beneficio añadido es recomendable entrenarlos en el orden del triatlón siempre que por horarios y disponibilidad sea posible. Con el paso de las semanas se pueden introducir pequeños segmentos de una disciplina antes o después de otra, por ejemplo, nadar unos metros antes o como sesión casi inmediata a un entrenamiento de ciclismo. Al principio no se realizarán las distancias de la prueba triatlética ni a las intensidades de competición, son simplemente pequeños complementos de sesiones que poco a poco van acercando la preparación al objetivo.

En lo que se refiere a la transición de ciclismo a carrera a pie se introducirá en las sesiones de entrenamiento de forma progresiva, empezando por un rodaje de carrera por la tarde tras un entrenamiento de ciclismo por la mañana. Realizaremos la sesión de correr con fatiga previa de ciclismo y de esta forma generaremos adaptaciones en el organismo



A medida que se acerca la fecha de competición debemos entrenar aspectos concretos de la prueba que vamos a hacer.

provocadas por el trabajo específico de triatlón en la secuencia ciclismo-carrera a pie.

Posteriormente, se pueden programar breves transiciones tras un entrenamiento de ciclismo. La parte más complicada de la carrera a pie de un triatlón son los kilómetros iniciales, incorporar transiciones con trabajo fraccionado progresivo o en subida puede ayudar a mejorar el impulso de estos primeros kilómetros, evitando realizar transiciones largas que podrían desgastar y sobrecargar.

Ciclos

Todo este entrenamiento, pasando del trabajo general al específico del triatlón que se desea realizar, no es un trabajo que se realice de forma independiente de los ciclos de intensidad y volumen en que esté estructurado el entre-

namiento. La evolución hacia una preparación más específica es un elemento más con el que trabajar a la hora de diseñar sesiones, microciclos y fases del entrenamiento.

Última fase

A medida que se acerca la fecha de competición debemos entrenar aspectos concretos de la prueba que vamos a hacer. Debemos informarnos sobre las particularidades del circuito y siempre que sea posible introducir tantos elementos específicos de la prueba como sea posible. Algunos de estos elementos pueden ser:

- **Circuito de agua:** El organizador informa siempre de dónde tendrá lugar la prueba, de esta forma si se trata o bien de un lago o bien en el mar, introduciremos sesiones específicas en estos

medios para preparar mejor la prueba. Si el segmento de natación de la competición se caracteriza por una doble vuelta con salida fuera del agua y vuelta a nadar también es recomendable complementar alguna sesión de natación en aguas abiertas haciendo un ejercicio similar. De igual forma, en estas sesiones realizaremos también trabajo de técnica, orientación, etc. Debemos también introducir la natación en grupo, siendo recomendable que algún amigo nos ayude a acostumbrarnos a la natación con nadadores a los lados que no permiten hacer una natación limpia, un nadador delante batiendo los pies, etc. Muchos triatletas realizan grandes sesiones de natación en piscina pero el día de la prueba se ven sobrepas-



sados por estos elementos extra de la natación del triatlón.

- **Neopreno:** Si la prueba se realizará con neopreno lo introduciremos en algunas sesiones de natación. Si por localización no tenemos acceso al mar o a un lago, podemos preguntar a los responsables de la piscina sobre su uso en la instalación. El auge del triatlón ha popularizado este uso y cada vez hay más facilidades o está menos mal visto el uso de neopreno en piscina. Igualmente, si en el triatlón que preparamos parece ser que por temperatura del agua no se permitirá el uso de neopreno, dejaremos de usarlo en las sesiones de aguas abiertas a medida que nos acerquemos a la fecha señalada.
- **Perfil del segmento de ciclismo:** Con internet fácilmente podremos ver y analizar el perfil que deberemos hacer con la bicicleta. Si bien el trabajo inicial de nuestro entrenamiento no tenía en cuenta esta característica, sí será ahora parte importante de las sesiones, tanto si el triatlón es con perfil montañoso o, por el contrario, con perfil llano donde lejos de ser más «asequible» se puede llegar a pedalear el 98% del tiempo al carecer de bajadas.
- **Carrera a pie:** Al igual que en el segmento de ciclismo, es importante conocer el perfil del segmento de carrera a pie y si es

posible el terreno para realizar sesiones lo más parecidas posible a la competición.

- **Material, alimentación y ayudas ergogénicas durante la competición:** Estos elementos deben tener su propio sitio en la planificación de entrenamiento. El triatleta a medida que se acerca a su objetivo deberá realizar sesiones probando el material, alimentación precompetitiva y las ayudas ergogénicas que tiene pensado usar en la competición. Esto permitirá saber que no causan molestias y que ayudan en el rendimiento.

Finalmente, todo este camino en la preparación llevará a realizar sesiones de un perfil similar al del triatlón, con tramos a intensidades de competición, con el material con el que se competirá y, habiendo comido el día anterior, en el desayuno y durante la prueba, lo mismo que queremos hacer el Día D.

Es complicado ser paciente y poco a poco ir entrenando cada vez de forma más específica, por ejemplo sin hacer transiciones la primera semana, pero si se hace de esta forma la adaptación del organismo a la prueba será de forma gradual, dando el tiempo oportuno para mejorar, con menos contratiempos y finalmente disfrutando de un gran triatlón el día marcado en rojo en la agenda. ■ ■ ■ ■

LECTURAS RECOMENDADAS

ASCHWER, H. El Entrenamiento del Triatlón, Del don nadie al hombre de hierro. 2.ª edición: Paidotribo. 2009. pp. 44-48; pp.90-94.

FINK, D. Atletas de hierro, preparación para el Ironman. 2.ª edición: Paidotribo. 2010. pp.15-29; pp.117-140.

MORA, J. Plan de Entrenamiento para Triatlón. 1.ª edición: Ediciones Tutor, SA. 2007. pp.49-59; pp.65-77.


TRITRAINING.ES[®]
ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN

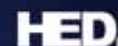
ENTRENAMIENTO Y ASESORAMIENTO EN TRIATLÓN PARA TODOS LOS NIVELES

Productos:

 Compex

 CycleOps
POWER

 SVC

 HED

Colaboradores:

 ORBEA

 ORCA

 GU
ENERGY GEL

 HOKO

 Recuperation SPORT
REGUDA ENERGÉTICA PER A ESPORTISTES

 VIATOR



info@tritraining.es

Tlf: 665910364