



EL CALENDARIO DE COMPETICIONES

En esta ocasión hablaremos de cómo organizar el entrenamiento y las semanas desde el inicio de la pretemporada hasta la fecha de nuestro objetivo, así como de realizar un buen trabajo de planificación escogiendo pruebas secundarias y periodos de descanso para una mayor preparación global y resultados.

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

E l «problema»

En el anterior número de Sport Training hemos tratado temas como el periodo invernal triatlético, en el que no se disputan triatlones y hemos visto como el calendario nos ofrece infinidad de posibilidades, desde carreras de atletismo a duatlones pasando por triatlones de invierno. Esta gran variedad de opciones puede en ocasiones volverse en contra del triatleta en forma de acumulación de competiciones. Este problema lo encontramos en otros deportes, pero la particularidad del triatlón con sus tres disciplinas puede conllevar una saturación extra de días «D».

Posibles errores del triatleta:

- 1. Excesiva asistencia a competiciones:** Si no se planifica bien la temporada, el triatleta puede acabar participando tanto en los triatlones «objetivo» de la temporada como en triatlones que otros amigos le han recomendado, de camino participará en duatlones para preparar sus triatlones y previamente habrá participado en carreras de 10km, medias maratones..., los más osados alguna maratón, cicloturistas, etc. Además querrá participar en aquellas que compitió el año anterior para así poder comparar resultados, y probar otras que entran dentro del grupo de «clásicas» y entiende que deben estar en su currículum deportivo.
- 2. Excesiva intensidad de entrenamiento durante toda la preparación:** El deseo

de darlo siempre todo y realizar cada día el «entrenamiento con los mejores ritmos posibles» es un error muy común. No debe entrarse siempre a intensidades altas, existen periodos donde para obtener mejores resultados se deben hacer entrenamientos en zonas aeróbicas y otros en las que deben trabajarse intensidades altas a umbral. Además el triatleta no siempre tiene porqué entrenar la misma zona al mismo tiempo en las tres disciplinas.

- 3. Impaciencia:** Impaciencia por ver resultados. El entrenamiento es un proceso más o menos largo y se debe ser consciente de qué camino se está recorriendo y donde está la meta. Por el camino podremos realizar test que nos verifiquen que la línea marcada es la deseada y que los resultados van surgiendo, pero siempre con objetividad y esperando recoger los beneficios en el momento justo.
- 4. Excesivo volumen de entrenamiento:** La suma de las tres disciplinas no es igual a la suma de los entrenamientos de los tres deportes que corresponden a las tres disciplinas. El entrenamiento cruzado y el entrenamiento aprovechando las cargas de los entrenamientos de las otras dos disciplinas conlleva una reducción del volumen general. Esto no siempre se entiende por parte del triatleta y terminan por realizarse excesivos kilómetros, que terminan en muchas ocasiones o bien en lesiones y molestias o bien

con menores mejoras de las esperadas para tantas horas de entrenamiento.

Solución al problema

Saber escoger los objetivos, situarlos en un calendario y distribuir periodos de carga y descanso será el primer paso. Igualmente como veremos, habrá que saber seleccionar pruebas intermedias que nos permitan preparar mejor el objetivo aun sabiendo que el rendimiento en ellas no será siempre máximo. Veamos los pasos a realizar:

1. Escoger nuestro/s objetivo/s

Lo primero que debemos hacer es un breve ejercicio de autoevaluación y autocrítica. Debemos saber diferenciar entre lo que queremos hacer y lo que verdaderamente es posible que podamos hacer. Debemos tener en cuenta:

- Tiempo semanal disponible: Dependiendo del objetivo podremos prepararlo con solamente 1 hora dos días entre semana y un poco más los fines de semana, pero otras distancias requerirán de mayor disponibilidad horaria, especialmente en periodos de volumen.
- Experiencia previa: Es diferente si ya hemos realizado triatlones con anterioridad o si haremos nuestro debut esta temporada. En caso de debutar se puede valorar experiencia en las disciplinas del triatlón por separado, desde duatlón a atletismo, travesías a nado, cicloturistas, etc.

ARI ONES

- **Tiempo hasta el objetivo:** A la hora de escoger nuestro objetivo debemos tener el tiempo suficiente para prepararlo.
- **Recursos:** Desde si disponemos de acceso a instalaciones acondicionadas para el entrenamiento (piscina, gimnasio, etc.) a si tenemos bicicleta de carretera en caso de querer hacer un triatlón de carretera o si podremos usar una prestada algunos días antes y el mismo día de la prueba, etc.
- **Puntos fuertes y puntos débiles:** Por ejemplo, puedo tener mucha experiencia en ciclismo, en rodar en grupo, relevos..., o hasta ser duatleta, pero si no sé

nadar deberé empezar por mejorar mi natación, buscar un cursillo.

Analizado el punto de partida podremos decidir con menor margen de error un objetivo u objetivos coherentes y deberemos trazar un «plan» para prepararlos.

2. Planificación del entrenamiento de triatlón

Este punto se ha tratado ya con más detalle en Sport Training y en esta sección ya se publicó un escrito sobre el Principio de Especificidad. Para aquellos que no pudisteis leer dicho artículo, este principio se resumen en

El deseo de darlo siempre todo y realizar cada día el «entrenamiento con los mejores ritmos posibles» es un error muy común.



que el entrenamiento debe ir de lo general a lo específico, empezando por un entrenamiento base, alejado de las particularidades del triatlón y a medida que se avanza en la preparación ir haciendo las sesiones poco a poco más orientadas al triatlón objetivo. Este cambio es gradual y se realiza atendiendo a variables como «terreno», «perfil», técnica específica, grupos musculares específicos, intensidad-resistencia, particularidades como transiciones. No debemos realizarlo todo todas las semanas ni todos los días, con el calendario en la mano y marcados los objetivos ponemos marcas en aquellas semanas o microciclos con alguna particularidad. Por ejemplo, trabajo de técnica de natación a principio de temporada, trabajo de fortalecimiento, posteriormente microciclos con trabajo de intensidad o volumen, etc. Y aquí ya estaremos entrando en el otro punto a tener en cuenta, la periodización.

3. Periodización del entrenamiento

La periodización del entrenamiento es la estructura de la planificación de entrenamiento mediante fases en las que también se incluyen los descansos oportunos con el fin de conseguir alcanzar el pico (o los picos) de forma acorde con la fecha de los objetivos deseados y a los que va enfocada la planificación. La periodización del entrenamiento tiene tres grandes bloques: preparación (entrenamiento), competición (objetivos escogidos) y transición (reposo y recuperación). El triatleta acostumbra a tener mucha ilusión y ganas por preparar su objetivo, sin embargo éste no suele estar cercano, más bien llevará meses su preparación, hasta 4-6 meses en el caso de larga distancia. Este hecho puede llevar



El triatleta acostumbra a tener mucha ilusión y ganas por preparar su objetivo, sin embargo éste no suele estar cercano en el tiempo.

a la pérdida de esta ilusión y fuerza durante el periodo de entrenamiento, viendo merma de la paciencia al no saber qué está preparando, cuáles son los pasos que deberá dar y qué debe esperar del entrenamiento a corto plazo. Es por este motivo que un calendario, y marcar en él las diferentes fases de entrenamiento, ayudará a ser más paciente y tener presente que se está entrenando por un objetivo concreto. Esto permitirá tener una visión global, sin esperar resultados cada semana. Estos, gracias a la planificación y su periodización, llegarán en el momento adecuado.

4. Calendario de competiciones

Con el calendario anual delante, y marcado el «día D» en rojo para resaltar cuándo deberemos recoger los frutos de todo el entrenamiento, debemos hacer una lista de las otras competiciones que nos gustaría hacer. Estas otras competiciones deberán seguir una línea marcada por el principio de especificidad, es decir, a medida que nos acerquemos a la competición, estas competiciones «secundarias» deberán ir introduciendo elementos que finalmente estarán presentes en la competición final. Por ejemplo, podemos empezar por carreras de atletismo de distancias cortas al principio, trabajando ritmos cómodos, buscando poco a poco ritmos más altos pero en ningún caso esperando correr rápido como en nuestro mejor momento de la temporada anterior. Poco a poco, dependiendo de la distancia del triatlón que preparamos, podemos incorporar carreras de mayor distancia e ir a algún duatlón. Los duatlones son un buen entrenamiento específico para los triatlones, podemos entrenar transiciones a ritmos y con los agentes externos de la competición (jueces, otros participantes, etc.), y finalmente si el triatlón objetivo que preparamos es de distancias mayores, podemos buscar un triatlón de corta distancia que nos introduzca más aún en las particularidades de la prueba objetivo: neopreno, boxes, transición natación-ciclismo, etc.

2012	ENERO	FEBRERO	MARZO
	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	OLIMP OLIMP 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	OLIMP 122 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
1/2 MAR			
	ABRIL	MAYO	JUNIO
	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	IRON 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
SPRINT			
HALF			
30km			
OLIMP			
	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
	sprint 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	olimp 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
olimp			

Esquema de un calendario de un triatleta de TriTraining.es



Foto: Ruth Aleavedra.

En el listado de competiciones tendremos las que queremos repetir respecto al año pasado, las nuevas, las que nos recomiendan, las que dicen que «son rápidas» y se puede obtener buena marca, etc. Con todo este listado, que ya se presupone más extenso que de lo recomendable, debemos marcar las fechas en el calendario que previamente hemos marcado con los periodos de entrenamiento. Llegado este punto, con el calendario coloreado, y quizá con las competiciones con un color rojo característico, debemos ver si hay suficiente descanso entre com-

peticiones y si éstas tienen lugar en fechas que encajan con los periodos.

Una competición secundaria puede tomarse como test o bien entendiendo que «suma» para una competición mayor y se usa como entrenamiento. Por ejemplo, en la preparación para un triatlón de larga distancia se puede realizar un triatlón olímpico y el día anterior una carga de entrenamiento de ciclismo que permita en el conjunto de los dos días obtener una sesión que prepare para el objetivo final. El triatleta debe ser consciente de este hecho, su rendimiento en el triatlón olímpico será menor y deberá ser paciente para ver los resultados semanas más tarde en su semana clave.

Si una vez marcadas todas las competiciones en el calendario no hay espacio para el descanso, debemos ver de qué prescindimos, alguna o algunas competiciones deberán quizá realizarse en otras temporadas. El descanso es necesario para que la preparación sea completa y debe también planificarse y debe incorporarse como un elemento más de entrenamiento, olvidando la idea prefijada de que descansar es no entrenar. Un calendario final nos da una perspectiva general de la preparación y nos permite afrontar la

temporada con seguridad, paciencia y con ilusión a lo largo de los meses, que de otra forma serían lentos, llenos de incertidumbre y realizando pasos en diferentes direcciones, compitiendo a la mínima oportunidad y haciendo tambalear el objetivo final.

5. ¿Calendario finalizado?

Una vez finalice todo este ejercicio de selección y organización de la temporada y sus competiciones, podemos pensar que ya está marcado el camino y que no debemos pensar más que en ejecutar lo estipulado por el calendario, pero... nada más lejos de la realidad. La planificación y calendario debe ser un elemento vivo en la preparación de un triatleta. A lo largo de los meses de preparación quizá aparezcan molestias que exijan una revisión, un paréntesis o cambio de estrategia, o quizá alguien nos recomiende otra competición que inicialmente no estaba planteada pero cuya realización parezca a priori una buena opción en la preparación. En estos casos debemos tomar el calendario como un elemento adaptable y con la experiencia de las semanas y meses realizados hasta ese momento realizar los cambios necesarios pero sin olvidar los pasos que nos han llevado a tener un calendario equilibrado, sin exceso de competiciones. ■ ■ ■

BIBLIOGRAFÍA

- BOMPA, T.O. Periodización del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona, 2000.
- BOMPA, T.O. Periodization: theory and methodology of training (4th Edition), Human Kinetics, Champaign, IL. 1999.
- MORA, J. Plan de Entrenamiento para Triatlón. Tutor, 2007.
- FINK, D. Atletas de hierro, preparación para el Ironman. Ed. Paidotribo. 2010.
- HEGEÜS, J. La Ciencia del Entrenamiento Deportivo. Ed. Stadium, Argentina, 1988.



ENTRENAMIENTO Y ASESORAMIENTO EN TRIATLÓN PARA TODOS LOS NIVELES

Productos: **Compex** **CycleOps POWER** **ENG** **HED.**

Colaboradores: **ORBEA** **ORCA** **GU ENERGY GEL**
HOKO **Recuperation SPORT** **VIATOR**
REGIDA ENERGÉTICA PER A ESPORTISTES.



info@tritraining.es
Tlf: 665910364