

INICIACIÓN AL TRIATLÓN DE COMPETICIÓN

En el presente documento presentaré una serie de consejos sencillos para aquellas personas que quieran iniciarse en el triatlón, y poder disputar alguna de las bellas pruebas que se disputan en nuestro territorio.

El triatlón es UN deporte que consiste en cubrir un segmento de natación a estilo libre, un segmento de ciclismo y un segmento de carrera a pie, sin descanso entre una parte y la siguiente, aunque con la posibilidad de cambiar el material en una zona de boxes. La carrera comenzará cuando se de la salida al segmento de natación, y finalizará cuando se cruce la meta en la carrera a pie. En consecuencia:

- El triatlón es un deporte, y no la suma de tres disciplinas.
- Se debe dominar la técnica de las tres disciplinas, aunque en un segundo nivel, se deberá adaptar esta técnica a las características del triatlón.
- Se debe minimizar el tiempo de transiciones, automatizando el cambio de materia, y adaptando el material a utilizar. No se utilizará la ropa más adecuada para cada una de las disciplinas, sino la más adecuada para el triatlón como unidad.
- Se trata de una competición de Resistencia de Larga Duración (Navarro, 1996). Existen diferentes distancias, pero nunca durará menos de 1h para la modalidad más corta en un principiante. Por lo tanto, no servirá entrenar las distancias de cada uno de los segmentos por separado.

DISTANCIA DE UN TRIATLÓN

El triatlón es un deporte que permite multitud de variantes y por eso es tan atractivo para principiantes y expertos. No obstante, a nivel federativo se contemplan las siguientes modalidades:

- Triatlón de verano (Natación-Ciclismo-Carrera):
 - Sprint (750m-20km-5km)
 - Olímpico (1500m-40km-10km)
 - Distancia B (2000m-80km-20km) aprox.
 - Larga Distancia (4000m-150km-42km) aprox.
- Duatlón (Carrera-Ciclismo-Carrera)
 - Duatlón de carretera
 - Sprint (5km-20km-2,5km)
 - Olímpico (10km-40km-5km)
 - Duatlón de montaña*
- Triatlón de invierno (Carrera-BTT-Skí de fondo)*
- Cuadriatlón (Natación-Ciclismo-Piragua-Carrera) *
- Acuatlón *

* distancias variables

A nivel extra-federativo se pueden hacer todas las combinaciones que el organizador desee, aunque cabe mencionar por su relevancia las distancias:

- Ironman Triatlón (3800m-180km-42,195km)
- Powerman Duathlon (Larga Distancia en Duatlón)

¿CÓMO EMPEZAR A ENTRENAR UN TRIATLÓN?

Aquellas personas que a edad adulta desean iniciarse en el triatlón, deberán tener muy en cuenta su experiencia previa en el deporte. Es decir, no deberá iniciarse de la misma manera aquél que fue un experto nadador, como quien no practicó previamente ninguna de las disciplinas.

Excepto para quienes fueron nadadores, será la disciplina acuática la que creará mayores problemas en los inicios por el alto componente técnico que conlleva. Será básico aprender las nociones básicas de la técnica en natación, apuntándose si fuera necesario en un curso de perfeccionamiento donde explicaran la técnica correcta del crawl y haciendo especial hincapié en la respiración y la posición del cuerpo.

Aunque el reglamento permite el estilo libre, la totalidad de los triatletas utilizan el crawl por ser el más eficaz en la relación economía de trabajo – velocidad de nado. Aunque la técnica deberá adaptarse al medio (que suele ser aguas abiertas), a la presencia de rivales compartiendo el mismo espacio, a la distancia y al resto de competición (que no termina en la orilla); para iniciarse en el triatlón servirá con asimilar la técnica de crawl descrita en cualquier manual.

Insisto en la importancia de dominar la técnica básica de natación, antes de pensar en seguir un programa de entrenamiento específico para el triatlón. Sería como pensar en competir en el ciclismo, antes de mantener el equilibrio sobre la máquina.

Entrenamiento del multideporte.

Una vez dominamos la técnica básica de las disciplinas por separado que queremos conjugar (natación, atletismo, ciclismo, esquí de fondo, piragüismo...), llega el momento de prepararnos físicamente para, en primer lugar, terminar con éxito un triatlón, y en segundo lugar, mejorar nuestras marcas y posiciones en la prueba.

A pesar de que, como he resaltado, el triatlón debe concebirse como un solo deporte, y no la suma de las disciplinas, la realidad del entrenamiento obliga en la mayoría de las sesiones a dividir el triatlón en sus partes.

El entrenamiento de este deporte tiene una ventaja enorme, ya que puedes adaptar la sesión de entrenamiento al tiempo disponible y a la meteorología. Es decir, que si dispones de poco tiempo, puedes aprovecharlo para entrenar la carrera a pie; si hace mal tiempo, para entrenar la natación; y si tienes unos días de vacaciones, para acumular kilómetros y hacer largas excursiones en bicicleta.

Por el contrario, tiene la dificultad de intentar aunar más de una disciplina en los entrenamientos, lo que conocemos como “Entrenamiento de transiciones” o “Entrenamiento de multitransiciones”.

Cuando un deportista decide entrenar su primer triatlón, generalmente ha entrenado en alguna de las disciplinas por separado, y la tendencia es a realizar una sesión diaria, combinando unos días la natación, otros el atletismo y otros el ciclismo. Este podría ser un tipo de entrenamiento válido para un aficionado que lleva mucha experiencia en pruebas de triatlón, y realiza muchas competiciones al cabo del año. Será la propia competición la que le provocará las adaptaciones anatómo-fisiológicas necesarias. Sin embargo, el aficionado que se presenta a su primer triatlón sin haber entrenado los cambios de una disciplina a la otra, sufrirá especialmente en el último tramo de la competición.

Lo ideal sería tener la posibilidad de combinar en cada sesión, al menos, dos disciplinas diferentes, y a ser posible, en el orden que establece el reglamento. Es decir, que se puede plantar un entrenamiento donde prima el volumen en bicicleta (ej. 60km) y al finalizar deberíamos tener preparadas las zapatillas de atletismo y salir a correr una pequeña distancia (ej. 15min).

Un remedio muy práctico para solventar el problema de combinar la natación con el ciclismo, es instalar el rodillo con la bicicleta en el mismo borde de la piscina (o en una zona próxima y adecuada).

Otro consejo sería empezar preparando triatlones de distancia sprint, para luego probar con los olímpicos, y finalmente escoger la distancia en que el deportista aficionado se encuentra más a gusto. La tendencia es de empezar con distancias muy largas, porque todavía existe esa filosofía de auto-superación. Pero lo que queremos es crear adherencia hacia este deporte, y las distancias sprint suelen dejar un recuerdo muy positivo entre los principiantes. Además, en nuestro país, las pruebas sprint cada vez están más extendidas y gozan de más participación y prestigio. Aunque todavía no se disputa el Campeonato de España Sprint, todas las pruebas del Circuito Central Lechera, la Copa del Rey, la Liga de Clubes y algunos clasificatorios son en distancia Sprint.

Entrenamiento de Transiciones: Las diferentes posibilidades de combinación en el entrenamiento de transiciones serían (para la preparación de un triatlón Sprint 750-20-5):

- Natación (1000-2000m) + Ciclismo (20-40km)
- Natación (1000-3000m) + Rodillo con bicicleta (30-50min)
- Ciclismo (20-40km) + Atletismo (20-40min) -> Opción equilibrada
- Ciclismo (40-80km) + Atletismo (10-20min) -> Opción ciclismo
- Ciclismo (20-30km) + Atletismo (30-60min) -> Opción atletismo
- Atletismo (25-50min) + Rodillo (20-40min): No es aconsejable realizar el entrenamiento del rodillo previo al atletismo salvo en verano, puesto que el sudor que se produce sobre el rodillo, queda impregnado y se enfría al salir a correr.
- Natación + Ciclismo + Atletismo: Triatlón simulado con distancias ligeramente inferiores (500+15+3), iguales (750-20-5) o superiores (1000-30-7) a las de la prueba.

Entrenamiento de Multitransiciones: Es una opción todavía más interesante que la anterior, y con un alto componente lúdico y motivacional. En algunos países con larga tradición en el triatlón se organizan competiciones de este tipo con premios económicos muy interesantes para los triatletas profesionales. Actualmente se están empezando a organizar en España pruebas para categorías escolares con este formato, a modo de escuela de iniciación deportiva.

En el Entrenamiento de Multitransiciones tiene mucho juego el rodillo y la pista de atletismo o el circuito cerrado de carrera. También es muy interesante utilizar el velódromo o la propia playa, como veremos en algunas de las muchas posibilidades que ofrece este formato:

- Natación (200-500m) + Rodillo (5-20min) + Natación + Rodillo
- Natación (500-700m) + Rodillo (10-30min) + Atletismo (10-30min) + Natación + Rodillo + Atletismo
- (Velódromo/Rodillo + Atletismo) x 2-6 repeticiones
- (Natación en playa + Atletismo en la arena de la playa) x 3-10 repeticiones
- (½ Triatlón Sprint) x 2-3 repeticiones

- (.....) Tantas posibilidades como original sea el entrenador o deportista.

Como hemos podido ver, las posibles combinaciones que tiene el entrenamiento del triatleta, hacen que sea una práctica divertida y un deporte muy completo para el aficionado. Sin embargo, muchas de estas combinaciones requieren de unas instalaciones que admitan y acepten las nuevas tendencias en el entrenamiento, y una cierta organización de los elementos antes de comenzar la sesión de entrenamiento. Es muy frecuente encontrarnos con instalaciones de natación en las que nunca aceptarían instalar un rodillo en el recinto, y otras, en cambio, nos facilitarían colocar el rodillo en el mismo borde y nos abrirían una puerta lateral que comunicase la playa directamente con la calle para salir a correr.

Intensidad del entrenamiento

Tan importante como el volumen de entrenamiento, el otro componente de la carga, la intensidad, debe tenerse muy presente. En este sentido, es muy diferente disputar un Triatlón Sprint de un Olímpico o un Ironman. No obstante, el deportista que se inicia como aficionado en este deporte, en primer lugar se fijará como meta el finalizar con facilidad la prueba, y más adelante irá fijándose objetivos deportivos más ambiciosos.

Si hemos decidido preparar un Triatlón Sprint, hemos de tener en cuenta que los más rápidos lo terminarán en 50-55 minutos, pero que los últimos van a invertir más de 2 horas. Por lo tanto, consideraremos que nos enfrentamos a una prueba de duración relativamente larga, y si queremos completarla en unas condiciones aceptables, nuestro entrenamiento deberá ser eminentemente aeróbico.

Si estuviésemos hablando de mejorar nuestra marca por debajo de 1 hora, deberíamos incluir en nuestras sesiones un importante porcentaje de entrenamiento aeróbico intenso y anaeróbico. Este tipo de entrenamiento tiene mucha más complejidad y no es el objeto de este documento.

Por lo tanto, la intensidad de los entrenamientos estará entre el 70-85% de nuestro VO₂máx (Consumo Máximo de Oxígeno). El VO₂máx se puede estimar mediante pruebas de campo, y precisar con gran exactitud en un reconocimiento médico completo, el cual sería muy recomendable para todos los deportistas.

Si el deportista no tiene la posibilidad de realizar ninguna prueba de esfuerzo o test de campo estandarizado y analizado por un entrenador con conocimientos suficientes, puede ser de cierta utilidad la conocida “Fórmula de Karvonen”.

La Fórmula de Karvonen se basa en la frecuencia cardiaca máxima (FCmáx) y la frecuencia cardiaca basal (FCmín). A partir de estos dos datos se obtendrá la frecuencia cardiaca residual (FCR) que es la diferencia entre la FCmáx y la Fcmín.

$$FCR = FCmáx - FCmín$$

Para calcular la FCmín es tan sencillo como tomar contar el pulso al levantarse durante varios días, y sacar una media aritmética.

Para calcular la FCmáx hay varios test de campo muy sencillos (ej. aumentar 5 ppm cada 200m a pie hasta el máximo), aunque también hay una fórmula que estima esta FCmáx. Se ha encontrado que en gran parte de la población, la FCmáx es el resultado de restar la edad en años a 220. Sin embargo, los

triatletas hemos comprobado que la frecuencia cardiaca es un parámetro muy variable, y que puede variar notablemente según la posición del cuerpo y de la cantidad de masa muscular implicada en el ejercicio. Por esta razón preferimos aplicar las siguientes fórmulas:

$$\begin{array}{l} \text{Atletismo -> } FC_{\text{máx}} = 220 - \text{Edad} \\ \text{Natación -> } FC_{\text{máx}} = 205 - \text{Edad} \end{array}$$

Otra opción, quizá más acertada, sería aplicar la fórmula “220-Edad” y descontar un 10% para el ciclismo y un 15-20% para la natación.

Aunque vuelvo a insistir en que lo más recomendable sería realizar una buena prueba de esfuerzo para cada una de las disciplinas, o un test específico para triatlón con los que algunos entrenadores estamos experimentando con muy buenos resultados.

Retomando la Fórmula de Karbonen, ya tenemos todos los componentes calculados. Ya sólo nos falta conocer la intensidad a la que queremos trabajar y traducirla en frecuencia cardiaca. Para ello aplicamos dicha fórmula:

$$FC_{\text{entrenamiento}} = x\% FCR + FC_{\text{mín}}$$

Pongamos un ejemplo. Un triatleta de 30 años de edad y con una $FC_{\text{mín}}$ de 60ppm, desea preparar su primer triatlón entrenando entre el 70 y el 85% de su $FC_{\text{máx}}$ aplicando la Fórmula de Karbonen.

$$FC_{\text{máx}} = 220 - 30 \text{ años} = 190\text{ppm}$$

$$FC_{\text{mín}} = 60\text{ppm}$$

$$FCR = 190\text{ppm} - 60\text{ppm} = 130\text{ppm}$$

$$70\% = 130\text{ppm} \times (70/100) + 60\text{ppm} = (130\text{ppm} \times 0,7) + 60\text{ppm} = 151\text{ppm}$$

$$85\% = 130\text{ppm} \times (85/100) + 60\text{ppm} = 170\text{ppm}$$

Debería trabajar de la siguiente manera:

- Atletismo: 150-170ppm
- Ciclismo: 135-155ppm
- Natación: 130-150ppm

No entraré en este documento a exponer la teoría del entrenamiento en cuanto a la distribución de las cargas, la planificación del entrenamiento, el diseño de las sesiones, etc. Para obtener los mejores resultados, hay profesionales del rendimiento deportivo muy preparados que optimizarán el trabajo realizado.

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN

En el triatlón, el material empleado se convierte en uno de los elementos fundamentales, que no conseguirán hacer ganar una carrera a un triatleta mediocre, pero sí pueden hacerla perder, y convertirla en una práctica muy desagradable.

Durante los entrenamientos, y siempre que no vayamos a aplicar entrenamientos combinados, podemos utilizar la ropa más cómoda y específica de cada disciplina (mallot y culotte, mallas, bañador slip...). Sin embargo, cuando realizamos entrenamientos de transiciones o competiciones debemos contemplar dos características en la ropa escogida:

1. Debe ser lo más cómoda posible en las tres disciplinas
2. Debe permitirnos realizar las transiciones en el menor tiempo posible

En cuanto a la ropa, existen hoy en día “bodys” o “monos” de cuerpo entero, con material de licra similar a los bañadores aunque algo más resistente, con tejidos hidrodinámicos, tejidos que repelen los rayos del sol en determinadas zonas, costuras que permiten el gesto técnico en todas las disciplinas, ajustados de manera que reducen las vibraciones del músculo, con pequeñas badanas que protegen de rozaduras en la entrepierna, traspirables, etc. Si el deportista no quiere realizar este desembolso inicial, o no localiza este tipo de material en las tiendas de deporte tradicionales, puede comenzar utilizando unas mallas de licra o un bañador de competición, y una camiseta de atletismo.

No es en ningún caso recomendable el uso de calcetines, puesto que la distancia de la prueba no compensa el tiempo perdido en colocarse los calcetines con los pies húmedos. Para las pieles más sensibles hay recursos como el uso de la vaselina.

Las zapatillas de la bicicleta deberían ser con cierre tipo velcro, y a ser posible, con un solo velcro. Las zapatillas de atletismo deberán ser ligeras, aunque con la amortiguación necesaria en función del peso del triatleta. Las zapatillas de atletismo se prepararán previamente, quitándoles los cordones de tela, y colocando en su lugar unas gomas que ajustarán la zapatilla al pie sin necesidad de atar los cordones en la transición.

Será obligatorio el uso de gorro de natación (que ofrecerá la propia organización con el dorsal pintado) y del casco en la bicicleta. Las gafas de natación deberán ser claras para ver en el agua turbia y sin aristas que puedan clavarse en la cara en caso de recibir un golpe durante la natación.

La bicicleta deberá ser de carretera, a no ser que la modalidad se dispute por caminos, con lo cual obliga a utilizar BTT. Servirá cualquier bicicleta convencional de carretera, aunque si se ha de comprar una para uso especial en el triatlón, suelen utilizarse geometrías americanas. Es decir, se busca la posición más aerodinámica posible, puesto que no es frecuente encontrarse con largos puertos en el triatlón. Se utilizan cuadros con formas aerodinámicas, al igual que en las ruedas. En ocasiones, el reglamento permite la instalación de acoples avanzados para que el triatleta adquiera una posición más aerodinámica.

Todo triatleta debe poseer un traje de neopreno para la natación cuando el agua está fría. El reglamento establece una franja en que su uso está prohibido, una franja en que su uso es opcional, y una franja en que su uso es obligatorio. Las dudas surgen cuando se deja opcionalmente el uso del traje. En estos casos influye la distancia que se debe nadar y el tipo de traje que el deportista tiene. Los triatletas expertos suelen tomar la salida con el traje de neopreno, ya que tienen cierta habilidad despojándose de él en los boxes, tienen buenos trajes, y la flotabilidad con esta prenda es mucho mayor que sin ella. Los trajes de neopreno deben ser específicos para la natación, y no servirán los típicos trajes de barrancos o buceo. Deberán tener las costuras de forma que faciliten el movimiento de rotación del hombro, y su grosor no superará los 2mm en ningún caso. Algunos tienen la disposición de las cremalleras que facilitan la acción de quitarlo, y ninguno deberá tener cierres de velcro en las muñecas y tobillos. Los trajes pueden ser de cuerpo entero, de mangas y piernas cortas, sin mangas, etc. La elección del traje será muy personal de cada deportista, pero si busca la máxima flotación, escogerá trajes de cuerpo entero.