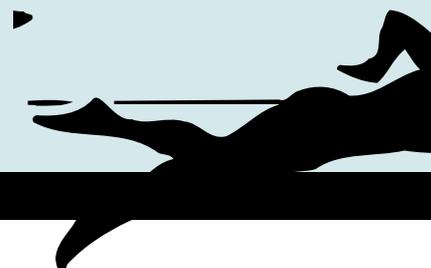


Aspectos a tener en cuenta durante la competición de triatlón



Para obtener el máximo rendimiento en una competición de triatlón, no sólo es importante haber realizado un correcto entrenamiento. Existen muchos aspectos de componente técnico-tácticos y metodológicos, que debemos de considerar tanto instantes antes de la competición cómo durante la misma. Matices a los que muchas veces no se les presta la atención necesaria pero que sin duda estarán presentes durante el triatlón.

Trim

Natación

- ▶ Si tienes experiencia comienza fuerte para colocarte delante, incrementa tu batido a pies y tu frecuencia de brazada para incrementar la velocidad.
- ▶ Una vez superada la primera boya **establece tu ritmo** y evita los cambios de ritmo.
- ▶ **Aprovechate del compañero**, colócate detrás de sus pies (entre 20 cm y 1 metro aproximadamente) o en el lateral, entre la altura de las rodillas y cadera. Al igual que ocurre en ciclismo situándonos correctamente nos aprovecharemos de una considerable reducción de la resistencia al avance, lo que nos permitirá ser más económicos.



andamientos

Drafting lateral

- ▶ Cuidado con el oleaje, respira siempre en sentido contrario a la dirección de las olas.
- ▶ **Oriéntate:** cada 8-9 brazadas levanta ligeramente la cabeza y establece referencias para nadar en línea recta.
- ▶ **A medida que te acerques** hacia la salida incrementa tu batido a pies para **lograr un aumento de la circulación sanguínea** en el tren inferior y así preparar el siguiente sector. A causa del frío del agua y utilización preferente de la musculatura del tren superior, se produce modificaciones circulatorias y vasoconstricción.

Transición: Recuerda visualizar previamente dónde se encuentra la bicicleta y la secuencia a seguir (quitarse gafas, gorro, desabrocharse el neopreno, etc).





Bicicleta

Ya una vez fuera del agua cogeremos la bicicleta que previamente habremos preparado, nos dirigiremos descalzos hacia el final de la zona de transición y nos montaremos dando un pequeño salto sobre la bici. Si no tenemos experiencia lo primero será colocarnos las zapatillas y sus velcros, pero si queremos arañar tiempo, rápidamente debemos alcanzar algún grupo y colocarnos a su rueda (drafting permitido); ajustarse las zapatillas será una maniobra rápida que se hace entre pedalada y pedalada.

Varias recomendaciones importantes durante este sector:

- ▶ **Aprovecha para hidratarte y alimentarte.** Geles, barras, galletas, trozos de plátano, etc., que previamente podemos haber colocado en el cuadro de la bici o en la tija. Bebe aunque no tengas sed, unos 600 ml de líquido a la hora según la climatología, lo que supone ingerir líquido cada 10 minutos en pequeños sorbos. Es fundamental

luchar contra la deshidratación, ya que el rendimiento disminuye si esta se produce.

- ▶ **Aprovéchate del drafting o posibilidad de ir a rueda del ciclista.** Diversos estudios han demostrado la disminución del coste energético que supone esta situación. Para ello nos debemos colocar entre 20 y 60 cm detrás del ciclista. Para una misma velocidad nuestro consumo de oxígeno, frecuencia cardíaca y concentración de lactato será menor, lo que hará que lleguemos en mejores condiciones a la carrera final. En la tabla I podemos observar claramente, según un estudio de Hauswirth y cols (1999), estos beneficios del drafting, no sólo durante la bici, sino en el beneficio que se obtienen en la carrera posterior.
- ▶ **Corre de manera inteligente; evita los cambios bruscos de ritmo sin sentido.** Es más "rentable" colaborar en grupo que luchar a solas.

► La cadencia a adoptar sobre este sector es siempre un tema controvertido. **Una cadencia de pedaleo alta nos va a provocar un mayor gasto energético** (nuestro pulso se elevará ligeramente), pero sin embargo **nuestra fatiga muscular será menor**. Por contrario, **llevar una cadencia más baja provocará mayor fatiga pero seremos más económicos**. A pesar de lo que se piensa, a menudo entre muchos triatletas que prefieren ir con altas frecuencias, parece recomendable, al menos, disminuir nuestra cadencia natural durante los últimos minutos del sector; esto nos aportará razonables beneficios en la carrera posterior.

► **Cuidado con las curvas y rotondas.** Una técnica adecuada de trazado es algo que igualmente debemos entrenar, sobre todo si careces de experiencia sobre la bicicleta. Si no tienes mucha habilidad y no quieres quedarte descolgado del grupo, una opción es colocarte al comienzo de tu grupo o fijarse en la trayectoria del compañero, siempre con cautela.

Tabla I. Comparativa de dos triatlones idénticos, el primero sin drafting y el segundo con drafting

FACTORES	CICLISMO			CARRERA POSTERIOR		
	SIN DRAFT.	CON DRAFT.	UNIDADES	TRAS CRI	TRAS DRAFT	UNIDADES
Ventilación	162,2	112,1	l/min	161,4	141,4	l/min
V02	64,2	55,2	ml/min/kg	70,9	67,1	ml/min/kg
FC	166,8	155	lat/min	175,3	167,9	lat/min
Lactato	8,4	4	mMol/l	8,1	7,6	mMol/l
Velocidad	39,6	39,4	km/h	17,1	17,8	km/h

(Hauswirth et al, 1999)

Trazado de una curva 90° en bicicleta

Cuando queden pocos metros para la transición saca los pies y pedalea sobre la zapatilla, baja en la zona indicada y dirígete a tu zona de boxes, nos colocamos las zapatillas y... a correr.



Carrera a pie

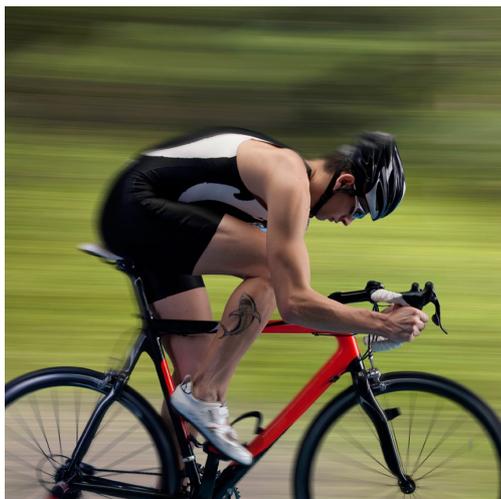
Durante los primeros metros es normal se presenten sensaciones desagradables, ya que el tipo de contracción muscular, los ángulos de trabajo y la frecuencia de pedaleo y carrera varían, lo que provoca cambios en tu técnica de carrera, disminución de la longitud de paso, mayor inclinación del tronco, etc.

A medida que transcurre la carrera la pérdida en la economía de carrera se va mitigando. **La frecuencia cardíaca durante este sector es más elevada respecto a los anteriores, a causa de la fatiga acumulada y de pasar de una posición tumbada o sentada, a erguida.**

A MEDIDA QUE
TRANSCURRA
LA CARRERA LA PÉRDIDA
EN LA ECONOMÍA
DE CARRERA
SE VA MITIGANDO

Según un estudio de Hauswirth y col. (2009), los triatletas deben de adoptar un planteamiento negativo, es decir, de menos a más, realizando un primer kilómetro a un 5% más lento que el ritmo medio del test de 10 km. En dicho estudio se observaron mejoras superiores a los 2 minutos en el resultado final en carrera de un triatlón olímpico respecto a otras estrategias.





Recuperación

Finalizado nuestra competición, no hay que olvidarse de realizar una **correcta vuelta a la calma, trotando y estirando de manera muy suave y realizando una buena hidratación y nutrición** que nos permita una óptima recuperación. Tomar entre 1 y 1,5 gr/kg de hidratos de carbono de índice glucémico alto y moderado junto con una porción de proteínas (relación 3-4 a 1 hidratos/proteína) nos ayudará, junto con otras estrategias, a recuperarnos de la mejor forma posible; mañana hay que seguir entrenando para el siguiente triatlón...

Autor: Jorge Ortega Díez
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Entrenador Superior de Natación y Triatlón.
Entrenador Nacional de Atletismo.

<http://www.entrenadorjorgeortega.com/>
<http://todoresistencia.blogspot.com.es/>

