PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Los Diez Errores más Comunes que Cometen los Triatletas

Wayne Goldsmith

RESUMEN

Palabras Clave: sobreentrenamiento, prevención de lesiones, recuperación, supercompensación, planificación del entre

El trabajo con triatletas es una experiencia que trae muchas recompensas. Los triatletas son personas comprometidas, entusiastas, orientadas al trabajo y con metas definidas, a las cuales es un placer entrenar. A lo largo de los últimos diez años, sin embargo, trabajando con triatletas de todas las edades y niveles, he hallado que hay ciertos errores comúnmente cometidos por los triatletas durante su primer o segundo año de entrenamiento y competición.

Estos errores se cometen frecuentemente debido a que los triatletas son tan entusiastas y determinados a tener buenos resultados, que a menudo toman atajos o realizan pobres decisiones de entrenamiento en base a anécdotas mas que a la inteligencia y a la lógica.

La prevención es una forma de evitar estos errores, por lo cual aquí están los diez errores más comunes cometidos por los triatletas de manera que usted pueda evitarlos:

1. Incrementar Muy Rápidamente el Volumen de Entrenamiento

Cuando muchos triatletas comienzan en el deporte tienen mejoras tempranas en el rendimiento que provienen de incrementos en la aptitud aeróbica asociada con el incremento en la actividad física. Esto es particularmente cierto en el grupo de triatletas de mayor edad quienes pueden no haberse ejercitado regularmente por algún tiempo. El peligro es que frecuentemente se desarrolla una actitud de “ALGO DE ENTRENAMIENTO ES BUENO, POR LO TANTO MAS ES MEJOR” y antes de que usted lo sepa tendrá una lesión por sobreuso. Intente limitar los incrementos en la carga de entrenamiento a 2-3% por semana y cada cuatro semanas tenga una semana de descanso y recuperación.

2. Ignorar los Estiramientos y la Prevención de Lesiones

Si el entrenamiento y las carreras de triatlón están yendo bien, usted puede comenzar a pensar que es invencible. Hable con triatletas que han estado involucrados en el deporte durante un cierto tiempo y ellos le dirán cuan duro es estar lesionado. Tómese un tiempo para desarrollar la flexibilidad en las articulaciones claves. Desarrolle la fuerza abdominal y lumbar. Consulte a un fisioterapeuta calificado y experimentado y pídale que le practique un examen músculo esquelético. El EXAMEN MUSCULO ESQUELÉTICO es una examinación física simple llevada a cabo por un fisioterapeuta deportivo, quien medirá su flexibilidad y estabilidad en los músculos y articulaciones clave tales como su espalda, caderas, tobillos y hombros. El fisioterapeuta puede darle algunas ideas acerca de la prevención de lesiones y de cómo mejorar el rendimiento a través de un programa de estiramiento y fortalecimiento. Nosotros lo llamamos el programa CD-ROM, el cual propone el DESARROLLO CENTRAL DEL RANGO DE MOVIMIENTO.

3. Depender de la Tecnología en Lugar de la Técnica y Destreza

Los triatletas son los atletas mas comprometidos y trabajadores con los que me he cruzado. Muchos tienen apuro en incrementar el volumen de entrenamiento (la cantidad de trabajo que realiza) en lugar de tomarse tiempo para desarrollar la excelencia técnica para luego incrementar los kilómetros de entrenamiento. Cuando comience con un programa de entrenamiento para el triatlón, tómese unos cuantos meses para entrenar en las tres áreas. Consulte a un entrenador de natación para trabajar la técnica y desarrollar la brazada. Trabaje con un entrenador de ciclismo para armar la bicicleta, para la selección de los cambios, para trabajar el pedaleo y la posición sobre la bicicleta (Y no se olvide del mantenimiento de la bicicleta). Consulte con un entrenador de carrera para desarrollar la velocidad, la técnica correcta, etc. Tenga cuidado con los trucos que prometen rápidas mejoras. Los atajos que tome este año, los pagara el siguiente.

4. Pasar Mucho Tiempo Sobre su Pierna Más Fuerte en Lugar de Trabajar la Más Débil

Un viejo entrenador amigo una vez me dijo, “trabaja en tus debilidades, tus fortalezas pueden cuidarse por sí solas”. Los triatletas que eran corredores hallan que el trabajo de carrera de larga distancia es más fácil, por lo cual si le dan a elegir frecuentemente preferirán correr en lugar de nadar o montarse en la bicicleta. Cada sesión de entrenamiento es una oportunidad de obtener una ventaja competitiva y de mejorar un aspecto de su rendimiento. Saque provecho de cada oportunidad para mejorar sus debilidades a la vez que mantiene sus fortalezas.

5. Evitar el Trabajo de Velocidad

No hay duda de que el triatlón es un deporte de resistencia. Sin embargo hay momentos en que la velocidad es importante y ser capaz de moverse realmente rápido cuando las circunstancias lo demandan es una destreza competitiva muy importante. La velocidad es una herramienta que le permitirá correr y competir en lugar de solo terminar. Es también un aspecto fundamental de un rendimiento de resistencia exitoso. El concepto fisiológico de “velocidad de reserva” sugiere que un atleta de resistencia necesita desarrollar la velocidad, de manera que su entrenamiento de resistencia pueda ser realizado a mayores velocidades. Si su mejor tiempo para los cien metros es 30 segundos (un paso de cinco minutos por kilómetro) es improbable que usted pueda correr 10km en 50 minutos, ya que ninguno puede rendir al 100% por mucho tiempo. La velocidad es un componente vital del éxito en el rendimiento de resistencia.

6. Poner como Excusa el Entrenamiento Duro para Comer y Beber lo que Quiera

Lo que usted coma hoy, nadará, pedaleará y correrá mañana. Un entrenamiento duro no es una excusa para comer basura. Usted no pondría combustible de baja calidad o gasolina sin plomo en un motor de alto rendimiento o en un auto de Formula 1. Los triatletas son atletas formula 1. El entrenamiento para una actividad de altas demandas requiere de combustibles de alto rendimiento. Y recuerde es CARGA DE CARBOHIDRATOS Y NO CARGA DE BASURA.

7. No Descansar, Ni Recuperarse

El descanso, la recuperación, la regeneración y la relajación son palabras que describen el proceso que le permite a su cuerpo adaptarse para entrenar duro. Dormir lo suficiente, ir a un spa, tomar un masaje, realizar algo de ejercicio por diversión en vez de entrenar, comer bien y estirar son todas partes de una recuperación efectiva. Una recuperación efectiva tiene muchos beneficios. Las técnicas de recuperación incrementan la tasa a la cual el cuerpo de recupera del estrés de entrenamiento. Esto tiene dos beneficios principales:

- Usted podrá entrenar mas duro (calidad)
- Usted podrá realizar un mayor volumen de entrenamiento (cantidad)

El entrenamiento estimula a su cuerpo a adaptarse y a mejorar. Todos se sienten algo cansados y fatigados luego del entrenamiento. Estar cansado NO es una cosa MALA. Estar cansado luego de entrenar es parte del proceso de mejorar y de alcanzar el mejor estado. Pero, estar muy cansado, y arrastrar ese cansancio de una sesión a la siguiente puede causar graves problemas. La recuperación es el proceso mediante el cual se monitorea la fatiga y hacer cosas para superarla.

El sueño es una técnica clave de la recuperación. Todo el mundo necesita dormir; algunos triatletas necesitan dormir más que otros. Reconozca cuanto necesita dormir para sentirse descansado y recuperado.

8. Entrenar a una Intensidad Muy Alta

Muchos grupos de triatletas, particularmente aquellos que vienen de deportes de equipo, frecuentemente entrenan muy duro. La intensidad de sus sesiones de entrenamiento es un poco alta, lo que resulta en un estrés excesivo para el cuero y fatiga residual que se arrastra de una sesión a otra. El entrenamiento aeróbico es el tipo de entrenamiento que le ayudará a los triatletas a desarrollar su resistencia, su “soporte de poder”. Comúnmente se realiza a comienzos de la temporada y prepara al atleta para el trabajo duro y para las competencias que se realizarán durante la temporada. Los entrenadores a veces la llaman “la base aeróbica”. El entrenamiento aeróbico se realiza a baja intensidad, con ritmo y relajación. Le da a

su cuerpo las características fisiológicas para que este pueda trabajar a tasas mayores, para que se recupere mas rápido de los grandes esfuerzos durante el entrenamiento y entre las competiciones y además quema mas grasa como combustible de manera más eficiente. La intensidad es una medida de cuan duro el cuerpo está trabajando. Usted puede medir la intensidad entrenando a un paso específico, cronometrando sus esfuerzos, tomando la frecuencia cardíaca, utilizando una escala de esfuerzo percibido (i.e., 1 de 10 fácil, 9 de 10 muy duro). La clave de un entrenamiento efectivo es cuan duro trabaja Y NO cuan lejos llegue.

9. No Planear un Programa de Entrenamiento Integrador y Balanceado

Es importante que usted halle el tiempo para desarrollar un programa de entrenamiento para el triatlón, y no solamente nadar, pedalear y correr. Suena raro paro hay una diferencia entre entrenar únicamente las piernas y entrenar completamente para un deporte. Recientemente recibí un llamado de un amigo. Estaba muy frustrado con su programa de entrenamiento. Tenía un entrenador especializado en natación que lo entrenaba en la piscina, un entrenador de ciclismo que trabajaba con el en la ruta y un entrenador de pista y campo que lo entrenaba en sus sesiones de carrera. Sin embargo, debido que los tres entrenadores no compartían la información acerca de las sesiones de entrenamiento, mi amigo terminó realizando tres sesiones de entrenamiento lactacido en el mismo día! Hay momentos para trabajar en las técnicas y destrezas específicas de cada estilo (natación, carrera, ciclismo) individual y hay momentos en los que hay que integrar y equilibrar el programa de entrenamiento incorporando los tres. Es difícil tener mejoras significativas en todos los estilos de una sola vez. Estrés es estrés. Una sesión dura de entrenamiento en la bicicleta produce una gran demanda al cuerpo al igual que una sesión de carrera o una sesión de natación.

10. Copiar los “Secretos” de los Campeones

Mucho de lo que sabemos acerca del rendimiento atlético, lo hemos aprendido de la observación, monitoreando y evaluando a grandes atletas. El problema es que los factores que llevaron a estos atletas a convertirse en grandes atletas no siempre es reproducible o incluso mesurable. Escuchar a los grandes. Aprender de sus éxitos y evitar reproducir sus errores. Sobre todo, tome de los campeones lo que es apropiado y aplicable para usted a su nivel de competición y que sea adecuado según sus antecedentes de entrenamiento

RESUMEN

T	El triatlón es un gran deporte
R	Regenerarse, descansar y recuperarse, y recuerde de cuando en cuando tómelo con calma
I	Ignorar la prevención de lesiones y los ejercicios de estiramiento es peligroso
A	Evitar los trucos, artilugios y los caprichos. El éxito tiene pocos atajos y pocas reglas
T	Entrenar como si fuera a competir, o sea, con un programa equilibrado que desarrolle las destrezas y la excelencia en las áreas de debilidad y que mantenga la ventaja competitiva de sus fortalezas
H	El trabajo duro, raramente no da recompensas. Entrene duro y descanse duro.
L	Aprenda las técnicas exitosas de los grandes triatletas y luego mejórelas. Haga lo que los triatletas exitosos del 2008 estarán haciendo, pero hágalo ahora.
O	Una cosa es cierta. Desarrolle su programa de entrenamiento en base a la filosofía de estar saludable y sin lesiones, con un entrenamiento sensato y equilibrado que tenga programados tiempos adecuados para la recuperación efectiva, usted lo hará bien.
N	Ahora salga y hágalo!

Tabla 1.