

¿Cuáles son los factores específicos determinantes en el triatlón?

Miguel Ángel Rabanal San Román

Si bien no podemos olvidar que el triatlón es una modalidad única, en la que se fusionan tres deportes distintos, un análisis individualizado de cada uno de los segmentos nos puede dar una visión más exacta de los factores que influyen en cada parcial, y que sumados, conforman los factores de rendimiento

NATACIÓN

El hecho de que este segmento se desarrolle en aguas abiertas, hace que existan ciertos factores, relacionados con el medio, que haya que tener en cuenta. Hay que tener en cuenta que las exigencias técnicas van a ser altas, puesto que una buena técnica de nado favorecerá el avance y el ahorro de energía, fundamental para los segmentos siguientes.

1. Factores externos (Gil Fraguas, 2000)

- ▶ La temperatura del agua: En algunos casos obliga a utilizar traje de neopreno, modificando en cierto modo la técnica.
- ▶ Las corrientes: Pueden arrastrarnos y desviarnos de nuestra trayectoria.
- ▶ Las olas: Si son moderadas lo más que pueden hacer es modificar nuestra técnica y molestarnos en el momento de la respiración. Si son más fuertes pueden causarnos mayores problemas, sobre todo en lo que a propulsión se refiere.
- ▶ Las turbulencias: Nos van a impedir propulsarnos de manera eficaz, haciendo que nos desplacemos más despacio. También nos modificarán la posición corporal, incidiendo sobre la resistencia de avance. Normalmente, en aguas abiertas, el agua se encuentra en régimen de flujo turbulento.

2. Factores de rendimiento (Ehrler, 1994)

- ▶ Habilidades en la técnica de natación perfeccionada y estable durante la competición (especialmente en crol).
- ▶ Habilidades en la técnica natatoria que puedan emplearse de forma variable de acuerdo con la situación táctica del momento.
- ▶ Resistencia específica para la competición en el campo de la resistencia aeróbica.
- ▶ Fuerza resistencia bien desarrollada en la región de la cintura escapular y los brazos.

CICLISMO

1. Factores externos

- ▶ Orografía: No es lo mismo un segmento de ciclismo llano, sin desniveles, que un segmento con puertos de montaña de por medio.



- ▶ *Drafting* permitido/prohibido: El hecho de que se permita aprovechar la estela de otro triatleta modifica en gran medida la prueba. Por ejemplo, si se permite el *drafting*, quizás no merezca la pena desgastarse demasiado en el segmento de natación para ganar unos segundos, puesto que luego, en el segmento de ciclismo, un grupo de competidores te sobrepasaría sin dificultad si colaboran correctamente. El tema del *drafting* es un tema muy controvertido, que tiene sus defensores y sus detractores.
- ▶ Climatología: El viento, la lluvia, la temperatura... es algo que hay que tener en cuenta.

2. Factores de rendimiento

- ▶ Resistencia específica para la prueba en resistencia aeróbica de larga duración II.
- ▶ Total dominio de las técnicas del ciclismo.
- ▶ Capacidad para utilizar de forma variable las técnicas de ciclismo de acuerdo con la situación táctica del campeonato.
- ▶ Desarrollo de la fuerza resistencia, especialmente de la musculatura de la región de las piernas y los glúteos.
- ▶ Dominio de la mecánica de la bicicleta de carreras.

Gil Fraguas (2000), indica que la cualidad más determinante para el segmento de ciclismo es la resistencia general (implica más de 1/6 de la musculatura), dinámica y aeróbica. La fuerza resistencia sería la siguiente cualidad, según este autor, en cuanto a importancia para el rendimiento en el sector de ciclismo. Velocidad de ejecución (para alcanzar niveles óptimos de frecuencia de pedaleo), coordinación intermuscular y equilibrio serían otras cualidades importantes en este segmento.

CARRERA A PIE

Es considerada la disciplina dura del triatlón. Después del esfuerzo realizado en los dos segmentos anteriores y, dadas las características específicas de la carrera, el segmento final es el que exige una mayor capacidad de sufrimiento. En este tramo la frecuencia cardíaca se mantiene más elevada que en el resto de disciplinas anteriores.

1. Factores externos

- ▶ Orografía: Al igual que en el segmento de ciclismo, no es lo mismo un tramo llano que un tramo con numerosas pendientes. En este caso, el propio reglamento indica que se evitarán los ascensos y descensos pronunciados a la hora de diseñar los recorridos.
- ▶ Factores ambientales: El calor, el viento... pueden influir de forma notable en este segmento.

2. Factores de rendimiento (Ehrler, 1994)

- ▶ Resistencia específica para la competición en la resistencia aeróbica de larga duración II.
- ▶ Aplicación variable de las tácticas de competición.

Para la obtención de la energía durante la carrera cobra mucha importancia el metabolismo de las grasas, que ya entró en juego en la disciplina anterior; aunque el glucógeno muscular de los grupos directamente implicados en la carrera, va a ser la primera fuente de energía en ser utilizada.

La técnica, si bien no parece tan fundamental como en el segmento de natación, juega un importante papel, desde el punto de vista del ahorro energético. Tener una buena técnica de carrera, estabilizada y automatizada, es fundamental, puesto que el cansancio en este último sector va a suponer una importante interferencia.