t
triatlón

El triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne **tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo** y **carrera a pie.** Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferentes a la del triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000.

3

DISCIPLINAS DEPORTIVAS

1. **natación**
2. **ciclismo**
3. **carrera a pie**

sumario

01 DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA SALUD

02 LOS 10 MANDAMIENTOS EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES

03 COMO COMIENZO UN PLAN DE PREVENCIÓN

04 ENTRADA EN CALOR

05 ENFRIAMIENTO

06 QUE ESTIRAMIENTOS NO DEBEN FALTAR LUEGO DE ENTRENAR

07 QUE EJERCICIOS HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO DE LESIÓN

t 01

DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA SALUD

DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA SALUD

En el triatlón, al igual que en muchos otros deportes, predominan las **lesiones** llamadas **crónicas o típicas**, y que se producen como resultado de, básicamente, tres factores:

1. **Sobreuso.**
   Este tipo de lesiones aparece en triatletas que, teniendo una buena técnica, no dosifican lo suficientemente bien los períodos de descanso, o bien no utilizan estos momentos de la forma correcta.

2. **Mala técnica.**
   Cuando la técnica no es buena, aparecen lesiones como el tan conocido "soleo del triatleta", que no están tan relacionadas con el sobreuso, sino con gestos deportivos erróneos o indumentaria (calzado) inadecuada.

3. **Alteraciones posturales.**
   Todas las lesiones crónicas, y algunas de las lesiones agudas, tienen una base en la postura de cada persona. Esto debe evaluarse y corregirse.

La mayor parte de las lesiones encontradas en el triatlon tienen un mix de estos tres factores, lo que requiere un trabajo multidisciplinario de los diferentes profesionales que rodean al deportista para poder solucionarlas y/o prevenirlas.

t 02

LOS 10 MANDAMIENTOS EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES

02

1. **Come bien, en calidad y cantidad**, según tus requerimientos, para prevenir la aparición de lesiones y fatiga muscular en los entrenamientos.

2. **Hidratate antes, durante y después del entrenamiento** con bebida deportiva para retrasar la fatiga y evitar la deshidratación y calambres.

3. Presta mucha atención y **asesorate con un profesional a la hora de elegir el calzado**. Un error en éste área puede costarte muy caro.

4. **Avisale a tu medico y/o kinesiólogo antes de realizar cualquier cambio** en el calzado, posición de pedaleo o gesto deportivo al nadar, pedalear o correr. Estos momentos son donde sos más vulnerable a lesionarte.

5. **Realizá una completa entrada en calor y vuelta a la calma.**

6 **Estirá inmediatamente después de terminar de entrenar**, los estiramientos realizados con más de 30 minutos de finalizado el entrenamiento no tienen el mismo efecto.

7 **Planificá tu calendario deportivo en conjunto con tu entrenador y kinesiólogo**. Los períodos de descanso son tan importantes como los entrenamientos.

8 **No entrenes con dolor, ante la mínima molestia consulta a tu medico/kinesiólogo**. No todos los dolores son parte del deporte. Cualquier dolor tratado a tiempo puede ahorrarte tiempo lejos de los entrenamientos.

9 **Realizá evaluaciones kinésicas periódicas** para detectar precozmente los factores de riesgo.

10 **Comprometete con la prevención.**
El cambio empieza por vos.

03

¿COMO COMIENZO UN PLAN DE PREVENCIÓN?

PreventSport
Análisis Postural Para Deportistas

Para prevenir la aparición de las lesiones más frecuentes en el triatlón, es necesario realizar evaluaciones que muestren cuáles son las debilidades y/o restricciones que presenta el triatleta. Estas evaluaciones deben abarcar aspectos estáticos y dinámicos, analíticos y funcionales, y deben estar en relación al deporte que se practica.

PREVENT SPORT

Pretende abordar la prevención de lesiones desde una perspectiva postural kinésica y funcional de la manera más completa posible y revertir los disbalances hallados para permitir al atleta concentrarse en la carrera y no en sus lesiones. A través de fotografías tomadas al atleta en diferentes posiciones, tanto estáticas como dinámicas, el programa realiza mediciones que son contrapuestas con valores normales según el paradigma científico actual. Se determinan los factores de riesgo que condicionan la aparición de una patología a futuro.

El **FMS es un método de evaluación** que consta de 7 movimientos que miran el origen en los Patrones de Movimiento Fundamentales del atleta para poder identificar los patrones compensatorios de movimiento que ponen al atleta en gran riesgo de lesión.

FMS permite objetivar y valorar la performance del atleta y, en base al análisis de la evaluación, prescribir una serie de ejercicios con el fin de disminuir el riesgo de lesión.

El **PERFORMANCE TEST** evalúa la saltabilidad del atleta con ambas piernas y con cada una de ellas por separado, permitiendo identificar la existencia de asimetrías tanto en la fuerza potencia del deportista, como en la interacción entre el trabajo concéntrico y el excéntrico en los miembros inferiores.

04

¿COMO REALIZAR UNA CORRECTA ENTRADA EN CALOR?

Se llama entrada en calor a la preparación de las diferentes partes del cuerpo para la actividad física. Al hablar de preparación nos referimos al calentamiento de los diferentes tejidos para permitir que éstos respondan al máximo ante las exigencias planteadas por el deporte que estamos a punto de realizar.

PASOS

❶ Movilidad Articular Periférica
❷ Activación Metabólica General
❸ Movilidad Articular Central
❹ Elongación General
❺ Fuerza Especial

PASO 1/3

MOVILIDAD ARTICULAR

La Movilidad Articular, tanto de las pequeñas articulaciones como de las de mayor tamaño, permite el calentamiento de las articulaciones que recibirán el impacto durante el paso siguiente.

PASO 2

ACTIVACION METABÓLICA GENERAL

Su objetivo es elevar la actividad cardiorrespiratoria y, a su vez, la temperatura corporal, para preparar al organismo para la actividad. Se puede utilizar el mismo gesto deportivo pero en intensidades menores que igualmente exijan cierta dificultad para el atleta.

PASO 4

ELONGACION GENERAL

Los estiramientos son una parte muy importante dentro de la entrada en calor. Ellos nos permiten gozar de un amplio movimiento articular en la actividad deportiva subsiguiente y, a la vez, ayudan a evitar las lesiones que pueden surgir del deporte.

Pero hay que tener cuidado!! Muchos estiramientos antes de la actividad son contraproducentes, ya que relajan tanto al músculo, que lo "duermen" y no permiten que responda ante las exigencias deportivas.

Es por esto que recomendamos estiramientos de 4 a 6 segundos durante la entrada en calor; y no más de 2 a 3 series de cada ejercicio consecutivamente a una intensidad baja.

PASO 5

FUERZA ESPECIAL

Permite la reactivación muscular que se perdió, en parte, durante la elongación.

t_05

¿QUE ES LA VUELTA A LA CALMA?

El enfriamiento o vuelta a la calma es el conjunto de actividades que se realizan inmediatamente después del entrenamiento o carrera.
El objetivo principal del mismo es el de prevenir lesiones. Esto lo realiza relajando la musculatura mediante estiramientos, manteniendo la flexibilidad, evitando las contracturas y ayudando al lavado de desechos mediante el trabajo regenerativo.

PASOS DE LA VUELTA A LA CALMA

❶ Movilidad Articular
❷ Trabajo Aeróbico
❸ Elongación Muscular Final

PASO 1

MOVILIDAD ARTICULAR

Tiene como finalidad, no solo el efecto de relajación sobre las estructuras articulares, sino también un efecto de drenaje de sustancias de desechos hacia zonas centrales para así ser distribuidas hacia los órganos neutralizadores (hígado y riñón) durante el paso siguiente.

PASO 2

TRABAJO AERÓBICO

Hace posible la reoxigenación de los tejidos que estuvieron involucrados en el deporte practicado. El trabajo aeróbico en este caso será da aproximadamente 20 minutos a una intensidad del 30-50 %, dependiendo del deporte practicado. Existen diferentes formas de realizar este trabajo regenerativo; alguna de ellas son, trote, bicicleta, etc.

PASO 2

ELONGACIÓN MUSCULAR FINAL

Los estiramientos no son los mismos en todos los momentos de la actividad física, ya que en cada ocasión se realizan con objetivos completamente diferentes.

En este caso el objetivo de realizarlos es el de mantener la flexibilidad disminuyendo el tono muscular que se encontraba elevado durante la actividad física.

Los estiramientos se mantendrán por 30 segundos a una intensidad moderada a baja. Esto se repetirá 3 a 4 veces.

RIESGOS DE NO REALIZAR EL TRABAJO REGENERATIVO

En caso de obviarse, la acumulación de los elementos de desecho que deben eliminarse producen lesiones secundarias en el músculo ejercitado. Al no poder recuperar sus energías, el músculo permanece fatigado por un período prolongado impidiendo su utilización en actividades a corto plazo.

Los ejercicios de fuerza no complementados con trabajos de movilidad y estiramientos producen una disminución inmediata y crónica de la elasticidad muscular y amplitud de movimiento que predispone a lesiones.

¿CÓMO PODEMOS ACELERAR LA RECUPERACIÓN ENERGÉTICA?

Trabajo aeróbico
Ayuda a lavar los desechos musculares aumentando la circulación en la zona ejercitada.

Estiramientos
Permite la normalización de la longitud muscular.

Masajes
Se obtiene relajación muscular y aumenta el flujo sanguíneo en la zona, acelerando la eliminación de desechos y generando un bienestar general.

Ducha fría (12-20 grados)
Inmediatamente de terminada la actividad reduce la fatiga y el tono muscular.

Sauna

Luego de un tiempo de concluido el ejercicio produce una sensación de relajación; si se suma un baño de hidromasaje, ayuda a relajar la musculatura.

Alimentación

Los carbohidratos son la principal fuente energética gastada en los ejercicios de alta intensidad menores a 90 minutos. Es importante su recuperación dentro de las 2 horas de finalizada la actividad, así como también su continuo aporte a lo largo del entrenamiento.
Cada distancia del triatlón precisa un aporte específico de nutrientes que deberá ser determinado individualmente.
Consultar a un nutricionista es de gran utilidad para conocer los requerimientos que se tienen y ordenar las ingestas durante la actividad física así como también en el resto del día.

Hidratación

Resulta indispensable una buena reposición de agua y sales eliminadas durante la actividad física mediante la transpiración. Es indispensable la ingesta de bebida deportiva adecuadamente antes, durante y después el ejercicio para evitar la deshidratación. Como regla general se sugiere el consumo de 100-150 ml de bebida deportiva cada 15-20 min de ejercicio; la misma debe tener las siguientes características:

- Contenido de sodio y potasio
- Es bueno que contenga Hidratos de Carbono al 8% para retrasar la fatiga (mayor concentración lentifica el pasaje al intestino y generará malestar)

La deshidratación durante la actividad física promueve la aparición de calambres. En entrenamientos o carreras con clima caluroso o muy húmedo, consumí mayor cantidad de bebida deportiva antes, durante y después de la actividad.

06

¿QUE ESTIRAMIENTOS NO DEBEN FALTAR LUEGO DE ENTRENAR?

ESTIRAMIENTOS

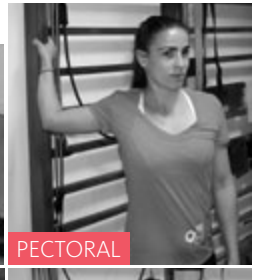
Los estiramientos luego de entrenar deberán mantenerse durante 30 segundos y repetirse 3 veces. Existen ciertos estiramientos que un triatleta nunca debe dejar de hacer luego de cada disciplina:

Paula Ormaechea
Número 1 argentina en tenis y 64° en el ranking mundial

POSTERIOR A LA NATACIÓN

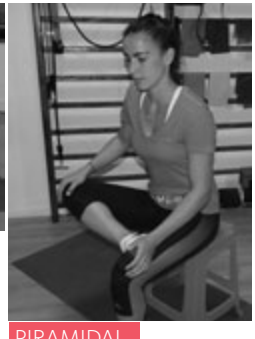
1. ROTACIÓN DE HOMBRO
2. PECTORAL
3. CADENA LATERAL
4. PIRAMIDAL
5. CUADRICEPS

ROTACION DE HOMBRO

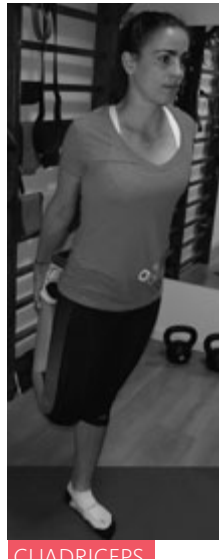


PECTORAL

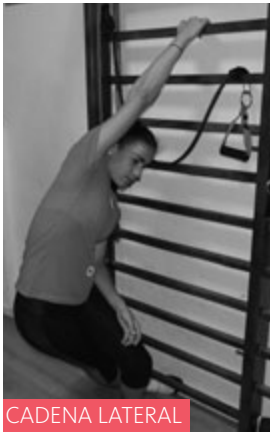
CADENA LATERAL

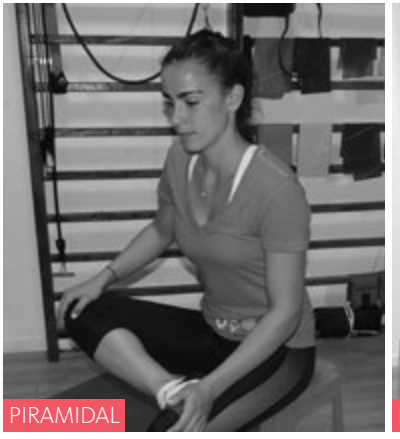


PIRAMIDAL



CUADRICEPS


CADENA LATERAL


PIRAMIDAL

ISQUIOSURALES

GEMELO

SOLEO

CUADRICEPS

PSOAS

POSTERIOR AL CICLISMO

❻ CADENA LATERAL
❼ GEMELO Y SOLEO
❽ CUADRICEPS
❾ PSOAS
❿ ISQUIOSURALES
⓫ PIRAMIDAL

POSTERIOR A CORRER

⓬ GEMELO Y SOLEO
⓭ ISQUIOSURALES
⓮ CUADRICEPS
⓯ PSOAS
⓰ ISQUIOSURALES

06

¿QUE EJERCICIOS PUEDO HACER PARA DISMINUIR EL RIESGO DE LESION?

VER FOTOS
EN LA PÁGINA
SIGUIENTE

10 EJERCICIOS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE LESIONES

No existe una fórmula general, pero hay ciertos ejercicios que no deben faltar en la rutina de cualquier triatleta, y son los siguientes:

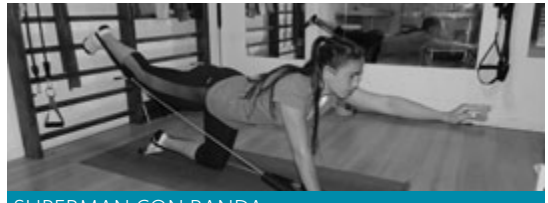
1. REMO A DOS BRAZOS A UNA PIERNA
2. REMO A UN BRAZO A UNA PIERNA
3. PUSH UP PLUS
4. JUNTAR ESCÁPULAS EN PLANO INESTABLE
5. PUENTE BOCA ARRIBA ASIMÉTRICO
6. PUENTE DE COSTADO
7. SUPERMAN CON BANDA
8. EXCENTRICO DE AQUILES
9. GLUTEO CONTRA PARED CON BASE INESTABLE
10. SQUAT CON ROTACIÓN

¡Consulta con tu preparador físico o kinesiólogo cuál es la dosificación más adecuada para vos!

REMO A DOS BRAZOS A UNA PIERNA

PUENTE DE COSTADO

REMO A UN BRAZO A UNA PIERNA

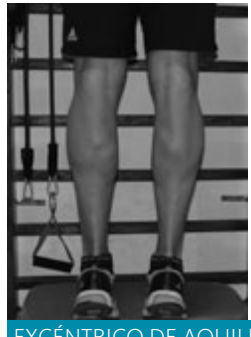
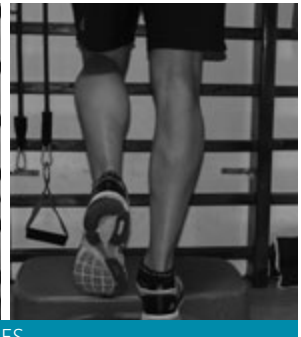


SUPERMAN CON BANDA

PUSH UP PLUS

GLUTEO CONTRA LA PARED CON BASE INESTABLE

JUNTAR ESCÁPULAS EN PLANO INESTABLE

EXCÉNTRICO DE AQUILES

PUENTE BOCA ARRIBA ASIMÉTRICO

t