

## **Educación Física y deportes combinados**

Autor: Alfredo Cárdenas

Pertenencia institucional: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación -UNLP.

Email: [altorendimientoalfre@yahoo.com.ar](mailto:altorendimientoalfre@yahoo.com.ar)

### **Resumen:**

La presente ponencia tiene por objetivo reflexionar acerca de los modos de entrenar deportes combinados, por parte de deportistas amateur, quienes priorizan el entrenamiento por sobre el descanso, bajo el imperativo de que más es mejor.

Así mismo, este tipo de actitudes es consecuencia de sobre estimar la importancia de la adecuada recuperación, como así también obviar el estrés que suponen las obligaciones y demandas tanto laborales como familiares, donde será el sentimiento de culpa por no cumplir con un entrenamiento, el que guiará en la toma de decisiones respecto a las formas y maneras de relacionarse con la práctica deportiva.

Nos encontramos con el tiempo disponible como factor limitante, ante una práctica deportiva constituida por más de un deporte, tomaremos como referencia de deporte combinado, al Triatlón, siendo una de las practicas más representativas de estos, estando este constituido por tres deportes, (natación, ciclismo y running).

Como los deportistas amateurs que practican Triatlón, se esfuerzan y centran en seguir premisas de entrenamiento que poseen fundamentos fisiológicos avalados científicamente, pero desestiman aquellas premisas relacionadas con el descanso y la recuperación, avaladas por la misma ciencia, siguiendo la lógica de entrenar a cualquier precio, aun o a pesar de padecer contratiempos de sumo estrés, redoblan su apuesta por entrenar a pesar de ello.

A fin de reflexionar sobre las cuestiones vinculadas a este tipo de actitudes, recurriré a algunos de los autores más destacados en el entrenamiento del triatlón, para a su vez darle otro sentido desde la mirada de un profesor de Educación Física, intentando esclarecer si el triatlón es un deporte imposible de practicar para quien no posee mucho tiempo, o bien es un deporte que se puede adaptar a las posibilidades de cada persona, haciendo posible su práctica por cualquiera que tenga deseos de practicarla aun si tuviere tiempo para entrenar una sola disciplina.

**Palabras Clave:** Deportes combinados, Triatlón, Entrenamiento, Tiempo disponible, Estrés.

Si de deportes combinados hablamos, una práctica deportiva referente de los mismos es el Triatlón, el mismo está constituido por tres disciplinas, natación, ciclismo, y pedestrismo (Running). En la actualidad son muchas las personas que se vuelcan al triatlón por ser un deporte que entre otras cosas aporta la diversión que una sola practica no ofrece, además de ser un deporte sumamente completo en cuanto a compromiso muscular, desarrollo fisiológico y bienestar general.

Al entrenamiento del Triatlón, suele llamársele entrenamiento cruzado esto es, según Wilmore J.H , Costill D.L (2007) Por entrenamiento cruzado se entiende el entrenamiento para más de un deporte al mismo tiempo [...] El deportista que se entrena para la natación, las carreras y el ciclismo como preparación para competir en un triatlón es un ejemplo. (P:235)

Bien podríamos seguir haciendo referencia a las ventajas que aporta la práctica de este deporte combinado, pero tanto en la teoría como la práctica, suele verse y escucharse por parte de deportistas y entrenadores, que el tiempo es un factor limitante respecto al entrenamiento del triatlón, y ello es por la lógica que se sigue en cuanto al planteamiento de su entrenamiento, más aun, esta situación empeora, si el deportista (independientemente de su nivel) está muy motivado al punto de comprometerse con el entrenamiento sin importar los esfuerzos y sacrificios que debe realizar para poder entrenar.

Cuando hablamos de entrenamiento planificado en un solo deporte individual, como ser correr, nadar o pedalear, entendemos que la cantidad/frecuencia mínima optima (si lo que se persigue es la adaptación y leve mejora) de estímulos semanales deberían ser de al menos 3 estímulos por semana. “Las investigaciones indican que son necesarias al menos tres sesiones de entrenamiento por semana a una intensidad de al menos el 70% del V·O<sub>2</sub> máx. para mantener el acondicionamiento aeróbico”. (Wilmore J.H, Costill D.L, 2007,. P:314)

Ahora bien, la anterior cita refiere al acondicionamiento aeróbico, bien podríamos agregar los estímulos necesarios para el desarrollo y mantenimiento mínimo de la fuerza, la flexibilidad, el entrenamiento neuromuscular, etc.

Si bien estas propuestas tienen sus fundamentos científicos, no debemos olvidar que se está hablando de un solo deporte, actividad o práctica. Es entonces un error en el planteamiento de un

deporte combinado, pensar que, para poder practicarlo con fines de adaptación y mejora en deportistas amateurs, se deba adoptar la misma lógica que con fundamentos basados para un solo deporte/practica, plantea el realizar 3 estímulos semanales, en deportes combinados con esta lógica serian 3 estímulos semanales de cada disciplina, es así como el entrenamiento de triatlón implicaría un total de 9 estímulos para cada semana, no obstante, suele ser común que mucho entrenadores o deportistas, consideren este número de entrenamientos semanales como el mínimo necesario ante un sujeto que está comprometido con la práctica pero que a su vez tiene una vida más allá del triatlón, el problema radica en que el deportista comprometido suele abocarse de tal forma al entrenamiento que comienza a organizar su vida en general en torno a este, haciendo del mismo su máxima prioridad.

Hasta aquí, dicha situación, no parecería ser un problema ya que la mayoría ve a este tipo de actitudes como elecciones personales, y claro está, que es así, pero quien organiza su vida en torno al entrenamiento del triatlón, no cae en la cuenta de que estará sumando un altísimo grado de estrés a su vida y organismo, y como si ello fuera poco, sus niveles de rendimiento y capacidades adaptativas comienzan a verse disminuidas, mermadas estas por un estado de fatiga general creciente, llevando todo ello en cuestión de tiempo al sobreentrenamiento, lesiones, y enfermedades producto de bajas defensas en su organismo.

El contexto mencionado anteriormente, bien podría prevenirse estando atento a ciertos síntomas, pero un deportista motivado por alcanzar mejoras, siempre estará dispuesto a realizar esfuerzos y sacrificios, estos implican además una fuerza de voluntad y determinación para entrenar, que serán capaces de silenciar todo tipo de síntoma, el imperativo de que más es mejor incluye al mal uso de la fuerza de voluntad para entrenar, esta reluce ante dolores, fatiga y cansancio, para entrenar a pesar de ellos, cuando en realidad la cuota de fuerza de voluntad debería aplicarse ante algún evento cotidiano que tientan al deportista a no entrenar por algo que los seduce a no hacerlo, como por ejemplo quedarse muy cómodos en el sofá mirando su serie favorita en invierno, en este caso podríamos aludir a una cuota de fuerza de voluntad para hacer algo que eligen entre dos posibles elecciones, lo cual dista de creer que entrenar con dolor, fatiga y mucho cansancio es producto de la fuerza de voluntad, en realidad es producto de un mal uso de la misma y una inconciencia que traerá como consecuencia aparejado todo lo contrario a lo que se busca entrenando.

“Pocos deportistas están subentrenados, pero, desgraciadamente, muchos están sobreentrenados, con frecuencia creyendo erróneamente que más entrenamiento siempre producirá una mayor mejora”. (Wilmore J.H-Costill D.L 2007, p303)

A continuación, detallare una serie de actitudes insanas y poco inteligentes respecto al entrenamiento, las cuales son muy comunes entre deportistas que practican y entrenan triatlón:

- Un error frecuente es no respetar los tiempos de recuperación entre entrenamientos, a causa de querer recuperar entrenamientos que no pudieron ser realizados en su momento.
- Entrenar con mayor intensidad o mayor volumen del que deberían, bajo la lógica de que más es mejor.
- Siguiendo la lógica anterior, entrenar los días que deberían descansar.
- Entrenar a pesar de sentir dolores, o padecer fatiga por no haber podido dormir bien.
- Renunciar totalmente a eventos, comidas, y demás cosas que les guste mucho, en pos del entrenamiento, teniendo que utilizar para ello una gran fuerza de voluntad.
- Descuidar la adecuada nutrición e hidratación.
- Descuidar el trabajo de fuerza y flexibilidad.
- Ante una baja del rendimiento, creer que deben entrenar más aun, en lugar de descansar o cambiar el planteo del entrenamiento.
- Establecer metas/objetivos demasiado ambiciosos para el nivel de entrenamiento, dedicación y tiempo.
- Formarse una identidad en la cual la autoestima dependa de los resultados deportivos.
- Obsesionarse con el entrenamiento al punto de organizar su vida en torno a este, como así también pensar la mayor parte del día en como poder cumplir con el entrenamiento.

Y así, podríamos continuar enumerando muchos más errores frecuentes a nuestra lista. Bien podríamos pensar que los sujetos, a fin de no cometer estos errores entre muchos otros, recurren a un entrenador o profesor de Educación Física, pero desde el momento en que se parte de la creencia como base de necesitar entrenar un cierto número de estímulos semanales de cada disciplina, el

deportista comprometido, entusiasmado y motivado, hará todo lo que este a su alcance a fin de cumplir.

### **Entrenar utilizando los recursos disponibles de la forma más inteligente posible**

Se dispone de muy pocos datos de investigaciones sobre el entrenamiento para múltiples deportes. En cualquier programa de entrenamiento cruzado de esta naturaleza, será importante determinar el mejor modo de dividir el tiempo de entrenamiento disponible para optimizar el rendimiento en cada uno de los deportes. Aunque ciertos aspectos del entrenamiento son iguales para todas las actividades de resistencia, la mayor parte de los entrenamientos son altamente específicos de un deporte determinado. (Wilmore J.H y Costill D.L,2007, P:235)

Cuando de recursos hablamos, hacemos referencia a todo aquello con lo que contamos a favor a fin de poder entrenar, esto incluye al tiempo, a las experiencias y conocimientos previos, a las habilidades adquiridas, a las fortalezas en alguna de las tres disciplinas. Generalmente las personas que se inician en deportes combinados, provienen de realizar uno de los deportes, por ejemplo, es común ver a gente que solo corre, practicar como complemento del running, ciclismo, y luego incursione en prácticas como el duatlón, lo mismo sucede con ciclistas que también suelen correr como parte de una rutina de entrenamiento, en este tipo de casos, las personas deberían invertir más recursos, como el tiempo para entrenar por ejemplo, en aquel deporte del cual no son originarios, y mantener lo que ya desarrollaron en su deporte de origen. Lo mismo vale para un nadador que quiere participar en un triatlón, la natación podría seguir una vez a la semana (ya que el segmento de natación, en un triatlón es el más corto de las tres disciplinas), y centrar sus recursos de tiempos en desarrollar adaptaciones en ciclismo y running.

Ante cualquiera de las anteriores posibilidades, se debe realizar un diagnóstico inicial del rendimiento actual del deportista a fin de establecer un punto de partida. “Esto es, cuales son los valores reales y actuales de rendimiento que el atleta posee; ya que en base a ellos no solo se establecerán las metas futuras, sino que se programarán entre otras, las cargas del entrenamiento”. (Roses C., 2010, p 42)

Aquel deportista principiante en las tres disciplinas, deberá repartir sus recursos entre las tres disciplinas, la buena noticia es que al comenzar desde cero en cada disciplina con la sola expectativa de ver mejoras en su rendimiento con una mínima inversión de recursos.

Pero, ante todo, para cualquier tipo de organización de entrenamiento, debemos tener en consideración, a que grado de estrés se encuentra sometido el deportista en su vida en general, esto incluye, el estrés laboral y de cualquier otro tipo ajeno al entrenamiento, llamémosle el grado de estrés de vida, al decir del autor Dixon M. (2016) “El estrés ajeno al entrenamiento es el resultado de la acumulación de todo el estrés de la vida diaria. Podría ser una larga lista de tensionantes asociados al trabajo, la familia, las relaciones, el entorno, los viajes, las finanzas, etc.”. (P:37)

Para el sistema endocrino, una discusión, tiene los mismos efectos que un entrenamiento intenso. Es por ello que es de suma importancia tener en cuenta la carga de estrés que el deportista afronta en el día a día y en consecuencia ser consciente que a partir de dicha carga se debe organizar la carga de estrés que supone el entrenamiento.

Es así como partiendo del complejo entramado que se da entre el historial deportivo, los objetivos, los recursos disponibles (como el tiempo entre otros), y el grado de estrés que maneja en su vida, sumado a ciertas características de personalidad del sujeto que influyen en su desenvolvimiento deportivo, podremos adecuar de forma inteligente un plan de entrenamiento acorde a las necesidades de esa persona. Sin guiarnos pura y exclusivamente por los preceptos científicos del entrenamiento, como si estos fueran condición para la práctica del triatlón.

Finalizando, podemos agregar que una vez encontrada la mejor manera de entrenar para un sujeto en particular, esta, siempre estará sujeta al permanente y fluctuante estrés de la vida en general, ya que de todo en conjunto, dependerá de la eficacia del estímulo y su respuesta por parte del organismo.

## **Referencias**

Dixon M. EL ENTRENAMIENTO DEL TRIATLETA. Barcelona. Paidotribo, 2016.

Roces. C. TRIATLON, DIAGNOSTICO Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.  
Argentina, Dunken, 2010.

Wilmore J.H, Costill D.L, FISIOLOGIA DEL ESFUERZO Y DEL DEPORTE. España. Paidotribo  
2007