

## “TRIATLÓN EN FEMENINO”

### 1.- Introducción

La participación de la mujer en pruebas de triatlón y en general en pruebas de resistencia es todavía minoritaria. Una media del 10% de participación recae sobre las mujeres.

¿Es el triatlón demasiado exigente o difícil para las mujeres?. Veremos que no es así desde el punto de vista fisiológico, ya que el organismo femenino tolera el esfuerzo continuado tan bien como el masculino.

El hecho de que el triatlón no esté tan extendido entre las mujeres como entre los hombres radica más en razones sociales. La experiencia demuestra que la mayoría de las mujeres triatletas provienen de familias donde existe una marcada afición por este deporte. La participación de la mujer es frecuente allí donde los hombres y los amigos también practican triatlón.

Otra razón de la escasa participación femenina en pruebas de triatlón es la postura social ante los deportes de resistencia que aún se consideran propios de hombres.

El objetivo de este artículo es conocer la fisiología del organismo femenino y su adaptación al triatlón y ofrecer las pautas de entrenamiento para que podamos beneficiarnos de los grandes beneficios que conlleva su práctica.

En el concepto de deportes de resistencia incluimos las siguientes pruebas: Carreras en ruta 5-20 kms, Maratón, Triatlón, Duatlón, Marchas cicloturistas, Ciclismo, Natación de fondo, travesías y esquí de fondo

Insistiremos en el “campo” femenino de cara animar a las principiantes para que comiencen a nadar, pedalear y correr, descubriendo el fascinante mundo del triatlón, y a las ya experimentadas para que progresen en un deporte en el que nunca dejamos de aprender.

### 2.- Adaptación de la mujer a los deportes de resistencia.

Hoy en día ya no se cuestiona la capacidad de rendimiento de las mujeres en deportes de resistencia. Evidentemente esto también es válido para el triatlón. Sólo hemos de recordar a Paula Newby-Fraser que en Hawai sólo necesitó 8:55 h para pasar por meta, apenas un 9,4% más lenta que Mark Allen con sus 8:09 h.

El Doctor Van Aaken ya lo demostró: las mujeres no son velocistas sino deportistas de resistencia. Una mujer no es un cúmulo de músculos hipertrofiados sino una atleta metabólica. Es mucho más tenaz y paciente que el promedio de los hombres. En el entrenamiento es más fácil motivarla y es más constante en los entrenamientos.

Su peso medio es más bajo, igual que su porcentaje de agua y de musculatura en el cuerpo. Éste último es de un promedio del 40% en el hombre frente al 23% de las mujeres. Globalmente podemos comparar el rendimiento de hombres y mujeres en triatlón y también en maratón, añadiendo al tiempo de los hombres un 10% para llegar a las mujeres.

La mujer tiene unas **características biológicas propias** que al efectuar una actividad física repercutirán lógicamente en su organismo, sin embargo de los muchos aspectos fisiológicos que pueden

estudiarse en el organismo humano son minoría los que presentan peculiaridades significativas según se trate de hombres o mujeres.

Las diferencias más importantes son la que se refiere a la **influencia del aparato reproductor** y todo el sistema de **regulación hormonal** en los parámetros físicos. Las diferentes secreciones hormonales que aparecen a partir de la pubertad van a provocar desigualdades en el rendimiento que son la razón para que haya competiciones diferenciadas.

La **estructura ósea de la pelvis**, que es más ancha, confiere a las féminas un centro de gravedad más bajo lo cual es más ventajoso en deportes tipo gimnasia, aeróbic etc... .

La capacidad para los deportes de resistencia que se mide con el **consumo de oxígeno-VO2-capacidad aeróbica** es ligeramente menor en las mujeres, ello es debido a que los factores que influyen en el desarrollo de la resistencia como el corazón, los pulmones y los músculos; su tamaño es ligeramente más pequeño.

El entrenamiento mejora el consumo de oxígeno pero está determinado en gran parte genéticamente con lo cual encontramos valores muy variables en los dos sexos.

La **composición corporal** es también diferente, siendo por ejemplo en la práctica de los deportes de competición de nivel alto, como el atletismo el porcentaje de grasa alrededor de un 7% en hombres y de un 15% en mujeres.

Cuando se refieren los valores de consumo de oxígeno en relación al peso magro, esto es desprovisto de grasa, los valores se acercan y ya dependen fundamentalmente del grado de entrenamiento y de la genética.

En el deporte es importante la **fuerza física**. El desarrollo de la masa muscular esquelética está regulado por una hormona típicamente masculina que es la testosterona.

Las mujeres en relación a los hombres tienen:

- A) menos proporción de músculo esquelético 23% en mujeres , 40% en hombres.
- B) un mayor porcentaje de grasa corporal 25 a 30% aproximadamente en sedentarias y 13 a 17% en deportistas, frente a los valores encontrados en hombres 20 a 25% en sedentarios y 4 a 10% en deportistas.

La **grasa corporal** tiende a acumularse en determinadas áreas. Las mujeres tienden al depósito de la grasa corporal en los glúteos y las caderas encaminadas a proteger el posible embarazo, y los hombres en el abdomen.

El **sistema respiratorio** también presenta diferencias en la mujer siendo el volumen pulmonar un 10% menor y la concentración de hemoglobina 2 puntos menor aproximadamente (de 14 a 16 en varones frente a 12 a 14 en mujeres) lo cual se traduce en un menor consumo de oxígeno máximo durante el ejercicio, con lo cual la aptitud para los deportes de resistencia será un 15 a 20% menor.

La **menor sudoración** de las mujeres durante el ejercicio se debe a que las glándulas sudoríparas están menos desarrolladas que en los hombres y a los sistemas de transferencia de calor son diferentes. Esta diferencia de niveles hormonales influirá en el rendimiento deportivo, pudiendo la mujer perder o ganar calor más rápidamente.

No hay diferencias entre hombre y mujeres en el reparto de fibras musculares.

Las mujeres poseen un 10% más de elasticidad, así como de laxitud ligamentosa y movilidad articular.

Existe en las féminas una mayor habilidad en el aprendizaje motor, la coordinación y la ejecución técnica de los movimientos.

La mujer sometida a un programa de entrenamiento de fuerza consigue mejoras iguales a las del hombre; no por hipertrofia muscular, sino por mejora del control neuromuscular.

El límite de la mujer en triatlón está por llegar, aún no se ha alcanzado. Siendo éste un deporte que exige un considerable entrenamiento de la resistencia, podemos incluso plantearnos si en pruebas de larga distancia puedan hacer uso de la grasa como sustrato energético.

En definitiva vemos que las mujeres se adaptan mejor a los esfuerzos continuados que a las exigencias de máxima fuerza y rapidez.

### 3.- El entrenamiento

Existen muchos tipos de entrenamiento. Nadie tiene la verdad absoluta en este tema, pero sí hay algunas ideas aplicables a todas las filosofías de entrenamiento. Por tanto, dominar las nociones básicas del mismo os permitirá iniciaros en el triatlón, y adquirir lo esencial: **el mantenimiento del bienestar general, el tener confianza en vuestro potencial físico y lograr un estilo de vida deportivo y equilibrado, sea cual sea el nivel de exigencia deportiva.**

#### 3.1.- Definir objetivos.

Para empezar hay que definir objetivos, metas a conseguir, horizontes donde mirar; nos motivarán día a día a entrenar, y darán sentido a nuestro programa de entrenamiento.

Los objetivos pueden ser más o menos precisos y responderán a las necesidades, motivaciones e ilusiones de cada mujer deportista. La competición puede o no estar presente como objetivo. Las expectativas definidas han de ser reales y alcanzables para ir por el buen camino.

Comprometerse con los propios objetivos es la primera etapa en la consecución de un programa. Algunos ejemplos son:

- deseos de mejorar la forma,
- perder uno o dos kilos,
- hacer del multideporte una rutina semanal personal...

objetivos más exigentes a nivel de rendimiento deportivo:

- situarnos entre las quince mejores en los Campeonatos Provinciales
- acabar una Maratón
- clasificarnos para los Campeonatos de Europa, ...la lista puede ser interminable

Hay que tener en cuenta cada uno de estos objetivos. **No hay deportistas buenas ni malas, sino deportistas capaces de definir y llevar a cabo aquello que anhelan y deportistas que viven el presente día a día.**

Es importante distribuir bien el tiempo para decidir qué día o días vais a correr, nadar, pedalear, y plantearos si dispondréis de ese tiempo o si tendréis ganas de hacerlo.

Fijad vuestros objetivos a corto, medio o largo plazo.

Si os decidís por incorporar la práctica deportiva como hábito diario/ semanal en vuestra vida mi consejo es que os pongáis en manos de un **buen entrenador/a**. Podéis encontrarlos en clubes o asociaciones. El objetivo general de éstos, aparte de cultivar la vida asociativa y compartir la actividad deportiva suele ser la competición, y eso quizá no sea lo mejor para todas las deportistas. **Asegurados de acertar con el entorno y el entrenador/a adecuado para cada una de vosotras según vuestros objetivos y motivaciones.**

Existen hombres y mujeres deportistas experimentados/as y cualificados/as que poseen unos conocimientos valiosísimos para compartir con cualquier triatleta que da sus primeros pasos.

**Quien logra explotar de forma óptima sus propias cualidades sea cual sea el nivel de rendimiento es un/una deportista maduro/a, que si lo desea puede compartir su preciosa experiencia con las principiantes.**

### 3.2.- El diario de entrenamiento

El hecho de escribir los acontecimientos nos alivia, nos libera y fija las cosas en el tiempo; lo mismo sucede con el diario de entrenamiento.

Para progresar en nuestro deporte es indispensable dominar bien las actividades que desarrollamos; normalmente buscamos puntos de referencia constantes a través de datos objetivos tales como, la frecuencia cardiaca, el cronómetro, la distancia recorrida o la velocidad obtenida. Para ello el diario de entrenamiento es un recordatorio imprescindible.

El diario además incluye las sensaciones de la sesión, cómo te has encontrado a nivel muscular, cardiovascular, respiratorio, motivacional, anécdotas, y otros datos a controlar diariamente como el pulso basal (tomado por las mañanas justo al despertarnos), el peso, las horas y calidad del sueño, el descanso.

Estos datos nos ayudarán a lograr un equilibrio con nuestro deporte y a detectar posibles estados de fatiga o sobre entrenamiento.

#### PERSONAL:

*Yo utilizo el diario de entrenamiento para motivarme; no solo me gusta comparar las sesiones para constatar el progreso, sino también tomarme la molestia de anotar, hacer gráficos y plasmar sensaciones del entrenamiento en sus páginas. A menudo leo las notas que tomé en el diario hace ya unos años y entonces recuerdo nuestros rodajes de montaña en los alrededores de Canfranc (Pirineo de Huesca), las salidas largas en bicicleta con el Club Cicloturista, el día que nos pilló la gran tormenta, cuando nadé por primera vez en aguas abiertas; mi primer triatlón de Invierno en Reinosa, y cuando gané el Campeonato de España, mi primer triatlón de distancia Olímpica en Vitoria, mis rodajes en solitario por caminos y montes y un sinfín de experiencias que harían el artículo interminable. Recuerdo las sensaciones inolvidables de cada situación. Es bueno revisar el camino recorrido.*

*Del mismo modo escribo mis objetivos en este pequeño diario. El hecho de anotarlos me permite prepararme mejor para alcanzarlos. Una vez me he "atrevido" a anotar un objetivo de tiempo, por ejemplo, me siento mucho más comprometida para respetarlo.*

En este sentido se venden en tiendas especializadas diarios de entrenamiento escritos específicamente, a veces ilustrados de consejos dados por especialistas. Incorporan casillas para anotar la fecha, la duración o el kilometraje, los comentarios y los resultados. No es imprescindible hacerse con tal objeto; son más que suficientes una libreta, un cuaderno, unas hojas sueltas o una sencilla agenda. Podéis personalizar el documento añadiendo recortes de prensa y fotografías. Este diario, vuestro diario irá tomando forma conforme a vuestra personalidad única.

Este modelo es una referencia para la elaboración de vuestro propio diario de entrenamiento.

**DIARIO DE ENTRENAMIENTO    FECHA:    SEMANA:    A/DUA/TRIA/TLETA:**

NAT(mts,pulso sens)

BICI (kms,media,pulso,sens) CARR(kms,pulso, sens) FUERZA/ /OTROS

pulso basal, peso h sueño



|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
| LU    |  |  |  |  |  |
| MA    |  |  |  |  |  |
| MI    |  |  |  |  |  |
| JU    |  |  |  |  |  |
| VI    |  |  |  |  |  |
| SA    |  |  |  |  |  |
| DO    |  |  |  |  |  |
| TOTAL |  |  |  |  |  |

### 3.3.- Pautas de entrenamiento

No existen recetas mágicas ni programas maravillosos con los que conseguir nadar los 1.500 metros en 20' o correr una Maratón en 2 horas 30 minutos. **Todos tenemos un potencial deportivo, unas características personales y una situación de vida que pueden o no posibilitar que lo desarrollemos al máximo.**

Por ello, es importante fijar con claridad nuestros objetivos, que estos objetivos sean realistas y alcanzables, y ponernos en manos de un buen entrenador/a que nos ayude a optimizar nuestros esfuerzos para conseguirlos, sin perder nunca de vista el FIN último de nuestro entrenamiento: **Disfrutar de ese rato para nosotras y nuestro deporte.**

Las características y necesidades de cada persona son únicas, como su propia vida; esto supone que su programa de entrenamiento necesitará ser único, adaptado a ella.

Sí que me inclino por marcaros las pautas básicas que considero ha de integrar todo programa de entrenamiento, ya se dirija a una principiante o a una deportista experimentada.

**1.- Conocer nuestro potencial deportivo “a priori” y descartar posibles problemas de salud en relación con la práctica deportiva de intensidad moderada o alta:** para ello será necesario realizar un Examen General con prueba de esfuerzo de cara a conocer el Consumo Máximo de Oxígeno y las franjas de frecuencia cardiaca (“Us” ) de los distintos ritmos de entrenamiento.

2.- Lograr **altos niveles de conocimiento de nuestro cuerpo** a partir de la frecuencia cardiaca, y sensaciones en las distintas franjas de entrenamiento y de las experiencias competitivas.

3.- **Respetar siempre el descanso.** Es fundamental para asimilar las cargas de cada sesión. Entrenamiento y Descanso se complementan, uno no tiene sentido si el otro y muchas veces el mejor entrenamiento es el descanso. Descanso no se refiere a “tumbarnos a la bartola”; podemos realizar un descanso activo y recuperarnos mucho mejor. Si no respetamos el descanso aparecerá la fatiga y el temido sobreentrenamiento.



El cuerpo es el que manda y hay que escuchar siempre sus mensajes (cansancio, dolores, molestias, bienestar, etc).

4.- Alternar de forma **equilibrada y adaptada** a cada persona **las cargas de entrenamiento** dentro del programa. Aquí entra en juego la labor de un buen entrenador.

5.- En cada sesión de entrenamiento respetaremos el **Calentamiento y la Vuelta a la Calma** o enfriamiento.

6.- Utilizar el **pulsómetro** como gran compañero de entrenamiento que nos indica la intensidad de la sesión y nos permite conocernos mejor.

7.- Incluir **la fuerza** como contenido importante en nuestro programa de entrenamiento.

8.- No descuidar los **aspectos técnicos** de nuestro deporte; imprescindibles en natación, pero también importantes en bicicleta y carrera a pie.

9.- **Las competiciones** serán retos importantes para valorar nuestra mejora, tanto a nivel de rendimiento (correr más rápido), como de sensaciones y de saber elegir el ritmo adecuado para cada situación a partir de un conocimiento cada vez mejor de una misma.

Será importante distinguir las competiciones importantes de las secundarias y las preparatorias. En cualquier caso serán **siempre grandes experiencias de aprendizaje de las que sacaremos importantes conclusiones de cara a seguir mejorando.**

10.- **Cuidar el avituallamiento líquido y sólido** antes, durante y después de cada sesión de entrenamiento y competición. Adoptar unas pautas equilibradas y saludables que faciliten el rendimiento óptimo y la recuperación.

### 3.4.- Zonas de entrenamiento

Existen múltiples denominaciones. Yo los llamo "Us", y son los siguientes:

- **U0 Muy suave:** puedes mantener una conversación sin problemas (50-65% de tu frecuencia cardiaca máxima). Mejora del metabolismo de los ácidos grasos. Se utiliza en los calentamientos y vueltas a la calma de las sesiones.

- **U1 Suave:** puedes ir hablando sin problemas (65-75% de tu frecuencia cardiaca máxima). Mejora de la capacidad aeróbica. Se consumen grasas y glucógeno muscular de forma aeróbica.

- **U2 Medio:** puedes hablar pero te cuesta (75-85% de tu frecuencia cardiaca máxima). Mejora de la capacidad aeróbica. Mayor consumo de glucógeno. Ligera acumulación de lactato. Es un ritmo medio, vivo, pero cómodo que lo puedes mantener 60-80 minutos, y mucho más con un buen entrenamiento

- **U3 Alto.** Ritmo mantenido aeróbico (85-95% de tu frecuencia cardiaca máxima). Dificultades para hablar, pero no debes tener sensación de asfixia. Intensidad alta pero soportable. Mejora de la velocidad e intensidad máxima. Desarrollo de la potencia aeróbica. Puedes mantenerlo 40-60 minutos y mucho más con un buen entrenamiento.

- **U4 Ritmo muy alto** (momentos puntuales), imposible hablar, intensidad muy alta, se puede mantener poco tiempo (95-100% de tu frecuencia cardiaca máxima). Entra en marcha el metabolismo anaeróbico, se empieza a producir lactato y a acumular fatiga.

A partir de la experiencia de cada una entrenando y compitiendo conoceremos mejor las respuestas de nuestro cuerpo y sensaciones en cada franja de pulsaciones.

Cada vez nadaremos, pedalearemos y correremos más rápido a las mismas pulsaciones, o seremos capaces de mantener más tiempo unas pulsaciones a ritmos aeróbicos medios y altos (U2-U3); esto es nuestro índice de resistencia que tiene un margen de mejora grande con el entrenamiento y que nos permite progresar en pruebas de larga duración.



#### **4.- Experiencia personal**

*El deporte ha sido parte importante de mi vida desde pequeña. Era algo que me gustaba y se me daba bien y practiqué distintos deportes sin centrarme demasiado en ninguno, hasta los 14 años que me decanté por el atletismo.*

*En mi infancia eran habituales los grandes partidos de fútbol donde predominaban los chicos en la calle, la playa, el patio del colegio...*

*Las excursiones a la montaña y el aprecio de la naturaleza fue algo que en especial mi padre nos transmitió desde pequeños.*

*Es partir de los 14 años cuando practico el atletismo de competición en la modalidad de fondo: cross y carreras de 800, 1.500 y 3.000 m en pista.*

*No por ello dejo de practicar otros deportes; tenis, fútbol, monte...y con 18 años me planteo estudiar la Licenciatura de Educación Física en el INEF de Lérida.*

*Durante la carrera continuo corriendo de manera más informal, abandonando la competición seria durante esos años, y practico otros deportes: fútbol, balonmano, natación, esquí de fondo, bici de montaña...*

*Es al terminar la carrera cuando me decido a participar en mi primer triatlón de promoción en piscina, de distancias muy asequibles (400 m natación, 15 kms bici y 3,5 kms de carrera a pie). Estamos en 1995, tenía 24años.*

*Mi temporada se centra en los entrenamientos de carrera a pie durante el otoño-invierno haciendo la temporada de cross y en primavera comienzo a pedalear y nadar de cara a preparar el triatlón en verano. Es en 1997 cuando participo en mi primer triatlón olímpico en Vitoria con 26 años.*

*A partir de ahí quedo “enganchada” al triatlón y voy evolucionando como deportista planteándome nuevos retos, cada vez más exigentes.*

*A partir de 1998 hago la temporada de duatlón y triatlón y en 1999 pruebo con el Triatlón de Invierno.*

*Durante los años 2000 a 2002 me dedico de forma prioritaria al triatlón de invierno y duatlón logrando importantes éxitos y experiencias a nivel nacional e internacional.*

*A partir de 2003 y tras ser mamá es cuando llega mi mejor momento de rendimiento deportivo; aumento considerablemente el tiempo dedicado al deporte que se convierte en cierta manera en mi “profesión” siendo la exigencia más alta y los objetivos más ambiciosos; no por ello dejo de disfrutar, aunque de otra manera. Participo en pruebas nacionales e internacionales de Duatlón y Triatlón y realizo mi primer Ironman.*

*En 2005 doy por finalizada otra etapa deportiva tras mi primer Maratón e inicio un nuevo período de regeneración para ser mamá de nuevo. ¿Qué pasará en 2007?...*

**Lo importante será seguir motivada con nuevos retos siempre en equilibrio con tu vida y no dejar nunca de disfrutar de ese rato para ti y tu deporte sea cual sea el grado de exigencia y los objetivos que te plantees.**

