

Didier Lehenaff y Didier Bertrand

EL TRIATLÓN

INDE, 2001. ISBN: 978-84-95114-30

Germán Ruiz Tendero

Universidad Católica San Antonio de Murcia

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Católica San Antonio de Murcia
Campus de los Jerónimos s/n. 30107 Guadalupe, Murcia. España
gruiz@pdi.ucam.edu

Fecha de recepción: 10/04/2008 • Fecha de aceptación: 05/05/2008

Estamos ante un libro eminentemente práctico y a su vez justificado, explicando en cada momento los aspectos que van a determinar uno u otro concepto de un deporte complejo como el triatlón.

Los autores, de origen francés, gozan de gran experiencia deportiva, académica e investigadora en esta disciplina deportiva, cuyos principios más remotos surgen de este mismo país. De lenguaje sencillo y esclarecedor, este libro se dirige a todos los niveles de deportistas y personas que disfrutan con el entrenamiento, especialmente los dedicados al triatlón, y a aquellos que están pensando en unirse a esta completa especialidad.

El monográfico se compone de cuatro partes. En la primera parte, los autores se detienen acertadamente en la esfera histórica y social de este deporte. Saber quiénes somos y de dónde venimos nos ayuda a entender el presente deportivo y da sentido a esta peculiar forma de expresión competitiva.

La segunda parte está dedicada a la planificación del entrenamiento, estableciendo antes las bases más fundamentales de la fisiología y la periodización en el entrenamiento. A partir de este punto,



plantea cómo llevar un cuaderno de entrenamiento, material éste fundamental para los requerimientos de este deporte, que exige a diario un seguimiento y control de la preparación. Concluye con un programa anual estructurado en 5 niveles de práctica: nivel 1 (principiantes distancia sprint), nivel 2 (participantes en distancia sprint y en algún triatlón olímpico), nivel 3 (triatletas que compiten principalmente en distancia sprint y olímpica, aunque sin descartar alguna experiencia en larga distancia, con un considerable volumen de entrenamiento, que

incluso pueden medirse con los mejores especialistas), nivel 4 (triatletas más experimentados dispuestos a competir en cualquier distancia) y nivel 5 (especialistas en larga distancia). Además de la periodización anual, se proponen sesiones detalladas para cada periodo de la temporada y para cada nivel.

En la cuarta parte se describen pormenorizadamente las particularidades de cada segmento (natación, ciclismo y la carrera a pie) así como el elemento estrella del triatlón: las transiciones. El equipamiento, entrenamiento y la técnica son algunos de los aspectos detallados.

La última parte, y no por ello menos importante, se ocupa de los aspectos complementarios en la preparación del triatleta, como son el refuerzo muscular y los estiramientos. Los autores culminan acertadamente con una serie de "trucos" de todo tipo que no hacen más que descifrar las técnicas y estrategias a seguir antes, durante y después de la competición.

En su conjunto, el libro supone una obra bastante orientativa que ayudará a muchos a vivir mejor la experiencia del triatlón y a aumentar la calidad de su práctica.