

# El Triatlón y el control de la carga mediante la percepción del esfuerzo

Milos Mallol, Jesús Cámara, Julio Calleja-González, Javier Yanci, Gaizka Mejuto

Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad del País Vasco, UPV/EHU, Vitoria-Gasteiz.

**Recibido:** 11.06.2014

**Aceptado:** 10.12.2014

## Resumen

El triatlón moderno se ha convertido en uno de los deportes de resistencia más practicado en los últimos años en el mundo entero. Además, por un lado, presenta unas características históricas aparte de unas demandas biológicas específicas que lo hacen distinto de otros deportes. Así mismo, el hecho de haberse popularizado tanto en las últimas décadas ha generado una constante en los procesos de investigación sobre diferentes áreas: los mejores materiales para su práctica, el mantenimiento de la forma durante un período prolongado en el tiempo, las transiciones entre modalidades durante la pruebas, el aumento de competiciones y la búsqueda de los mejores métodos de entrenamiento. Sin embargo, no todos los practicantes pueden permitirse tener a su disposición los mismos medios de control del entrenamiento que los triatletas de élite. Por lo tanto, es de gran interés, para triatletas y entrenadores, determinar un método válido, fiable y de fácil utilización que se pudiera aplicar en distintos grupos de personas. Por ello, es de especial interés conocer los principales métodos de control de la carga de entrenamiento y competición en deportes de resistencia, especialmente los aplicados al triatlón. Por tanto, nuestro trabajo tuvo por objeto analizar la percepción del esfuerzo (RPE), metodología basada en las propias percepciones de cada deportista. Previamente a ello, realizamos un análisis exhaustivo de la literatura científica publicada hasta el momento para nuestro conocimiento, con relación a los diferentes métodos de control de la carga de entrenamiento y competición, así como la evaluación de su fiabilidad en triatlón.

## Key words:

Resistencia.  
Entrenamiento. Fisiología.  
Cuantificación. RPE.

## Triathlon and control the load by perceived exertion

### Summary

The modern triathlon has become one of the most popular endurance sports Worldwide. Anyway shows specific historical characteristics and on the other hand, biological demands that make it a different sport. Due to its popularity during the last decades, new research methods have been applied to its different modalities and in different aspects. In order to maximize the performance and get the peak performance as prolonged as possible, these investigations have developed new materials for practitioners and improve new training methods, the transitions among modalities during competitions, the training and competitions load control, the big amount of competitions and the best training's techniques among others. However, not all triathletes have the access to the same training monitoring control as elite triathletes do. Therefore, it could be of great interest for athletes and coaches to develop a valid, reliable and easy managing tool in order to control the training load in as many individuals as possible with reliable accuracy, validity. Thus, it would be relevant to know the main methods of training load and competition load in endurance disciplines sports especially focus on triathlon. Therefore, in the present research work, we will analyze the current concept of triathlon sport and its main methods to set the training work load, internal and external. Thus, we will focus on those methods based on athlete's own perceived exertion effort (RPE), but previously we will analyze whether current scientific literature (for author's knowledge) describes those training and competition load methods and their reliability in triathlon.

## Palabras clave:

Endurance. Training.  
Physiology.  
Quantification. RPE.

**Correspondencia:** Milos Mallol  
E-mail: milosmallol@gmail.com