



# PROYECTO DE ESCUELA DE TRIATLON

# **ESCUELAS DE TRIATLÓN**

## **1.- ÁMBITO DE LAS ESCUELAS DE TRIATLÓN**

- 1.1.- Marco legal.
- 1.2.- Constitución de un Club.
- 1.3.- Ámbito de la Federación Española

## **2.- OBJETIVOS GENERALES DE LA ESCUELA**

## **3.- ESTRUCTURA BÁSICA DE LA ESCUELA**

- 3.1.- Ámbito de la Escuela de Triatlón.
- 3.2.- Organigrama.
- 3.3.- Edad óptima de iniciación.
- 3.4.- Niveles en la Escuela de Triatlón.

## **4.- CONTENIDOS DE TRABAJO Y CUALIDADES A DESARROLLAR**

## **5.- PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

- 5.1.- Criterios para la periodización.
- 5.2.- Las competiciones.
- 5.3.- Posible distribución de las sesiones
- 5.3.- Condicionantes del funcionamiento de la Escuela

## **1.- ÁMBITO DE LAS ESCUELAS DE TRIATLÓN**

Desde la aparición del triatlón en España, hace ahora 20 años, la edad de los participantes se ha ido reduciendo hasta encontrarnos con competiciones de promoción para categorías inferiores.

Está bien que nuestros jóvenes practiquen triatlón, pero ni una precoz iniciación en la práctica deportiva, ni una temprana especialización de triatletas son sinónimos de mayor éxito deportivo.

Las Escuelas de triatlón deben ser el marco idóneo de promoción y divulgación del triatlón entre los más jóvenes acorde siempre a sus necesidades específicas de maduración y desarrollo.

A lo largo del programa se expondrán objetivos, criterios y sistemas de trabajo que deberían tenerse en cuenta a la hora de programar las actividades de una Escuela de triatlón.

### **1.1.- Marco legal**

En nuestro país la promoción del deporte escolar, en cuyo grupo de edad se encontrarían los integrantes de las escuelas de triatlón, es competencia de las Comunidades Autónomas. Así, la administración deportiva de cada Comunidad Autónoma deberá implicarse en la concesión de ayudas y subvenciones a las escuelas, a la vez que será de su competencia la reglamentación del funcionamiento de las mismas. En el caso de Andalucía será la Consejería de Turismo y deporte de la Junta de Andalucía, a través de las convocatorias de ayudas a Clubes y Federaciones el que realice esta labor, así como la integración del triatlón en el programa de especialización de la Patri.

Las Escuelas de Triatlón deberían integrarse dentro de un club deportivo o en su defecto constituirse como tal.

El artículo 13 de la Ley del Deporte define los clubes como: “las asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas”.

El artículo 15 añade: “todos los clubes cualquiera que sea su finalidad específica... deberán inscribirse en el correspondiente Registro de Asociaciones Deportivas”.

### **1.2.- Constitución de un Club**

La constitución de una Escuela de triatlón como club, requiere de tres personas que expresen su intención de constituirse como club mediante un documento escrito, elaboren unos estatutos del Club, los aprueben, y presenten la documentación en el Registro de asociaciones deportivas de la Comunidad Autónoma correspondiente. Una vez con los estatutos aprobados y registrados se asignará al Club un número de identificación fiscal y se podrá abrir una cuenta bancaria a nombre del Club. Este requisito será importante de cara a solicitar subvenciones a los Ayuntamientos y a la Administración.

Será importante que el Club cuente con un Seguro de Responsabilidad Civil de cara a cubrir la actividades desarrolladas por la Escuela de Triatlón. Los participantes también deberán contar con un seguro de accidentes (puede ser la licencia federativa), que les cubra de cualquier percance que pueda surgir en las sesiones de entrenamiento y en las pruebas y competiciones. Hemos de tener en cuenta que la práctica del triatlón entraña cierto “riesgo” (salidas en bicicleta, natación...). En este sentido será importantísimo educar a los más pequeños de cara a un uso continuo del casco en la bicicleta, y otros aspectos que supongan seguridad en la práctica (uso del material...)

### **1.3.- Ámbito de la Federación Española**

Actualmente la Federación Española de Triatlón tiene desarrollada reglamentación acerca de las escuelas de Triatlón, regula el funcionamiento de las mismas, ya que en su artículo 33b, la Ley del Deporte le capacita para ello al definir dentro de las funciones deportivas de las federaciones la de: “Actuar en coordinación con las Federaciones autonómicas para la promoción general de su modalidad deportiva en todo el territorio nacional”.

Se hace necesario el que todas las escuelas de triatlón se inscriban en las respectivas Federaciones autonómicas y éstas a su vez las inscriban en la Federación Española. Esto permitirá a sus miembros participar en competiciones y actividades de carácter nacional, así como recibir subvenciones y apoyo de la Federación Española.

La única referencia de la Federación Española en este sentido es el Reglamento de Categorías Menores que tiene establecido.

## **2.- OBJETIVOS GENERALES DE UNA ESCUELA DE TRIATLÓN**

La Escuela de Triatlón busca el **desarrollo integral de la persona** a través de la práctica deportiva.

Para ello se plantean los siguientes objetivos:

### **1.- Adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física.**

A través de la práctica deportiva de la natación, el ciclismo y la carrera, adaptadas a las características específicas de cada individuo, éste asimilará unos conocimientos básicos sobre las técnicas específicas y habilidades de cada disciplina, produciéndose una mejora de nuestra condición y desarrollo físico. Se produce un desarrollo completo de las cualidades físicas, teniendo más fuerza, resistencia y habilidad. Puede servir también como base para otros deportes.

### **2.- Mejorar las capacidades psicosociales y volitivas.**

Entenderemos la práctica deportiva como un elemento de **integración social**, buscando que a través de las actividades planteadas se mejoren las relaciones personales entre los miembros del grupo, desestimando el revanchismo vencedores y vencidos. Debemos fomentar el desarrollo del conocimiento de uno mismo, la superación ante los retos deportivo s, el control de los estados emocionales y anímicos, el compañerismo y la colaboración...Podemos decir que el triatlón aumenta la responsabilidad del deportista, reduce el aislamiento social, aumenta la autoestima y la voluntad de vencer los desafíos del día a día y mejora la relación con los demás. Es una excitante combinación que promueve el acondicionamiento físico, la autoconfianza y las actitudes positivas.

### **3.- Disfrutar del triatlón como actividad recreativa y de ocio.**

Se pueden plantear situaciones y actividades jugadas en las sesiones con el objetivo de que la práctica del triatlón se convierta en un medio de utilización lúdica del tiempo de ocio. El niño/ tiene que divertirse siendo triatleta, y conocer el triatlón, no sólo como actividad competitiva, sino también recreativa, de ocupación del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Hemos de ser conscientes de que no todos los miembros de la Escuela llegarán a ser competidores de alto nivel. Debemos transmitir la afición y el gusto por practicar para sentirse bien, divertirse. **La competición no ha de ser prioritaria, no es el fin a lograr, sino un medio para lograr unos fines que van bastante más allá, y que están relacionados con la creación del hábito de practicar triatlón y de disfrutar con ello a lo largo de toda la vida.**

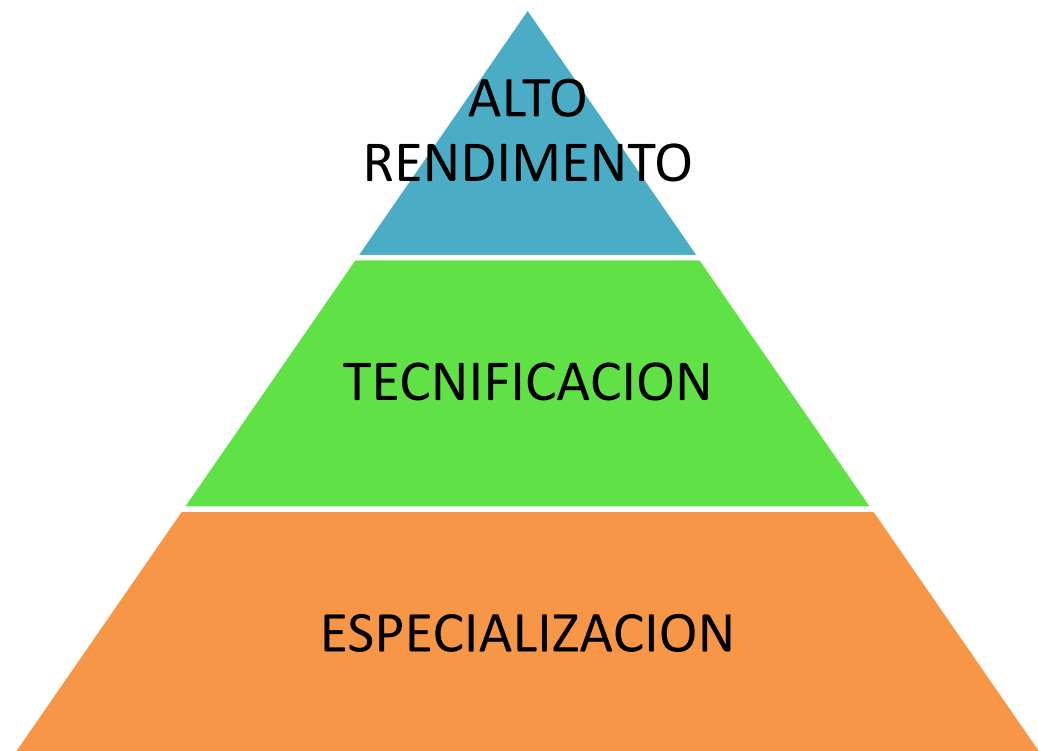
Como veréis no encontramos entre los objetivos de la Escuela el enfoque competitivo o especializado hacia el triatlón de élite. Esto no quiere decir que la Escuela de triatlón no sea el medio adecuado para la formación de

futuros triatletas, pero el enfoque ha de ser abierto y multilateral, evitando una prematura especialización deportiva.

Nuestra escuela debe ser un medio más dentro de la amplia oferta deportiva y cultural a la que nuestros jóvenes pueden acudir en su natural deseo de aprender y formarse de la manera más **pluridisciplinar** posible. En nuestra escuela nuestros alumnos podrán aprender, practicar, jugar al triatlón y quedarse o marcharse en función de sus propios gustos o apetencias.

### 3.- estructura básica de la escuela.

#### 3.1 Ámbito de la escuela de triatlón.



### 3.2 organigrama de la escuela de triatlón.

Planteo la siguiente estructura ideal de organización de una Escuela, siendo consciente que en muchas ocasiones, y dependiendo del entorno, de las condiciones de trabajo y de la magnitud de la Escuela, será imposible contar con todos los profesionales. No obstante nos servirá de orientación y punto de partida, y podemos adaptarnos a la realidad de nuestra Escuela creando nuestro propio organigrama.



#### - **Director Técnico**

- NIVEL: Entrenador Superior de Triatlón (nivel III)
- FUNCIONES:
  - . Es el máximo responsable técnico de la Escuela.
  - . Elabora el proyecto de Escuela.
  - . Estructura y planifica las actividades de la Escuela.
  - . Determina los niveles y objetivos.
  - . Determina el plan de trabajo.

#### - **Monitores**

- NIVEL: Técnico Deportivo Elemental de Triatlón (nivel I)
- FUNCIONES:
  - . Ejecutar los programas de la Escuela.
  - . Llevar a cabo las sesiones de trabajo con cada grupo y nivel.
  - . Informar de cualquier incidencia que se produzca en las sesiones.
  - . Adoptar una actitud de mejora y progreso continuo, introduciendo en las sesiones nuevas metodologías, actividades motivantes...

### **3.3.- Edad óptima de iniciación**

La edad adecuada para la iniciación en la práctica del triatlón se establece **entre los 10 y los 15 años**, a partir de las edades que algunos autores determinan para establecer las etapas en la preparación absoluta del deportista. Esto no quiere decir que puedan integrarse en las Escuela niños/as menores de 10 años, siguiendo las pautas del nivel A, de Base, y adaptando los contenidos de las sesiones desde un punto de vista aún más lúdico y multidisciplinar.

La etapa de **preparación inicial** es la que corresponde al trabajo de la Escuela de Triatlón. Esta etapa se caracteriza por la preparación física global y el aprendizaje y mejora de las técnicas específicas del triatlón. A lo largo de esta etapa:

- Prevalecerá la diversidad en el trabajo.
- Las sesiones serán de intensidad media-baja.
- Se promoverá la adquisición de una variada gama de habilidades motrices, que sean la base de futuros perfeccionamientos.
- Se trabajará la resistencia aeróbica que sentará las bases para soportar cargas más específicas e intensas más adelante.

Tomando como referencia los datos acerca de las disciplinas de las que se nutre el triatlón, podemos decir que el período de edad en que el triatleta alcanza su máximo rendimiento se situaría en torno a los **25-28 años**. Nos estamos refiriendo a la **distancia olímpica del triatlón (1.500-40-10)**, ya que en media y larga distancia se puede alcanzar un alto rendimiento en edades superiores a los 30 años.

En este sentido ha de tenerse muy en cuenta la evolución que ha seguido el deportista en sus entrenamientos a lo largo de los años ( adaptación, lesiones, cargas soportadas...), así como las características individuales de cada uno..



### **3.4.- Niveles en la Escuela de Triatlón.**

#### **NIVEL A. De Base**

- EDAD: 10-11 años
- CATEGORÍA: ALEVINES (11 años)
- COMPETICIONES: NO

Sólo se plantean en situaciones jugadas.

- LIMITACIONES:

Distancias máximas: 10 Km en recorrido llano y sin tráfico

- Nº DE SESIONES:

De 1 a 3 semanales.

#### **NIVEL B. De enseñanza y tecnificación**

- EDAD: 12-13 años
- CATEGORÍA: INFANTIL
- COMPETICIONES: De carácter general (de habilidad y técnica)

Distancias: DUATLÓN 2 km + 8 km + 2 km

                  TRIATLÓN 1/5 A 300 mts + 8 Km + 2 Km

                  1/3 A 500 mts + 13 Km + 3 Km

Circuitos llanos y sin tráfico

- LIMITACIONES:
- Nº DE SESIONES: De 3 a 5 semanales

#### **NIVEL C. Tecnificación y pre-entrenamiento.**

- EDAD: + de 14 años
- CATEGORÍA: CADETE (14-15- años)
- COMPETICIONES: Se introducen específicas de triatlón.

Distancias: DUATLÓN 3,5 km + 15 km + 3,5 km

                  TRIATLÓN 1/3 A 500 mts + 13 Km + 3,5 Km

                  1/2A 750 mts + 20 Km + 5 Km

Inicio competiciones oficiales

- LIMITACIONES:
- Nº DE SESIONES: De 5 a 8 semanales

#### **4.- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS Y TAREAS POR NIVELES**

##### **- NIVEL A De base (10-11 años)**

#### **NATACIÓN**

- Adaptación al medio acuático.
- Trabajo de FLOTACIÓN, PROPULSIÓN y RESPIRACIÓN.
- Coordinación de los gestos técnicos básicos.
- Iniciación al desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Habilidades y destrezas acuáticas.
- Juegos y recreación.

#### **CICLISMO**

- Iniciación al manejo de la bicicleta:
  - Equilibrios
  - Posición básica
  - Habilidades simples:
    - . Virajes
    - . Saltos
    - . Equilibrios
    - . Recogida de objetos
    - . Pedaleo unilateral
    - . Conducción de precisión
    - Gimkanas de habilidad
- Seguridad en la bicicleta. Educación vial:
  - Normas elementales
  - De circulación
  - De seguridad

#### **CARRERA**

- Juegos de técnica de carrera (amplitud y frecuencia).
- Juegos locomotrices.
- Juegos de velocidad.
- Circuitos potenciación miembro inferior

## **- NIVEL B De enseñanza y tecnificación (12-13 años)**

### **NATACIÓN**

- Perfeccionamiento de la técnica de crol.
- Ejercicios de perfeccionamiento técnico.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Iniciación al trabajo de velocidad.
- Enseñanza del resto de estilos.

### **CICLISMO**

- Introducción al:
  - Mountain bike
  - Ciclismo de carretera
- Habilidades complejas:
  - Mayor dificultada en los circuitos de habilidad.
  - Técnica y ejercicios en grupo.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Nociones de mecánica básica.
- Enseñanza de normas de circulación y seguridad. Educación vial.

### **CARRERA**

- Ejercicios específicos de técnica de carrera.
  - Acondicionamiento físico multilateral con autocargas y por parejas.
  - Juegos locomotrices de resistencia.
  - Desarrollo de la resistencia básica en carrera (Aeróbico Ligero)
- Enseñanza de la carrera de orientación

**\*\* Introducción al trabajo de sesiones combinadas\*\***

- Aprendizaje de las transiciones.
- Circuitos y juegos combinando la carrera con el ciclismo, la natación con la carrera, y el ciclismo con la natación.

## - NIVEL C De tecnificación (+ 14 años)

### **NATACIÓN**

- Fijación y automatización de la técnica de crol
- Desarrollo de la resistencia aeróbica ligera y media.
- Incremento de los volúmenes de trabajo por sesión.
- Se mantiene el trabajo de velocidad y se puede introducir algún trabajo anaeróbico.
- Introducción al trabajo de acondicionamiento fuera del agua:
  - Aprendizaje de las técnicas:
    - . Autocargas
    - . Trabajo con cargas
    - . Trabajo específico (gomas, poleas, isocinético)

### **CICLISMO**

- Perfeccionamiento de la técnica individual:
  - Posición básica y alternativas.
  - Uso de desarrollos.
  - Tipos de pedaleo.
  - Uso del freno.
  - Trazado de curvas.
  - Uso de rodillos.
- Trabajo sobre la posición de competición.
- Desarrollo de la resistencia específica.  
Salidas en carretera máximas de 60 Km.
- Inicio al trabajo interválico:
  - En rodillo.
  - En carretera.(Limitación en los desarrollos)

### **CARRERA**

- Técnica específica:
  - Skipping- Multisaltos- Arrastres.
- Acondicionamiento musculatura del miembro inferior.
- Desarrollo de la resistencia en:
  - Carrera de orientación
  - Campo
  - Pista
- Introducción al trabajo interválico.

## DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS POR NIVELES

NIVEL		A (DE BASE)	B(ENSEÑANZA)	C (TECNIFICACION)
Nº sesiones semanales		1 a 3	3 a 5	5 o mas
Tiempo seg.		30' a 45'	30' a 60'	50 mas
Competición				
• General		No	Si	Si
• Especifica		No	No	si
Juegos y habilidades		Si	Si	si
Acondicionam. Físico				
• Resis musc.		No	Si	Si
• Fuerza		No	No	inicio
Técnica		Si	Si	Si
Flexibilidad		Si	Si	si
Desarrollo Cualidades				
<u>Aeróbico</u>				
• AE Ligero		Si	Si	Si
• AE Medio		No	Si	Si
• AE Intenso		No	No	Inicio
<u>Anaeróbico</u>				
• Láctico		No	No	Inicio
• Velocidad (alactico)		Si	Si	si

## 5.- PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS

La planificación del trabajo de los más jóvenes es radicalmente distinta de la planificación que se lleva a cabo con los triatletas de alto rendimiento, ya que

los objetivos de trabajo en ningún caso deben centrarse en las competiciones.

La periodización del trabajo en las escuelas de triatlón deberá proyectarse en función de la fase evolutiva específica en la que se encuentren nuestros jóvenes triatletas.

La competición será un medio más para alcanzar el fin de las escuelas (la formación integral del deportista gracias a la práctica del triatlón).

### 5.1.- Criterios para la periodización

La estructura de los contenidos estará en función de los estadios de desarrollo y fases sensibles. Tendremos en cuenta las aportaciones de varios

autores en este sentido.

Según **Grösser** y otros (1981), las **edades de iniciación** al entrenamiento de las cualidades físicas que nos interesan para el triatlón serán:

Edad	10-12 años	12-14 años	14-16 años
<b>Resis Aerobica</b>	*	**	** M y F
<b>Resis Anaerobica</b>	-----	-----	* M ** F
<b>Fuerza-Resistencia</b>	-----	-----	* M ** F

**M:** masculino

**F:** femenino

\* : inicio cuidadoso, 1-2 veces por semana

\*\* : entrenamiento más intenso 2-5 veces por semana

## - Criterios en cuanto al incremento de las cargas.

El incremento de las cargas ha de ser progresivo a lo largo de la evolución del deportista en la escuela, teniendo en cuenta sus características individuales, sus condiciones familiares y escolares.

De forma general podemos decir que deberemos seguir los siguientes pasos, para que el incremento de las cargas sea progresivo, y consigamos una eficaz adaptación del deportista a las mismas:

**1º.- Incrementar el número de sesiones** hasta llegar a la sesión diaria.

2 sesiones----- 4 sesiones----- 6 sesiones / semanales

**2º.- Incrementar el volumen de trabajo por sesión.**

20' sesión----- 30' sesión----- 45' sesión

**3º.- Incrementar la intensidad de trabajo**, que se realizará de año en año.

## 5.2.- Las competiciones.

· Las competiciones han de ser controles de valoración del **propio rendimiento**. Le servirán al joven triatleta para comprobar cómo va progresando, siempre tomando como referencia sus resultados, sus sensaciones y su rendimiento, nunca en comparación con los demás. La referencia se centrará en uno mismo. En este sentido el monitor / entrenador ha de transmitir esta actitud y forma de valorar los resultados, ya que de forma natural los chicos/as muestran un gran espíritu competitivo y de rivalidad con los compañeros.

· Las competiciones deberán ser lo suficientemente **motivantes** para que el deportista siga acudiendo a la escuela. Habrá chicos/as a los que les encanta competir y acuden puntualmente a las citas planteadas, pero habrá otro grupo considerable de chicos/as a los que no les gusta competir, y no acudirán. Hemos de trabajar con este segundo grupo haciéndoles ver que la competición como un reto a superar, en el que van a ver lo que han mejorado, y que se lo van a pasar muy bien con el resto de chicoa/as. Intentaremos que la competición le guste al deportista, planteando pruebas no muy agonísticas, y de un ambiente popular, abierto, divertido...

· Las competiciones, hasta la última etapa de la escuela (14 a 16 años) deben plantearse de **forma jugada**, centrándose en el trabajo técnico y de habilidades, y no dando excesiva importancia al rendimiento.

Se pueden plantear las siguientes **formas jugadas de competir**:

· **Generales:**

. Con un solo deporte

De manera individual o por equipos

- Natación: circuitos de nado y recreativos en el agua.

- Ciclismo: con cualquier tipo de bicicleta, ginkanas de habilidades y técnica.

- Carrera: de orientación o con habilidades locomotrices (saltos, trepa, slalon, giros, volteretas...)

. Combinados

Combinando los anteriores de forma jugada, y de manera tanto individual como por equipos.

· **Específicas:**

Atendiendo al orden y la forma de las pruebas de triatlón. Sin superar las distancias de iniciación para cada grupo de edad.

**5.3.- Posible distribución de las sesiones**

- **NIVEL A. De base (10-11 años).** Nivel de iniciación

OCT-NOV-DIC			ENE-FEB-MARZ			ABR-MAY-JUN		
L-M-V			L-M-V			L-M-V		
NATACION			CARRERA			CICLISMO		

OCT-NOV-DIC			ENE-FEB-MARZ			ABR-MAY-JUN		
L	X	S	L	X	S	L	X	S
NAT	CARR	NAT	CARR	NAT	CARR	BIC	CARR	BIC

- **NIVEL B. De enseñanza tecnificación (12-13 años).**

OCT-NOV-DIC					ENE-FEB-MARZ					ABR-MAY-JUN				
L	M	X	V	S	L	M	X	V	S	L	M	X	V	S
N	C	N	N	B	N	C	N	C	B	N	C	B	N	C



**- NIVEL C. De tecnificación (+ 14 años).**

OCT-NOV-DIC						ENE-FEB-MARZ						ABR-MAY-JUN					
L	M	X	J	V	S	L	M	X	J	V	S	L	M	X	J	V	S
N	B	N	C	N	C	N	<u>N</u>	B	N	<u>N</u>	B	N	C	<u>N</u>	C	N	<u>N</u>
						C				C			C				C

**- Nivel A. De base. Iniciación ( 10-11 años)**

Se plantean dos posibilidades de distribución de las sesiones:

**1ª.-** Trabajar de forma continúa los contenidos de cada una de las disciplinas del triatlón a lo largo de un trimestre. En el primer trimestre (oct-nov-dic.) se trabajará la natación, en el segundo trimestre (ene-feb-mar.) la carrera, y en el tercer trimestre (abr-may-jun.) el ciclismo, aprovechando el buen tiempo.

Tiene como ventaja que los más pequeños se centran más en el aprendizaje de las habilidades de cada deporte por separado, adquiriendo una rutina de funcionamiento en las sesiones, y tal vez una mejor asimilación de las técnicas.

Como inconveniente podemos mencionar la poca interrelación entre las disciplinas. Hemos de considerar el triatlón como un deporte, no como tres deportes en uno.

**2ª.-** A lo largo de cada trimestre se trabaja una disciplina de forma prioritaria (2 sesiones), y otra disciplina en la tercera sesión.

Para que el aprendizaje y la asimilación del trabajo sea más eficaz creo que deben plantearse las sesiones de la misma disciplina seguidas (lunes y miércoles por ejemplo para la natación), y dejar el sábado para el ciclismo, o para una sesión combinada de ciclismo y carrera.

Las sesiones de ciclismo se pueden aprovechar para incorporar elementos de la carrera (ejercicios de técnica, juegos, velocidad, transiciones...).

Un buen planteamiento podría ser:

1er trimestre (oct-nov-dic.): lunes y miércoles----- Natación

Sábados----- Ciclismo- Carrera

2º trimestre (ene-feb-marz.): lunes y miércoles----- Carrera

sábados----- Natación - Ciclismo

3er trimestre (abr-may-jun.): lunes y miércoles---- Ciclismo- Carrera

sábados ---- Natación

### - Nivel B. De enseñanza tecnificación ( 12-13 años)

Se plantean 5 sesiones/ semana durante el primer y segundo trimestre, y 6 sesiones/semana en el tercer trimestre. Las tres disciplinas se trabajan a lo largo de la semana.

En el **primer trimestre** se trabaja de forma prioritaria la natación (3 sesiones/semana), y de forma secundaria la carrera y el ciclismo (1 sesión/semana).

En el **segundo trimestre** se trabaja la natación y la carrera por igual (2 sesiones/semana), y se deja el ciclismo para el sábado (1 sesión/semana).

En el **tercer trimestre** se incorpora una nueva sesión semanal, ya son seis, y se distribuyen por igual en las tres disciplinas: 2 sesiones de natación, 2 de carrera a pie y dos de ciclismo.

Se trabajan las tres disciplinas a lo largo de todo el año, dando prioridad a una u otra según el momento en que nos encontremos: natación y carrera en los meses de otoño e invierno, sin dejar el ciclismo, que se trabaja más a partir de la primavera.

El trabajo de natación se mantiene estable a lo largo de todo el año. El segmento de natación es determinante en el triatlón de hoy en día. La carrera y el ciclismo se intercalan entre las sesiones de natación a lo largo de todo el año también, siendo la carrera prioritaria en el primer y segundo trimestre e igualándose con el ciclismo en el tercer trimestre.

### - Nivel C. De tecnificación (+ 14 años)

Se realizan 6 sesiones/semana a lo largo de todo el año. En el segundo y tercer trimestre se incorporan 2 sesiones dobles a la semana (mañana y tarde).

Esto ya supone una importante dedicación del deportista y un grado de exigencia y disciplina importante.

En el **primer trimestre** el trabajo mayoritario es de natación (3 sesiones), y carrera (2 sesiones), sin olvidar el ciclismo (1 sesión).

En el **segundo trimestre** se continúa con un trabajo importante de natación (4 sesiones), se incorpora una sesión más de ciclismo (2 sesiones/semana), y se trabaja la carrera a pie dos sesiones/semana por la tarde, y después de haber realizado una sesión de natación por la mañana. Al realizar dos sesiones en un día, deberemos tener muy claro que una de

ellas será la sesión importante, la de avance, y la otra sesión será regenerativa.

En el **tercer trimestre** se reduce ligeramente el trabajo de natación (3 sesiones), se realizan 3 sesiones/semana de carrera, y dos de ciclismo por la tarde, y después de haber realizado una sesión por la mañana.

#### **5.4.- Condicionantes del funcionamiento de la Escuela.**

\* En muchas ocasiones la puesta en práctica de las sesiones está muy condicionada por el **entorno** en el que se desarrolla la escuela. Para las sesiones de ciclismo se necesita un **espacio cubierto** amplio (pista polideportiva) de cara a realizar ginkanas y juegos de habilidad en invierno. Más adelante, en primavera y verano dependemos del tiempo para poder salir al exterior. No obstante contando con un espacio cubierto podemos readaptar las sesiones. Las salidas al exterior deberán realizarse en un entorno seguro, amplio y con apenas tráfico de cara a garantizar la máxima seguridad de los participantes.

También se precisa de una **piscina cubierta** para las sesiones de natación. Como vemos la práctica del triatlón es compleja; no obstante siempre podemos adaptar las actividades de las sesiones a nuestra realidad. La creatividad e ingenio del monitor en este sentido será importante.

\* Conforme aumenta la edad de los participantes en la Escuela la **exigencia y dedicación** es mayor. Hemos de tener en cuenta las motivaciones y entorno escolar, familiar de cada participante a la hora de plantear las sesiones.

Incluso en el nivel C plantear entrenamientos individualizados. A estas edades la exigencia deportiva es mayor, pero también la exigencia escolar.

\* **Compaginar los entrenamientos y competiciones con los estudios**, cada vez más exigentes se hace difícil.

Existen algunos chicos/as muy brillantes en el Colegio, y a la vez muy cumplidores con los entrenamientos. Son responsables y disciplinados, y muy cualificados para las dos cosas. Llegará un momento en que el Triatlón les requerirá una dedicación exclusiva para poder obtener unos rendimientos aceptables, y entonces será prácticamente imposible compaginar ambas cosas.

Existen otros chicos/as a los que les cuesta el estudio, pero muestran unas cualidades físicas idóneas para la práctica del Triatlón. Tienen gran facilidad para asimilar las cargas y recuperarse de los entrenamientos intensos, pero les cuesta mantener un ritmo de exigencia constante y disciplinada semana tras semana.

\* **Los entrenamientos y competiciones exigen llevar un ritmo disciplinado de vida** y cuidarse en todos los aspectos: alimentación, descanso, higiene, salidas nocturnas... En estas edades es difícil ya que muchas veces el grupo de amigos se decanta por otras aficiones no tan exigentes. Serán chicos/as con una gran madurez y claridad de ideas los que cumplan con la disciplina deportiva; además es bueno que con medida disfruten de las salidas con los amigos de vez en cuando. Otros muchos chicos/as se dejarán llevar por otras aficiones, y tal vez desmotivados por la no obtención de resultados decidan abandonar el Triatlón.

\* El **ambiente del grupo** de entrenamiento es fundamental para la buena marcha de la Escuela. El entrenador juega un papel fundamental como dinamizador de las actividades, y muchas veces le tocará hacer de psicólogo, de padre, de amigo...

Es necesario que el **entrenador/a** tenga una **gran “psicología” en el trato con los jóvenes**, un saber estar, entender las preocupaciones y situaciones por las que se pasa en estas edades, saber ponerse en el lugar del otro y tratar a cada uno de forma diferente. El entrenador ha de tener un talante de líder y evitar el autoritarismo y el excesivo paternalismo.

El ambiente en el grupo de entrenamiento será muy importante en este sentido. No ha de ser competitivo, y sí cooperativo, abierto y divertido. Es bueno programar salidas de cara a conseguir una amistad entre los miembros del grupo.

El logro de resultados ha de pasar a un segundo plano ya que vendrán por sí solos.

\* En ocasiones **los padres ejercen una gran presión** sobre sus hijos, pretendiendo que logren impresionantes resultados deportivos. Es importante mantener conversaciones periódicas con los padres, explicándoles los objetivos que se persiguen con los entrenamientos y competiciones, y la importancia de contar con un buen ambiente en el grupo de entrenamiento para asegurar la continuidad del deportista.