

# CURSO MONITOR JUDEX DE TRIATLÓN **TRIATLÓN**



Antonio Vicente Corral



# TRIATLÓN

---

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. PLAN DE ACCIÓN EN EL TRABAJO CON TRIATLETAS EN EDAD DE FORMACIÓN
- 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

# Triatlón

## 1. INTRODUCCIÓN

---

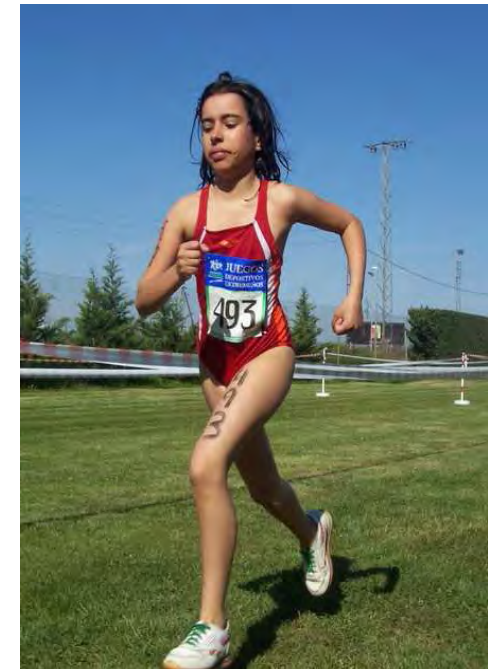
- En triatlón, escasos estudios sobre la formación de los deportistas desde la base.
- Cierta creencia sobre que los mejores triatletas son los ex-nadadores que se defienden mejor corriendo.
- Esto lleva a pensar que en una escuela de triatlón hay que centrarse en un principio exclusivamente a la natación.
- Lo ideal es realizar entrenamientos de los tres segmentos en todo momento, predominando uno sobre otro en función del momento.
- Aprovechar aquellas etapas en las que se puede mejorar más en cada segmento y maximizar así el rendimiento global en el triatlón. No significa que alguien que provenga de otro deporte no pueda rendir bien en triatlón. Se trata de abogar por maximizar el potencial genético del triatleta.

# Triatlón

## 1. INTRODUCCIÓN

### Fases sensibles y periodos críticos

- **FS:** periodos en los que en el organismo se observa una especial susceptibilidad así como una rápida y abundante reacción ante ciertos estímulos del entrenamiento.
- **PC:** momentos dentro de las FS, durante los cuales se deben aplicar estímulos si se quieren obtener efectos del desarrollo deseados y no disminuir las máximas posibilidades de progreso del individuo.
- Un buen conocimiento de estas fases sensibles, nos permitirá hacer una buena orientación del entrenamiento y aprovechar al máximo el tiempo de éste.



# Triatlón

## 1. INTRODUCCIÓN

### Modelo de formación

---

- Búsqueda del máximo desarrollo del potencial genético, en base a la creación de un ambiente estimular rico y adaptado a la edad, así como a las necesidades individuales.
  
- Modelo piramidal de base ancha. Selección de talentos tardía. No eliminatorio.
  
- Desarrollo integral y fomento de todas las dimensiones de la salud.
  
- Punto de partida:
  - Análisis del triatlón (características generales, reglamento, capacidades físicas y psicológicas implicadas, exigencias técnicas y tácticas, etc.).
  - Análisis de los modelos de formación de los tres segmentos y de sus edades óptimas de rendimiento.
  - Estudio del entrenamiento en niños, FS y PC.
  - Organización del trabajo atendiendo a la teoría del entrenamiento cruzado.



# TRIATLÓN

---

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. PLAN DE ACCIÓN EN EL TRABAJO CON TRIATLETAS EN EDAD DE FORMACIÓN
- 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

- Descripción del trabajo a realizar en cada etapa.
- Se recomienda empezar, como muy pronto, al inicio de primaria.



# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Prebenjamín

---

- **Edad:** 7-8 años.
- **Sesiones semanales:** 2.
- **Duración sesión:** 1 hora.
- **Tipo de competición:** no competiciones.
- **Periodización:** en base al calendario escolar.
- **Objetivos principales:**
  - Familiarizarse con el entrenamiento, es decir, aprender a entrenar.
  - Divertirse en los entrenamientos y crear hábitos de práctica deportiva.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Prebenjamín



- Descripción del periodo:
  - Trabajo sobre todo en medio acuático. También juegos locomotores de carrera y aprendizajes de habilidades sobre la bicicleta.
  - Metodología jugada. Juegos predeportivos.
  - Adquisición de hábitos de salud.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Prebenjamín

---

#### ■ **NATACIÓN:**

- Repaso de fundamentos previos (perder el miedo): familiarización, respiración, flotación, propulsión.
- Dominio del medio (lograr total autonomía): giros, saltos, lanzamientos, recepciones.
- Actividades jugadas. No se incidirá en la técnica.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Prebenjamín

---

- **MEDIO TERRESTRE:**

- Juegos para desarrollar las habilidades preceptivas y habilidades básicas. Tiempo de reacción y velocidad gestual.

- **CICLISMO:**

- Equilibrio.
- Propulsión: aplicación correcta de la fuerza en los pedales. Cuándo frenar, acelerar, etc.
- Conducción: dominio de la bicicleta para desplazarnos.
- Educación vial básica.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Benjamín

---

- **Edad:** 9-10 años.
- **Sesiones semanales:** 2-5.
- **Duración sesión:** 1-1,5 horas.
- **Tipo de competición:** acuatlón, competiciones de natación, fiesta de la bicicleta, carreras populares...Competición como un medio, no un fin. Motivación y diversión. Hacer hincapié en la ejecución, no en los resultados.
- **Periodización:** en base al calendario escolar.
- **Objetivos principales:**
  - Desarrollar la mayor variedad de destrezas y coordinaciones en los medios acuáticos y terrestres.
  - Iniciar la práctica deportiva como tal.
  - Conocer el triatlón y todas sus modalidades asociadas.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Benjamín

#### ■ **NATACIÓN:**

- Continuará siendo el segmento predominante (50-75%).
- Continuación del trabajo de habilidades básicas.
- Introducción progresiva de los cuatro estilos, salidas y virajes.
- Juegos: waterpolo, baloncesto-agua, etc.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica.



# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Benjamín



#### ■ **CICLISMO:**

- Principios básicos para arreglar su bicicleta.
- Continuación del trabajo de habilidades básicas sobre su bici.

#### ■ **CARRERA A PIE:**

- Juegos de desarrollo de la velocidad gestual, resistencia aeróbica de corta duración, tiempo de reacción,...
- Habilidades y destrezas básicas empleando picas, balones, aros,...

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Alevín

---

- **Edad:** 11-12 años.
- **Sesiones semanales:** 3-5.
- **Duración sesión:** 1-1,5 horas.
- **Tipo de competición:** acuatlón, competiciones de natación, carreras populares y en pista,...
- **Periodización:** en base al calendario escolar.
- **Consideraciones:**
  - Al final de esta categoría, diferenciar contenidos por sexo, ya que las chicas experimentan cambios debido a llegada a la pubertad. En ese momento, es conveniente aumentar la carga en los entrenamientos de las chicas.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Alevín

#### ■ **NATACIÓN:**

- Importante mejorar la técnica de crol, para después mantenerla en la siguiente categoría.
- Prestar gran atención a la elasticidad muscular.
- Se comenzarán a utilizar gomas, aletas, palas,...



# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Alevín



#### ■ **CICLISMO:**

- Nociones de técnica individual, colectiva y táctica básica.
- Dar a conocer especialidades como el trial, especialidades de pista (persecución, puntuación...)
- Bicicleta de montaña por caminos y juegos con ellas.

#### ■ **CARRERA A PIE:**

- Juegos para el desarrollo de la velocidad gestual, técnica de carrera en pista y desarrollo de la resistencia aeróbica de corta duración.
- Juegos para conocer todas las especialidades de atletismo.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Infantil

---

- **Edad:** 13-14 años.
- **Sesiones semanales:** 4-6.
- **Duración sesión:** Hasta 2 horas.
- **Tipo de competición:** acuatlón, competiciones de natación, carreras populares y en pista, carreras de ciclismo. Cuidado de no sobrecargar con competiciones.
- **Periodización:** en base a las competiciones.
- **Consideraciones:**
  - En la etapa final, los hombres experimentarán los principales cambios de la pubertad, mientras que las mujeres estarán en plena pubertad.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Infantil



#### ■ **NATACIÓN:**

- **Mujeres:** entrenamiento predominante, trabajo principalmente técnico, aunque también velocidad, resistencia aeróbica, fuerza máxima y fuerza resistencia (palas, gomas, aletas,...).
- **Hombres:** entrenamiento predominante. Aprovechar los periodos críticos de velocidad gestual, fuerza velocidad y tiempo de reacción.

#### ■ **CICLISMO:**

- **Mujeres:** fuerza máxima (desarrollos grandes), técnica individual y colectiva. Salidas en grupo.
- **Hombres:** técnica individual y colectiva, táctica. Al final, se comienza el trabajo de fuerza.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Infantil

#### ■ CARRERA A PIE:



- **Mujeres:** técnica, velocidad de desplazamiento y resistencia anaeróbica láctica. Comienza el trabajo de fuerza elástico-reactiva (pliometría, multisaltos).
- **Hombres:** predominante el entrenamiento e la velocidad gestual.
- Comenzará el trabajo de táctica específica de triatlón y de la automatización y conducción en grupo.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Cadete

---

- **Edad:** 15-16 años.
- **Sesiones semanales:** 5-10.
- **Duración sesión:** Hasta 2'5 horas como máximo.
- **Tipo de competición:** predominio de competiciones de acuatlón, duatlón y triatlón, pero puede competirse también en natación, ciclismo y atletismo.
- **Periodización:** en base al Campeonato de España de Triatlón de la categoría.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Cadete

---

#### ■ **NATACIÓN:**

- **Mujeres:** se alcanzan las mejores condiciones para conseguir un rendimiento óptimo. Trabajo de velocidad máxima y velocidades submáximas en 1500. Depurar la técnica (atención al batido de pies). Entrenamiento de la resistencia anaeróbica láctica y todas las cualidades físicas importantes para el rendimiento acuático. Se llega al tope de volúmenes e intensidades en natación y luego se estabiliza.
- **Hombres:** técnica y velocidad de desplazamiento. Permitirá adquirir velocidades submáximas en distancias más largas. Fuerza máxima (en todos los segmentos).

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Cadete

---

#### ■ **CICLISMO:**

- **Mujeres:** aumenta el trabajo de resistencia aeróbica y, sobre todo, de fuerza, para conseguir mover desarrollos mayores. Técnica y táctica específica de ciclismo en triatlón.
- **Hombres:** al final de esta etapa, aumentará el número de sesiones en el que se incluyan cuestas y desarrollos grandes

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Cadete

#### ■ CARRERA:

- **Mujeres:** entrenamiento intensivo en velocidad de base. Aumento del trabajo de resistencia anaeróbica láctica y de la fuerza elástica mediante multisaltos. Aumento de sesiones de transiciones específicas (T1 y T2).
- **Hombres:** incremento del volumen en las sesiones para lograr un mayor desarrollo de la resistencia aeróbica específica en este segmento.



# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Junior

---

- **Edad:** 17-19 años.
- **Sesiones semanales:** Hasta 10-15. ¿20?
- **Duración sesión:** Hasta 3-4 horas (ciclismo).
- **Tipo de competición:** predominio de competiciones de acuatlón, duatlón y triatlón, pero puede competir también en natación, ciclismo y atletismo.
- **Periodización:** en base al Campeonato de España de Triatlón de la categoría y/o campeonatos superiores.

# Triatlón

## 2. PLAN DE ACCIÓN

### Junior

---

- En **natación**, mantenimiento del nivel alcanzado (no aumenta ni el V ni la I). Trabajo de natación específica en aguas abiertas.
- Incremento progresivo de la intensidad y el volumen en **ciclismo**. Pulir defectos técnicos. Trabajo táctico. Entrenamiento fuerza máxima y fuerza resistencia (cuestas), resistencia aeróbica, láctica y aláctica.
- Incremento progresivo de la intensidad y el volumen en **carrera a pie**. Traslado de la velocidad de base a distancias cada vez más largas, y las esfuerzos de natación y ciclismo. Trabajo de todas las cualidades físicas (sobre todo capacidad y potencia aeróbica).
- Aumento del trabajo de fuerza en gimnasio.
- Importancia de las transiciones.



# TRIATLÓN

---

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. PLAN DE ACCIÓN EN EL TRABAJO CON TRIATLETAS EN EDAD DE FORMACIÓN
- 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

# Triatlón

## 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

### ■ **PREPARACIÓN DEL MATERIAL:**

- Bici bien colocada.
- Desarrollo adecuado según perfil del inicio del segmento ciclista.
- Casco abierto sobre el manillar.
- Zapatillas de ciclismo ancladas al pedal, abiertas y sujetas con gomas.
- Zapatillas de correr con gomas (no cordones convencionales).
- Otro material: gorra, gafas, etc.



# Triatlón

## 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

### ■ TRANSICIÓN 1: Natación-ciclismo

- Desde que ponemos pie en tierra.
- Durante la carrera hasta boxes:
  - Despojarse de la parte de arriba del neopreno si lo llevamos).
  - Quitarse gafas y gorro.
- Despojarse del neopreno completamente. Colocarnos el casco antes de coger la bici. ¿Gafas?
- Corremos descalzos por el box sujetando la bicicleta por el sillín con una mano.
- Al salir del box (línea indicada por los jueces), “saltamos” en la bicicleta, apoyamos los pies sobre las zapatillas y comenzamos a pedalear.
- Cuando ya tengamos cierta velocidad, introducimos los pies en las zapatillas y las ajustamos.
- Momento táctico importante: sufrir para alcanzar a los de delante o iniciar el segmento de forma progresiva, sabedores de que van a alcanzarnos por detrás.

# Triatlón

## 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS

---

- **TRANSICIÓN 2: Ciclismo-carrera.**
  - Desde los últimos metros del segmento ciclista.
  - Desabrochar los pies de las zapatillas y sacar los pies.
  - Frenar progresivamente, quitar un pie de un pedal y quedarse sobre el otro.
  - Al llegar a la línea de boxes, pies a tierra y corremos hacia nuestra zona y dejamos la bici.
  - Nos quitamos casco, nos ponemos las zapatillas y...ia correr!

# Triatlón

## 3. TÉCNICAS ESPECÍFICAS





# Triatlón

# BIBLIOGRAFÍA

---

- Lago, J. La formación del triatleta del siglo XXI. Revistas finisher. Nº23 y 24. 2001.
- Apuntes curso Entrenador de Base de Triatlón. F.E.Tri.