**CAMBIOS REALIZADOS EN EL PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ENCON RELACIÓN AL ANTERIOR. TRIATLÖN**

**6 DE MAYO 2016**

**5 Sistema competitivo.**

El sistema competitivo cubano del triatlón se concibe a partir de las orientaciones que establecen las confederaciones regionales y continentales para el establecimiento de las distancias competitivas por categorías de edades. La propuesta de la **FCT** para el cuatrienio se basa en la investigación de Pino y col, 2004 que aparece reflejada en la tabla siguiente:

**Tabla:** Propuesta de distancias competitivas y categorías de edades oficiales ofrecidas por la **CAMTRI y la UCECATRI** para eventos Regionales y Continentales. 2005-2008. (Pino y col 2004)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Categorías | Grupo de edades | U-23 y Elite | Júnior Sprint | Escolar A | Escolar B | Infantil A | Infantil B |
| Edad | 20-90 | 19-23 | 16-19 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 |
| Natación | 1500 m | 1500 m | 750 m | 600 m | 450 m | 300 m | 150 m |
| % \* | 100 | 100 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Ciclismo | 40 km | 40 km | 20 km | 16 km | 12 km | 8 km | 4 km |
| % \* | 100 | 100 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Carrera | 10 km | 10 km | 5 km | 4 km | 3 km | 2 km | 1 km |
| %\* | 100 | 100 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Total Km | 51.5 km | 51.5 km | 25.75 | 19.6 | 15.45 | 10.3 | 5.15 |
| % | 100 | 100 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| Avance | Libre | Libre | Libre | 7 m | 6.7 m | 6.4 m | 6 m |

*\* Porcentajes referidos a la distancia olímpica*

*\*\* En casos de no cumplirse los requisitos organizativos o de medios técnicos para la ejecución del triatlón, se realizarán duatlones o acuatlones tomando como referencia las distancias competitivas declaradas anteriormente en cada categoría.*

**6 Sistema de selección**

**6.1 Propuesta de indicadores y parámetros para las pruebas técnicas en el deporte escolar.**

**Pruebas técnicas**

Se realiza un circuito que incluye las tres modalidades del deporte natación, ciclismo y carrera, además de la transición 1 y 2, de forma continua, en los cuales los atletas realizaran habilidades técnicas de este deporte, donde se observa el dominio de los elementos técnicos fundamentales. Estas pruebas darán una evaluación cualitativa para determinar cómo se encuentra el atleta y la provincia.

Guía de observación para la evaluación en la natación.

1. Entrada del brazo: brazo flexionado a 90 grados (2 puntos), entrada con la punta de los dedos, por delante de la cabeza y entre la línea media del cuerpo y la línea del hombro (1 punto).
2. Brazada subacuática (3 puntos) barrido descendente y agarre, barrido hacia adentro y barrido ascendente. (1 punto por cada uno).
3. Giro corporal (ladeo), (3 Puntos).
4. Pateo alterno dentro del agua (1 punto).
5. Recobro con el codo alto y respiración con la cabeza baja (2 puntos)

Evaluación

Excelente: 12 Puntos

Bien: 10-8 Puntos

Regular: 7-6 Puntos

Mal: ˂ 6 Puntos.

Guía de observación para la evaluación en la Transición 1:

1. Entrada a la transición, bien orientado donde está la ubicación de la bicicleta (1 punto).
2. Depositar el gorro y espejuelo dentro de la caja o zona indicada (1 punto).
3. Colocación del casco, bien abrochado antes de tomar la bicicleta (1 punto).
4. Traslado de la bicicleta dentro de la zona de transición, agarrando el ciclo por el asiento (1 punto).
5. Monte de la bicicleta después de la línea indicada (1 punto).

Evaluación

* Bien: 5 puntos
* Regular: 4 Puntos
* Mal: ˂ 4 Puntos

Guía de observación para la evaluación en el segmento del ciclismo.

1. Saltar un obstáculo de 40 centímetros de ancho, por 2 metros de largo, sin tocar el objeto (2 puntos), si toca el objeto con la goma trasera (1 punto), si toca con la goma delantera (0 punto)
2. Pasar en zigzag dentro de 10 conos a una distancia de un centímetro entre ellos. Tiene una puntuación de (10 puntos) y tendrá una penalidad de 1 punto por cada cono derivado.
3. Recoger un objeto del suelo y colocarlo en un cesto, tiene una evaluación de (2 puntos), recoger el objeto (1 puntos), colocar el objeto (1 punto).

Evaluación

* Excelente: 12-14 Puntos
* Bien: 10-11 Puntos
* Regular: 6-9 Puntos
* Mal: ˂ 6 Puntos

Guía de observación para la evaluación en la Transición 2:

1. Desmonte antes de la línea indicada (1 punto)
2. Traslado de la bicicleta dentro de la zona de transición, agarrada con una mano por el asiento (1 punto).Colocación de la bicicleta, de frente al rap, enganchada por las manillas (1 puntos)
3. Ubicación del casco dentro de la caja o en la zona indicada, después de haber colocado la bicicleta (1 punto).
4. Colocación de las zapatillas, con los pies apoyados en el suelo (1punto).

Evaluación

* Bien: 5 puntos
* Regular: 4 Puntos
* Mal: ˂ 4 Puntos

Guía de observación para la evaluación en el segmento carrera.

1. Colocación de los apoyos (1 punto). Indicadores: contacto en metatarso, orientación en la dirección del desplazamiento.
2. Extensión en el despegue. Indicador: Extensión completa en todas las zancadas (3 Puntos), en la mayoría de las zancadas (2 puntos), en algunas zancadas (1), en ninguna de las zancadas (0).
3. Elevación de los muslos (2 puntos). Indicador: orientado adelante-arriba, orientado arriba, no orientado adelante o arriba.
4. Movimiento de las caderas al frente (1 punto). Indicador: Orientada a la proyección horizontal.
5. Posición del tronco (1 punto). Indicador: Sin flexión.
6. Movimiento de las extremidades superiores (1 punto). Indicador: Coordinación perfecta entre braceo y zancadas.
7. Posición de la cabeza (1 punto). Indicador: Incluida en la proyección del tronco con la vista al frente.

TOTAL - 10 PUNTOS.

Excelente: 10 Puntos

Bien: 8-9 Puntos

Regular: 6-7 Puntos

Mal: -6 Puntos

**6.1.1 Propuesta de indicadores de ingreso y permanencia en los Centros Provinciales de Alto Rendimiento EIDE.**

En el caso de los centros provinciales de alto rendimiento, las normativas de ingreso y permanencia que se deben exigir son las siguientes:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sexo | Indicadores | Parámetros |
| Femenino | 800 m Natación | 14:40 |
|  | 3000 m Carrera | 13:25 |
|  | Índice Talla/Peso | Peso (kg) = (Talla (cm) – 100)  hasta – (9-12 Kg) |
| Masculino | 800 m Natación | 13:20 |
|  | 3000 m Carrera | 12:45 |
|  | Índice Talla/Peso | Peso (kg) = (Talla (cm) – 100)  hasta – (8-10 Kg) |

**6.1.2 Indicadores, parámetros y procedimiento para la declaración de los API y PNI.**

Procedimiento:

En la visita nacional de alto rendimiento a las provincias se realizan los siguientes test para seleccionar los atletas con perspectiva inmediata **API**, además se realiza una medición de su talla y el peso para comprobar que tengan entre 5 y 8 kg por debajo del peso con relación a su estatura.

**Categoría juvenil:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sexo | Indicadores | Parámetros |
| Femenino | 800 m Natación | 13:20 |
|  | 3000 m Carrera | 12:30 |
|  | Índice Talla/Peso | Peso (kg) = (Talla (cm) – 100)  hasta – (5-8Kg) |
| Masculino | 800 m Natación | 12:00 |
|  | 3000 m Carrera | 10:30 |
|  | Índice Talla/Peso | Peso (kg) = (Talla (cm) – 100)  hasta – (5-8Kg) |

**Categoría adulta:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sexo | Indicadores | Parámetros |
| Femenino | 1500 m Natación | 26:32 |
|  | 5000 m Carrera | 25:45 |
|  | Índice Talla/Peso | Peso (kg) = (Talla (cm) – 100)  hasta – (5-8Kg) |
| Masculino | 1500 m Natación | 24:11 |
|  | 5000 m Carrera | 19:00 |
|  | Índice Talla/Peso | Peso (kg) = (Talla (cm) – 100)  hasta – (5-8Kg) |

Posteriormente, se toman los resultados del campeonato nacional y se seleccionan los atletas posibles para nuevo ingreso **PNI.** En fecha antes de que termine el mes de junio se realiza un concentrado con los atletas seleccionados donde se les aplicará exámenes médicos y psicológicos, además el siguiente test, con parámetros de ingresos al centro nacional.

**Categoría juvenil:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sexo | Indicadores | Parámetros |
| Femenino | 800 m Natación | 10:40 |
|  | 3000 m Carrera | 11:30 |
| Masculino | 800 m Natación | 9:44 |
|  | 3000 m Carrera | 9:45 |

**Categoría adulta:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sexo | Indicadores | Parámetros |
| Femenino | 1500 m Natación | 20:15 |
|  | 5000 m Carrera | 19:35 |
| Masculino | 1500 m Natación | 19:00 |
|  | 5000 m Carrera | 16:30 |

*Nota: El cumplimiento de estos parámetros son realizados en piscina o pista en controles por separado y no en la acción competitiva y no implican necesariamente obligatoriedad de ingreso al equipo nacional, sino elementos a tener en cuenta por los entrenadores, valorando las condiciones en las que se realizan estos resultados.*

**Propuesta de marcas de ingreso y permanencia a la ESFA. (Adaptado de Romero Santana y González Castro, 2015)**

**Sexo femenino. Categoría juvenil**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Marca de ingreso** | **Marcas de permanencia** | | | |
| **1er año** | **2do año** | **3er año** | **4to año** |
| **Triatlón sprint** | **1:17:16** | **1:11:30 a 1:17:15** | **1:06:30 a 1:11:30** | **1:03:30 a 1:06:30** | **1:00:00 a 1:03:30** |
| **Segmento natación** | **11:31** | **11:00 a 11:30** | **10:30 a 11:00** | **9:30 a 10:30** | **9:00 a 9:30** |
| **Segmento ciclismo** | **36:31** | **35:30 a 36:30** | **34:30 a 35:30** | **32:30 a 34:30** | **31:30 a 32:30** |
| **Segmento carrera** | **21:31** | **20:00 a 21:30** | **18:45 a 20:00** | **18:00 a 18:45** | **17:00 a 18:00** |

**Sexo masculino. Categoría juvenil**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Marca de ingreso** | **Marcas de permanencia** | | | |
| **1er año** | **2do año** | **3er año** | **4to año** |
| **Triatlón sprint** | **1:05:31** | **1:01:30 a 1:05:30** | **58:30 a 1:01:30** | **56:30 a 58:30** | **54:30 a 56:30** |
| **Segmento natación** | **10:31** | **10:00 a 10:30** | **9:30 a 10:00** | **8:45 a 9:30** | **8:10 a 8:45** |
| **Segmento ciclismo** | **33:01** | **32:00 a 33:00** | **30:30 a 32:00** | **29:30 a 30:30** | **28:30 a 29:30** |
| **Segmento carrera** | **18:01** | **17:00 a 18:00** | **16:30 a 17:00** | **15:45 a 16:30** | **15:00 a 15:45** |

**Sexo femenino. Categoría adulta.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Marca de ingreso** | **Marcas de permanencia** | | | |
| **1er año** | **2do año** | **3er año** | **4to año** |
| **Triatlón olímpico** | **2:23:01** | **2:15:00 a 2:23:00** | **2:07:00 a 2:15:00** | **1:57:30 a 2:07:00** | **1:55:55 a 1:57:30** |
| **Segmento natación** | **22:01** | **21:00 a 22:00** | **20:00 a 21:00** | **19:00 a 20:00** | **18:00 a 19:00** |
| **Segmento ciclismo** | **1:10:00** | **1:08:00 a 1:10:00** | **1:06:00 a 1:08:00** | **1:04:00 a 1:06:00** | **1:03:00 a 1:04:00** |
| **Segmento carrera** | **41:01** | **39:30 a 41:00** | **37:30 a 39:30** | **35:30 a 37:30** | **33:30 a 35:30** |

**Sexo masculino. Categoría adulta.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Marca de ingreso** | **Marcas de permanencia** | | | |
| **1er año** | **2do año** | **3er año** | **4to año** |
| **Triatlón olímpico** | **2:03:31** | **1:57:00 a 2:03:30** | **1:52:30 a 1:57:00** | **1:48:30 a 1:52:30** | **1:46:25 a 1:48:30** |
| **Segmento natación** | **19:31** | **19:00 a 19:30** | **18:00 a 19:00** | **17:00 a 18:00** | **16:30 a 17:00** |
| **Segmento ciclismo** | **1:03:31** | **1:01:30 a 1:03:30** | **59:30 a 1:01:30** | **57:30 a 59:30** | **55:30 a 57:30** |
| **Segmento carrera** | **36:01** | **34:00 a 36:00** | **32:30 a 34:00** | **31:30 a 32:30** | **29:30 a 31:30** |

***Nota:*** *En los casos de la categoría adulta para uno y otro sexo, las marcas de los segmentos (que aparecen sombreadas) solo constituyen argumentos de referencia para evaluar resultados parciales de la preparación y pueden ser consideradas como normativas de ingreso, nunca de permanencia. La permanencia solo se avala por el cumplimiento de las normativas en el ejercicio competitivo.*

*Estas marcas de permanencia en la categoría adulta se conciben a partir de que el triatleta debe ingresar proveniente de un ciclo de desarrollo previo en la categoría juvenil.*

*Por tanto, un triatleta que pretende ingresar a la ESFA, que no provenga de ese ciclo de desarrollo, debe realizar una marca de ingreso equivalente al rango de exigencia de las marcas de permanencia acorde con la edad correspondiente.*

*Por ejemplo, un triatleta masculino de 22 años debe ingresar con una marca entre 1:48:30 y 1:52:30 (exigencia del 3er año de permanencia; un triatleta de 26 años debe ingresar con una marca entre 1:46:25 y 1:48:30 lo cual equivale a una marca de cierre de ciclo olímpico)*

En la dirección del perfeccionamiento continuo del proceso de evaluación del rendimiento deportivo y su impacto en el sistema de preparación y selección en la categoría adulta, se recomienda proyectar la inclusión de la determinación de la Marca Potencial (a partir de la relación temporal entre la marca del Triatlón Olímpico y del Triatlón Sprint), considerando la relación patrón de la élite mundial como procedimiento para la evaluación procesal del entrenamiento deportivo. Esta investigación se encuentra en curso y deben culminar sus resultados a mediados del 2016, por lo que puede ser introducida dentro de este documento normativo para el ciclo 2017-2020.

1. **Pruebas médicas y Psicológicas.**

**7.1 Pruebas médicas elementales a tener en cuenta en la preparación del deportista de acuerdo a los grupos de edades o categorías**

En este sentido será muy importante tener en cuenta una evaluación médica del estado físico del atleta. De igual forma es necesario implementar un plan profiláctico encaminado a reducir la aparición de lesiones deportivas vinculadas al deporte.

**7.1.1Categoría de 8 - 9 años pruebas médicas**

En estas edades es básico el trabajo de la técnica y no las cargas de volúmenes ni intensidades, por ello lo más importante es evaluar el estado de salud de los atletas, así como la predisposición física y biológica al ejercicio.

***Laboratorio Clínico:***

* Hemograma Completo (Porciento de Hematocrito)
* Glicemia
* Colesterol
* Triglicéridos
* Proteínas Totales
* Enzimas Hepáticas
* Creatinina
* Urea

***Laboratorio Cardiovascular:***

* Electrocardiograma de reposo
* Ecocardiografía

***Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineatropometría):***

* Peso
* Talla

***Nutrición:***

* Nutrición balanceada basada en la dieta natural sin suplementación específica, solovitaminas debidamente prescritas y controlado por personal médico.

**7.1.2 Categoría de 10 - 11 años pruebas médicas**

Esta etapa tiene similares objetivos a la anterior, por lo que sería prudente atender el estadode salud de los atletas, así como la adaptación física y biológica al ejercicio.

***Laboratorio Clínico:***

* Hemograma Completo (énfasis en el Porciento de Hematocrito)
* Glicemia
* Colesterol
* Triglicéridos
* Proteínas Totales
* Enzimas Hepáticas

***Laboratorio Cardiovascular:***

* Electrocardiograma de reposo
* Ecocardiografía

***Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineatropometría):***

* Peso
* Talla

***Nutrición:***

* Nutrición balanceada basada en la dieta natural sin suplementación específica, solovitaminas debidamente prescritas y controlado por personal médico.

**7.1. 3 Categoría de 12 – 13 años pruebas médicas**

En esta etapa mantenemos el control sobre el estado salud de los atletas, así como la adaptación física y biológica al ejercicio. Comienza a prestársele atención a la capacidad aeróbica y por ello se pueden combinar junto a los Test Pedagógicos determinaciones de Lactato y recuperación de la Frecuencia Cardiaca).

***Laboratorio Clínico:***

* Hemograma Completo (énfasis en el Porciento de Hematocrito)
* Glicemia
* Colesterol
* Triglicéridos
* Proteínas Totales
* Enzimas Hepáticas

***Laboratorio Cardiovascular:***

* Electrocardiograma de reposo
* Pruebas ortostáticas
* Ecocardiografía

***Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineatropometría):***

* Estudio de Composición Corporal
* Estudio de Somatotipo

***Nutrición:***

* Nutrición balanceada basada en la dieta natural, ya puede incorporarse a la suplementación algunos antioxidantes, vitaminas, minerales. Siempre debidamente prescritas y controlados por personal médico.

**7.1. 4 Categoría de 14 – 15 años pruebas médicas**

En esta etapa se incrementa el trabajo sobre la capacidad aeróbica y se introducen los trabajos alácticos y lactácidos con mayor frecuencia. Es importante evaluar con mayor sistematicidad el estado de salud de los atletas, así como la adaptación física y biológica al ejercicio. Por ello se pueden combinar junto a los Test Pedagógicos determinaciones de Lactato y recuperación de la Frecuencia Cardiaca).

***Laboratorio Clínico:***

* Hemograma Completo (énfasis en el Porciento de Hematocrito)
* Glicemia
* Colesterol
* Triglicéridos
* Proteínas Totales
* Enzimas Hepáticas

***Laboratorio Cardiovascular:***

* Electrocardiograma de reposo
* Pruebas ortostáticas
* Ecocardiografía

***Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineatropometría):***

* Estudio de Composición Corporal
* Estudio de Somatotipo

***Nutrición:***

* Nutrición balanceada basada en la dieta natural. Se enriquece la suplementación, puede incorporarse antioxidantes, vitaminas, minerales, carbohidratos, potasio, proteínas. Siempre debidamente prescritas y controlados por personal médico.

**7.1.5 Categoría de 16 – 18 años pruebas médicas**

Esta incrementa el trabajo sobre la capacidad aeróbica, así como los trabajos alácticos y de tolerancia lactácida con mayor frecuencia. Es importante evaluar con mayor sistematicidad el estado de salud de los atletas, así como la adaptación física y biológica al ejercicio. Por ello se pueden combinar junto a los Test Pedagógicos determinaciones de Lactato y recuperación de la Frecuencia Cardiaca).

***Laboratorio Clínico:***

* Hemograma Completo (énfasis en el Porciento de Hematocrito)
* Glicemia
* Colesterol
* Triglicéridos
* Proteínas Totales
* Enzimas Hepáticas
* Urea
* Enzima CK

***Laboratorio Cardiovascular:***

* Electrocardiograma de reposo
* Pruebas ortostáticas
* Ecocardiografía

***Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineatropometría):***

* Estudio de Composición Corporal
* Estudio de Somatotipo
* Estudio de Composición Corporal por método de Bioimpedancia isoeléctrica.

***Nutrición:***

* Nutrición balanceada, rica en Carbohidratos. Se enriquece la suplementación, puede incorporarse antioxidantes, vitaminas, minerales, carbohidratos, potasio, proteínas. Se basa en las necesidades reales de cada atleta. Siempre debidamente prescritas y controlados por personal médico.

**7.1.6 Categoría de 19 o más (sub 23 y élites) pruebas médicas**

Esta se incrementa el trabajo sobre la capacidad aeróbica, así como los trabajos alácticos y de tolerancia lactácida con mayor frecuencia. Es importante evaluar con mayor sistematicidad el estado de salud de los atletas, así como la adaptación física y biológica al ejercicio. Por ello se pueden combinar junto a los TestPedagógicos determinaciones de Lactato y recuperación de la Frecuencia Cardiaca).

***Laboratorio Clínico:***

* Hemograma Completo (énfasis en el Porciento de Hematocrito)
* Glicemia
* Colesterol
* Triglicéridos
* Proteínas Totales
* Enzimas Hepáticas
* Urea
* Enzima CK

***Laboratorio Cardiovascular:***

* Electrocardiograma de reposo
* Pruebas ortostáticas
* Ecocardiografía

***Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineatropometría):***

* Estudio de Composición Corporal
* Estudio de Somatotipo
* Estudio de Composición Corporal por método de Bioimpedancia isoeléctrica.

***Nutrición:***

* Nutrición balanceada, rica en Carbohidratos. Se enriquece la suplementación, puede incorporarse antioxidantes, vitaminas, minerales, carbohidratos, potasio, proteínas. Se basa en las necesidades reales de cada atleta. Siempre debidamente prescritas y controlados por personal médico.

**7.2 Consideraciones psicológicas a tener en cuenta en la iniciación deportiva**

La psicología deportiva en etapas tempranas dista mucho del alto rendimiento. En esta etapa, el rendimiento debe ser analizado y estimulado de otra manera. Es por esto que el papel de la psicología deportiva está más encaminado a orientar a entrenadores y padres así como la relación directa entre estos mismos, la cual influye de diversas maneras en los pequeños atletas.

“en muchas ocasiones, los niños se someten a entrenamientos excesivamente exigentes, que no suelen corresponder con su edad y nivel de maduración, sacrificando actividades que les son propias” (Dosil y González, 2003).

Más allá de centrarnos en pruebas específicas por etapas proponemos recomendaciones a entrenadores para que posean medios para el manejo del aprendizaje y la práctica deportiva. Les sugerimos a los entrenadores que traten de intercambiar con profesionales que les puedan asesorar en este sentido.

Período 9 – 13 años. Etapa óptima para el aprendizaje motor. Etapa de la adolescencia. Crecimiento brusco y desproporcionado provocando torpeza de movimientos y descoordinación.

**7.2.1 Fases del aprendizaje motor**

Fase A. Adquisición de la forma tosca inicial. (Coordinación primitiva)

Fase B. Corrección, afinamiento y diferenciación. (Coordinación elaborada)

Fase C. Afianzamiento y adaptación a condiciones cambiantes. (Estabilización)

Algunas características de los movimientos deportivos e intervenciones psicológicas que los favorecen

|  |  |
| --- | --- |
| **Principales características de los movimientos deportivos.** | **Posibles intervenciones psicológicas que los favorecen.** |
| Estructuración espacio-temporal. (Fases preparatoria, principal y final de los movimientos). | Comprobar la comprensión de cada una de las fases y forma de expresión en el deporte específico.  Favorecer proceso de concientización del contenido de las fases, sus enlaces, etc.  Favorecer el proceso de concentración de la atención. |
| Ritmo | Contribuir al ajuste del ritmo interior actual del deportista con el ritmo que la tarea impone. Lograr que el deportista llegue al concepto de tono muscular óptimo para la tarea a realizar, sin contaminaciones con emociones de baja o excesiva intensidad. Concepto de “economía” de funciones. Estimular una imagen “elegante” del movimiento. Locus control interno. |
| Fluidez. | Desarrollar la coordinación psicomotriz en movimientos de patrón similar y conocido. Detectar interferencias y barreras psicológicas que dificultan el enlace entre los eslabones de la sucesión. Estimular el sentimiento de “alegría” demostradamente asociado a esta cualidad. |
| Anticipación | Favorecer la concentración de la atención, dirigida al movimiento integral.  Preparar al atleta para “llevar la mente delante del movimiento” |

*Recomendaciones a los entrenadores de iniciación deportiva para el trabajo con los atletas.*

**7.2.2 Conductas claves antes, durante y después de las competencias.**

- Pre competencia: Darle seguridad, destacar el constructo divertimento deportivo, utilizar la competición como autosuperación, ver lo positivo del deporte.

- Competición: Trasmitir seguridad, fomentar la deportividad, animar y reforzar las buenas acciones y no maximizar los errores.

- Postcompetición: Escuchar (comprensión), mostrar emociones adecuadas en función del resultado (alegría ante el éxito y “cierto pesar” ante la derrota), destacar lo positivo y no insistir excesivamente en lo que hizo mal.

Estrategias y técnicas psicológicas para la dirección de equipos deportivos.

Establecimiento de normas internas para que el grupo se sienta tratado con igualdad.

Definición de roles. La claridad de los roles es la clave para mantener la estructura del grupo, especialmente ante resultados negativos.

Instrucciones. Habilidades para comunicar, dar instrucciones, corregir, reforzar y castigar.

Establecer de forma coherente objetivos colectivos y conectar con los objetivos individuales de los deportistas.

Liderazgo ajustado a personalidad y situación deportiva.

Capacidad para la toma de decisiones urgentes, complejas (en ocasiones de estilo autocrático) y que favorezcan la cohesión.

Entrenador como figura clave. Encarna adultez, madurez y constituye un modelo.

Los primeros entrenadores crean los cimientos de los futuros deportistas y ciudadanos. Rol educativo.

**7.2.3 Asesoramiento al joven deportista.**

* La motivación. Es la clave de la continuidad de la práctica deportiva y la prevención del abandono. Es fundamental en el disfrute con la actividad, la asistencia voluntaria, el cansarse menos, aprendizaje más rápido, etc.
* Adquisición de hábitos deportivos. Atender los aspectos psicológicos del proceso, como la trasmisión de seguridad, escucha atenta, reforzamientos positivos, motivar, destacar los valores positivos, mostrar empatía, etc.
* Conseguir el dominio de las siguientes variables:
* Atención-concentración.
* Motivación: lograr que el niño acuda a la actividad motivado, con ganas de practicar.
* Ansiedad-stress.
* Autoconfianza
* Cohesión de grupo.

La intervención en estas edades ha de seguir la siguiente línea de trabajo:

1. Deben centrarse en la enseñanza, con enfoque positivo y divertido.
2. Tienen que ser variados y adaptar la actividad al sujeto, no al contrario, y secuenciar la dificultad partiendo de las propias capacidades de los sujetos, no recomendándose que empiecen muy pronto la competición (al menos que se haga excesivo hincapié en ella).
3. Deben establecer expectativas realistas para cada menor, en función de su edad y su repertorio previo.
4. Hay que dar instrucciones cortas y precisas y demostraciones, según las edades de los sujetos, en este periodo de iniciación. En este sentido conviene utilizar la imitación –y no solo la instrucción- como medio de aprendizaje.
5. Hay que premiar las ejecuciones correctas, no solo la efectividad de los resultados, animado frecuentemente, pese a que, como dicen algunos, “sea su obligación hacerlo bien”.
6. Conviene recompensar el esfuerzo más que el resultado, dado que, si se lleva a cabo un buen proceso (de iniciación y tecnificación) se obtendrán buenos resultados en su debido momento.
7. Se debe utilizar un ***enfoque positivo*** para corregir los errores, dando información para corregirlos y hacerlo bien y no tanto haciendo especial mención a los errores cometidos, es lo que se denomina en el CBAS la “Instrucción técnica contingente con el error”.
8. Debemos ***reducir los miedos*** a cometer errores y las aprensiones con las lesiones, mostrándole seguridad al niño/a sobre su buena ejecución y la seguridad de la misma.
9. Si es necesario debemos modificar las reglas y adaptarlas al sujeto y al grupo, para aumentar la acción y la participación.
10. Por último, siempre debemos ser entusiastas, pues es contagioso.

**7.2.4 Acerca del trabajo a realizar con los padres**

Es conveniente atender la relación padres-entrenador. Los entrenadores deben proponerse reuniones con los padres a fin de mantenerlos informados de los objetivos que se han trazado para el año y la manera de realizarlos, involucrándolos a ellos mismos.

El enfoque del entrenador debe ir en la misma línea que el de los padres. Es conveniente que los padres estimulen el desarrollo de la actividad y minimicen el interés por los resultados.

Existen **5 tipos de padres** que pueden influir positiva o negativamente en el desempeño de los niños en el deporte, por esto es importante el trabajo con los mismos para favorecer su actividad deportiva.

* Padres entrenadores en la banda: entienden o creen entender el deporte que practica su hijo, realizando frecuentes sugerencias a los deportistas, contradiciendo al entrenador y desorganizando la estructura interna.
* Padres excesivamente críticos: nunca están satisfechos con la actuación de su hijo. Suelen reprenderlos y regañarlos, enfocando la práctica deportiva como algo más suyo que del hijo.
* Padres vociferantes: no logran contenerse en las gradas y continuamente manifiestan sus pensamientos en voz alta, dirigiéndose a cualquier persona del campo de juego.
* Padres sobre protectores: tienen excesiva preocupación por lo que le puede pasar al hijo en la práctica deportiva.
* -Padres desinteresados: muestran escaso o nulo interés por la actividad de sus hijos. No suelen acompañarlos a los entrenamientos y/o competiciones, no se preocupan ni se implican.

Cinco áreas en la orientación a padres:

* Aprender a controlar las propias emociones y favorecer emociones positivas en los hijos.
* Aceptar el papel del entrenador.
* Aceptar los éxitos y los fracasos: estar orientados para la motivación y la mejora.
* Dedicación e intereses adecuados.
* Ser modelo de autocontrol.

**7.2.5 Características del triatlón como actividad deportiva:**

1. Es un deporte de resistencia, debiendo superar cargas muy prolongadas sin bajar el rendimiento de forma esencial.
2. El mismo está integrado por tres disciplinas: la natación, el ciclismo y la carrera.
3. La realización de tres deportes de resistencia en un mismo evento y sin descanso conlleva a una alta demanda tanto física como psíquica por parte de los atletas.
4. La ruta o terreno donde se desarrolle la competencia condicionará de modo único el evento, así como la distancia en la que se compita.
5. Constituye un deporte de un nivel medio de complejidad técnica ya que los triatletas no sólo deben ser resistentes, también poseer características como la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de sus movimientos.
6. Posee un nivel medio de complejidad táctica, ya que lo atletas deben elaborar un plan táctico en el cual se despliegue la estrategia a seguir según sus capacidades para administrar sus reservas.
7. Sus acciones se producen en condiciones de relativa independencia, ya que por lo general los atletas compiten individualmente.
8. En ocasiones se compite por equipo, lo cual conlleva a un nivel bajo de interacción entre los atletas, constituyendo en este caso de gran importancia la táctica que se utilice.

**7.2.6 Demandas psicológicas del triatlón para los que practican**

1. Los triatletas deben tener un elevado desarrollo de las cualidades morales y volitivas, las cuales le permitan enfrentar y tolerar las grandes exigencias de este deporte de resistencia.
2. Elevado espíritu de sacrificio, tenacidad y entereza.
3. Es importante que sean capaces de autorregularse, especialmente en cuanto al control emocional, la ejecución y regulación de las acciones, la distribución de la fuerza y en la recuperación psicofísica.
4. Poseer un alto nivel de autoestima, una adecuada autovaloración y confianza en sí mismo
5. Desarrollo de las capacidades coordinativas motoras.
6. Desarrollo de las percepciones especializadas, especialmente la del esfuerzo, tiempo, distancia y ritmo.
7. Desarrollo de la atención, sobre todo en cuanto a su capacidad de concentración, volumen, el cambio de foco y su distribución.
8. Poseer un amplio volumen de conocimientos tácticos y de un razonamiento mental táctico solucionador de problemas en condiciones de competencia.