



PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

DEPORTE: TRIATLÓN

PERÍODO 2017 – 2020

Perfeccionado por:

Lic. Aurelio Romero Santana.

MSc. Alfredo Quintana Díaz.

MSc. Flavio Carmona Mora.

Lic. Diosele Fernández Acanda.

MSc. Rafael Pino Rodríguez.

MSc. Michel Poulout Torres.

Lic. Alejandro Puerto Torres.

Lic. Rolando Herrera Agon.

MSc. Hery Leyva González.

MSc. Juan Alfredo Ranzola Ribas.

Cátedras de la ESFA Cardín.

Comisiones técnicas provinciales

Departamento del CINID del INDER

Mensaje a los entrenadores

Este documento que tenemos oportunidad de llevarles no es más que la posibilidad que nos brinda el Estado Cubano y nuestro organismo central de promover y masificar este complejo y versátil deporte.

Los años de experiencia en el trabajo pedagógico con nuestros atletas nos ha permitido acumular alguna experiencia, que dicho sea de paso, es muy rica pues los resultados y avances de los mismos lo demuestran.

Desde 1991 hemos obtenido datos médicos, estadísticos y técnicos que avalan la labor realizada ha permitido logros siempre ascendentes. Esta aplicación comienza cuando el atleta sale a nadar y culmina en el momento en que llega a la meta después de haber realizado la carrera pedestre, por lo que el enfoque de la dirección del proceso de preparación debe ser concebido como un todo único, es por ello que si se trabaja una cualidad determinada en cualquiera de las tres disciplinas no debe ser separada una de la otra.

Ejemplo: Si se planifica trabajo de resistencia anaerobia para la natación en la semana, debe hacerse para el ciclismo y la carrera en este mismo período, lógicamente con una distribución que posteriormente se verá expuesta en los diferentes capítulos de nuestro programa.

También queremos exponer que en cada nivel de enseñanza, consolidación y de perfeccionamiento deportivo, debe cumplirse el orden lógico establecido en los contenidos del programa, para lograr como principal objetivo que es garantizar un desarrollo sostenible en el deporte mediante la preparación deportiva a largo plazo.

Este documento debe constituirse en rector del deporte triatlón para las diferentes instituciones en el país, y su utilización eficaz tendrá un gran valor para la proyección futura de nuestra actividad.

El movimiento deportivo cubano de hoy tiene un gran compromiso ante el mañana, pues de la correcta preparación de la base depende los futuros resultados y el prestigio del País, por lo que debe trabajarse con la base para lograr que estos estén a la altura del prestigio del deporte cubano.

Lograr la participación en la Olimpiadas del 2020 es la meta del cuatrienio, además de obtener medallas en los Juegos Centroamericanos 2018 y un resultado prestigioso en los Panamericanos en el 2019, así como la clasificación de 2 atletas para los Juegos Olímpicos de la Juventud. Todo esto se logra si se trabaja adecuada y dedicadamente por parte de todos los que tenemos que ver con este complejo deporte.

El máximo rendimiento de un deportista puede tardar varios años en llegar, pero no debemos preocuparnos, ya que este deporte, dado sus características, suele tener una vida deportiva en alta competición de hasta bien adentrados los 30 años. En general, las mujeres permanecerán más tiempo en alta competición, ya que por sus características suelen tener una vida deportiva más larga.

En este documento aparecen una serie de orientaciones metodológicas para la dirección del proceso pedagógico por cada etapa de la preparación deportiva a largo plazo, por lo que es importante tener en cuenta que, a partir de la categoría de iniciación se habla de un número máximo de sesiones considerada ideal para obtener grandes rendimientos, pero no todos los triatletas están en plena disposición física ni psíquica para realizar muchas sesiones con volúmenes e intensidades muy elevadas. Es por ello que esas consideraciones que aquí se establecen ayudarán a los técnicos a facilitar la práctica de este deporte a aquellas personas que no tienen como propósito fundamental el logro de altos resultados deportivos, sino la ocupación sana del tiempo de ocio y su recreación, en base a sus necesidades e intereses personales.

Esperamos que esta obra les sea útil para su desempeño profesional en aras de mejorar entre todos nuestro deporte.

Los autores

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
1.1 Reseña nacional e internacional del deporte.....	1
1.2 Otros elementos históricos de importancia.....	3
1.3 Bases del reglamento del deporte.....	4
2. Desarrollo.....	6
2.0 Principales características del proceso de formación del deportista de triatlón según las particularidades del deporte y las etapas de desarrollo humano.....	6
2.1- Objetivos generales del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Triatlón.....	7
2.1.1-Sistema de enseñanza.....	8
2.1.1.1-Etapa de iniciación Edad 8-13 años.....	8
2.1.1.2 Programa de enseñanza: Edades 8-9 Años.....	11
2.1.1.3 Programa de enseñanza: Edad 10–11 Años.....	20
2.1.1.4 Programa de enseñanza: Edades 12–13 Años.....	34
3.1 Etapa de consolidación: Edad 14-15 años.....	51
3.1.1 Programa de enseñanza: Edad 14-15 años.....	52
4.1 Etapa de perfeccionamiento: Edad 16-18 años.....	70
4.1.1 Indicaciones para la planificación en la Edad 16 años.....	73
4.1.2 Indicaciones para la planificación en la Edad 17 años.....	77
4.1.3 Indicaciones para la planificación en la Edad 18 años.....	80
4.1.4 Etapa maestría deportiva mayor 19 Años.....	83
5 Sistema competitivo.....	86
6 Sistema de selección.....	87
6.1 Propuesta de indicadores y parámetros para las pruebas técnicas en el deporte escolar.....	87

6.1.1	Propuesta de indicadores de ingreso y permanencia en los Centros Provinciales de Alto Rendimiento EIDE.....	89
6.1.2	Indicadores, parámetros y procedimiento para la declaración de los API y PNI.....	90
7	Pruebas médicas y Psicológicas.....	93
7.1	Pruebas médicas elementales a tener en cuenta en la preparación del deportista de acuerdo a los grupos de edades o categorías.....	93
7.1.1	Categoría de 8 - 9 años pruebas médicas.....	94
7.1.2	Categoría de 10 - 11 años pruebas médicas.....	94
7.1.3	Categoría de 12 – 13 años pruebas médicas.....	95
7.1.4	Categoría de 14 – 15 años pruebas médicas.....	96
7.1.5	Categoría de 16 – 18 años pruebas médicas.....	97
7.1.6	Categoría de 19 o más (sub 23 y élites) pruebas médicas.....	97
7.2	Consideraciones psicológicas a tener en cuenta en la iniciación deportiva.....	98
7.2.1	Fases del aprendizaje motor.....	99
7.2.2	Conductas claves antes, durante y después de las competencias.....	100
7.2.3	Asesoramiento al joven deportista.....	101
7.2.4	Acerca del trabajo a realizar con los padres.....	102
7.2.5	Características del triatlón como actividad deportiva:.....	103
7.2.6	Demandas psicológicas del triatlón para los que practican.....	104
8	Bibliografía utilizada y para consulta.....	105

1. Introducción.

1.1 Reseña nacional e internacional del deporte.

El triatlón es una especialidad deportiva de rendimiento de resistencia que combina tres actividades realizadas consecutivamente: nadar, pedalear y correr.

El origen del triatlón anecdóticamente es atribuido a una carrera en Francia durante los años 1920-1930 que recibía los nombres de: "Les trois sports", "La Course de Débrouillards" y "La course des Touche à Tout". Hoy en día, esta carrera se celebra anualmente en Francia, cerca de Joinville-le-Pont, en Meulan y Poissy.

En 1920 el periódico francés "L'Auto" informó acerca de un concurso llamado "Les Trois sports", que tenía el orden inverso respecto al del triatlón actual, con un trote inicial de 3 km, al cual le seguían 12 km en bicicleta y finalizaba con el nado en el canal Marne. Las tres pruebas se llevaban a cabo sin interrupción.

Desde la década de 1930, muy poco se vuelve a escuchar acerca de triatlón, hasta 1974, cuando se realiza en San Diego, California, la "Mission Bay Triathlon", que tenía un orden inverso al actual (Trote, ciclismo y natación); contó con el patrocinio del San Diego Track Club, donde un grupo de amigos habían comenzado a entrenar para la prueba, entre ellos se encontraban corredores, nadadores y ciclistas. Este fenómeno está bien documentado y no se basa en los eventos franceses, sino en una idea propia de sus organizadores, que fue concebida y dirigida por Jack Johnstone y Don Shanahan; la primera "Mission Bay Triathlon" se celebró el 25 de septiembre de 1974 y dio la bienvenida a 46 atletas. Esta fecha se celebra como el día en que comenzó el triatlón moderno.

Otra de las teorías del surgimiento del triatlón afirma que la celebración de esta modalidad deportiva fue el resultado de una apuesta entre marinos sobre cómo era la prueba más dura de las que se festejaban en Hawai. La travesía a nado de la bahía de Waikiki, la vuelta corriendo a Ohau o bien la prueba de maratón, eran las elecciones manejadas por estos marinos. La carencia de pactos llevó al comandante John Collins a tomar una solución radical y firme, al unir las 3 pruebas en una misma carrera que se disputó por vez primera en 1978. La dureza de la carrera llevó a clasificarla como el Ironman (hombre de hierro), como forma de definir a los participantes que consiguen su finalización.

Rápidamente el Triatlón cruzó el océano y se extendió por Europa, organizándose las primeras competiciones en Alemania. En España, la primera prueba se celebró en 1984.

El año 1989 es clave en la evolución de este deporte. A nivel internacional se crea la *International Triathlon Union* (I.T.U) que desde entonces rige el destino internacional del Triatlón. Fue en el año 2000 en la Olimpiada de Sídney que aparece el triatlón por primera vez en unos Juegos Olímpicos.

La distancia oficial del Triatlón (olímpico) es de 1500 m de natación, 40 km en bici y 10 km de carrera con una duración de dos horas aproximadamente, también existen otras distancias para diferentes categorías tales como la juvenil que es de 750 m de natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera, y los infantiles que realizan 400 m de natación, 10km de ciclismo y 2,5 km de carrera.

En nuestro país la primera incursión extraoficial de la que se tengan noticias, ocurrió exactamente el día 1ro de Abril de 1990 en un evento organizado por el licenciado Miguel Calleiro, quien fuera por aquella fecha el Jefe del departamento de recreación del INDER, entidad que comenzó a atender de manera no oficial y como actividad recreativa multideportiva. Como quiera que en nuestro territorio no se contara aún con muchas nociones acerca de los reglamentos y organización de una lid como esta, la misma tuvo detalles anecdóticos que valen la pena comentar. El orden tradicional existente (natación-ciclismo-carrera) fue respetado, por tanto el disparo de arrancada se dio a las 8:30 a.m. en la playa “El Náutico” ubicado al oeste de Ciudad de La Habana. Allí se dieron cita aproximadamente 40 atletas, que en su mayoría eran nadadores y polistas retirados o en activo, encontrándose entre ellos una selección capitalina femenina de polo acuático, Otros de los primeros “atrevidos” era el Lic. Jorge Herrera Alonso, quien luego fue jefe Técnico de la Federación Cubana y entrenador de la Selección Nacional masculina juvenil y de mayores.

El evento fue ganado por la jugadora de polo acuático Yamira Caballero en la rama femenina, quien dio muestras de sus inmejorables condiciones físicas y mayor fortaleza para dominar la prueba desde sus inicios. Algo parecido sucedió en el Sector varonil cuando Michel Arcos, también polista e hijo del legendario Waldimiro Arcos, era el primero en cruzar la línea de llegada, no sin recibir fuerte oposición de Lázaro Pérez que se conformaba con el segundo puesto. Otro que brindó gran resistencia fue el estudiante de la E.P.E.F Fernando Martínez, a la postre cuarto sitio, y el único de estos pioneros del triatlón, que continuó sus prácticas hasta llegar, años más tarde, a la preselección nacional.

Un año y medio más tarde, un hombre de mediana estatura y evidente corpulencia, procedente de Suiza, arriba al aeropuerto internacional José Martí de Ciudad de La Habana. Su misión en la isla era asesorar a los cubanos sobre la ingeniería tropical. Llamado Kart Neibert, venía también con el propósito de continuar sus prácticas deportivas en sus ratos libres, pues además de ingeniero era un consumado atleta que había logrado varios títulos nacionales de triatlón en su país natal dentro de la categoría máster, y llegó incluso a conquistar en

una ocasión el subtítulo europeo. Neibert, en una de sus visitas al Instituto Superior Politécnico “José Antonio Echeverría” (I.S.P.J.A.E) de la capital, conoce al licenciado Ángel Luis Pérez, quien fungía como entrenador de natación en dicho centro, y pide su asesoría en la especialidad que había sido su talón de Aquiles durante años. Así se inició una relación de amistad entre ambos, y el intercambio de ideas acerca de la fiebre que el multideporte despertaba en todo el mundo.

Otra de las casualidades ocurre, cuando estando el suizo y el cubano en estos menesteres, llega al departamento de recreación del INDER una solicitud de una empresa Mexicana nombrada Trimex, que estaba interesada en organizar un evento de triatlón en el balneario de Varadero con la presencia de atletas mexicanos y canadienses, y pedían el concurso de deportistas cubanos para realzar el interés de la competencia. Se realizan entonces, a partir de este, los primeros eventos oficiales de nuestro deporte, también en zonas eminentemente turísticas, como fue en los hoteles Atlántico de Santa María del Mar y Copacabana de playas del este.

1.2 Otros elementos históricos de importancia.

Principales logros de Cuba en eventos internacionales (hasta 2015)

MEDALLA/ LUGAR	ATLETA	SEXO	EVENTO	AÑO
Oro	Yacceri Leal López	M	Campeonato Centroamericano del Deporte, La Habana	1997
Plata	Mario Alfredo Santana	M		
5to	Luis Ariel Pérez Andino	M	Campeonato panamericano del Deporte, Puerto Vallarta, México	1997
6to	Yacceri Leal López	M		
5to	Yadira González León	F	Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, Maracaibo, Venezuela	1998
Bronce	Yaricel Romero Llanusa	F	Copa América, Guatemala	2003
Oro	Yaricel Romero	F	II Olimpiada del Deporte Cubano	2004
Plata	Maidelín Justo Quiala	F		
Bronce	Venus Rodríguez	F		
Plata	Milagros Socarros Oliva	F (Sprint)	I Juegos del ALBA, La Habana	2005
Bronce	Cindy Acosta Vázquez	F (Sprint)		
Oro	Yanitza Pérez Carbonell	F (Élite)		
Plata	Yaricel Romero Llanusa	F (Élite)		
Bronce	Dwan Venus Rodríguez	F (Élite)		
Plata	Julio C. de la Vega	M (Sprint)		
Oro	Yacceri Leal López	M (Élite)		
Plata	Michel González Castro	M(Élite)		
7mo	Michel González Castro	M	XV Juegos Panamericanos Río de Janeiro, Brasil	2007

Oro	Yanitza Pérez Carbonell	F	IV Olimpiada del Deporte Cubano	2008
Bronce	Maidelín Justo Quiala	F		
Oro	Michel González Castro	M		
10mo	Michel González Castro	M	Campeonato Mundial Universitario, España	2010
13mo	Yanitza Pérez Carbonell	F	Copa del Mundo, Edmonton, Canadá	
Oro	Maidelín Justo Quiala	F	Campeonato Centroamericano y del Caribe del deporte, Guatapé, Colombia	2011
Bronce	Yanitza Pérez Carbonell	F		
Bronce	Michel González Castro	M		
Oro	Maidelín Justo Quiala	F	Copa Panamericana del deporte, Guatapé, Colombia	2013
9no	Michel González Castro	M	XVI Juegos Panamericanos Guadalajara, México	
Oro	Lizandra Hernández Peláez	F	Copa Centroamericana “Juan Dolio”, República Dominicana	
Bronce	Ana Leidys Arias Macías	F	Copa Panamericana “Juan Dolio”, República Dominicana	2014
Plata	Michel González Castro	M		
Plata	Lizandra Hernández Peláez	F		
4to	Michel González Castro	M	Juegos Centroamericanos y del Caribe Veracruz, México	2015
Bronce	Lizandra Hernández Peláez	F		
4to lugar	Relevo Mixto (Lizandra Hernández- Ana Leidys Arias, Conrado Martínez- Michel González)	M-F	Copa Panamericana, La Habana	2016
Plata	Michel González Castro	M		
6to	Lizandra Hernández Peláez	F	Copa Panamericana “Punta Guillarte” Puerto Rico	2017
5to	Lizandra Hernández Peláez	F		
6to	Leslie Amat Álvarez	F		
Plata	Michel González Castro	M	Campeonato Centroamericano del Deporte y Copa Panamericana, Barranquilla, Colombia	2018
Oro	Lizandra Hernández Peláez	F		
Plata	Leslie Amat Álvarez	F	XVII Juegos Panamericanos, Toronto, Canadá	2019
14to	Leslie Amat Álvarez	F		
18vo	Michel González Castro	M		
21ro	Lizandra Hernández Peláez	F		

1.3 Bases del reglamento del deporte.

Principales reglas del triatlón para competencias

Segmento natación:

- 1- Los competidores podrán hacer uso de cualquier tipo de brazada que les permita impulsarse a través del agua. En su caso podrán también pararse o flotar si así lo requieren.

- 2- El competidor podrá pararse en el fondo, o descansar deteniéndose de algún objeto inanimado como lo son las boyas o algún bote o lancha estacionario. El competidor no podrá hacer uso del fondo o del objeto inanimado para ganar cualquier tipo de ventaja. (Descalificación)
- 3- En caso de emergencia, el competidor deberá levantar el brazo por arriba de su cabeza y pedir ayuda. Una vez que el juez oficial o voluntario le de asistencia, el competidor se deberá retirar voluntariamente de la competencia.
- 4- Los competidores no pueden tirar su equipo de natación (gorra, gafas, nariceras ni traje de neopreno) en el recorrido al Área de Transición, ni en la misma, tampoco entregárselo a otras personas camino a esta. (Penalidad de tiempo)
- 5- El atleta que provoque salida en falso será penalizado.
- 6- El atleta será marcado con su número de competencia en brazos y piernas, y con la letra de su categoría en el gemelo derecho a criterio del DT.

Segmento Ciclismo:

Nota: En general, el Reglamento UCI (desde el 1 de enero del año actual) se aplicará en todas las competencias y además durante las sesiones de familiarización y entrenamientos oficiales:

- *Reglamento de ciclismo de ruta para competencias de Triatlón y Duatlón con draft legal.*
- *Reglamento de ciclismo contra reloj para competencias de Triatlón y Duatlón con draft ilegal.*
- *Reglamento de ciclismo MTB para Triatlón de Invierno, Triatlón y Duatlón a campo traviesa.*
- Los competidores no deberán bloquear a otros competidores.
- No se podrá llevar el torso desnudo en el recorrido ciclista. No se permite cambio de bicicleta.
- Ningún tipo de avance que no sea el provocado por el ciclista y sin estar en posesión de la bicicleta es permitido.
- Los competidores deberán obedecer las reglas de tráfico a menos que un juez oficial les indique otra cosa.
- Competencias con draft legal, el cuadro de la bicicleta deberá ser de un diseño tradicional, construido en forma de un triángulo principal conformado por tres elementos tubulares que pueden ser redondos, ovalados, aplanados o de cualquier otra forma en su corte transversal.

Segmento Carrera pedestre:

- 1- Los competidores podrán:
- 2- Correr o caminar.
- 3- No gatear, ni arrastrarse.

- 4- No correr sin zapatillas o descalzos en cualquier parte del circuito.
- 5- No correr con el casco del ciclismo puesto.
- 6- No usar postes, árboles u otro elemento fijo para ayudarse a maniobrar en las curvas.
- 7- No estar acompañado por miembros de su equipo, directores de equipo u alguna que otra "liebre" en el circuito.
- 8- Un atleta será juzgado como "llegado a la Meta" en el momento que cualquier parte del torso alcance la línea perpendicular extendida delante de la línea de meta.

Transiciones

1. Todo atleta debe tener su casco abrochado y colocado firmemente desde el momento que toma su bicicleta en el rack hasta el momento en que la deja al final del ciclismo en el rack.
2. Los competidores podrán utilizar solamente el rack designando para su bicicleta y deberán colocarla por sí mismos en su lugar correspondiente.
3. Para la primera transición: en una posición vertical con el frente del asiento enganchado sobre la barra horizontal de modo que la rueda delantera esté apuntando hacia el pasillo medio de la transición.
4. Para la segunda transición: con al menos, uno de los lados de los descansos o del sillín adentrado 0.5 m del número de rack o la placa del nombre.
5. Los competidores deberán ubicar dentro de los 0.5 m de la caja todo su equipamiento para ser usado en las posteriores etapas de la competencia. Si la caja no es suministrada, los 0.5 m serán medidos desde el número de rack o la placa del nombre.
6. El competidor no podrá montar su bicicleta dentro del área de transición: Los atletas deberán montar sus bicicletas después de la Línea de Monte, teniendo contacto de uno de sus pies con el suelo después de la Línea de Monte. Los atletas deberán desmontar sus bicicletas antes de la Línea de Desmonte, teniendo contacto con uno de sus pies con el suelo antes de la Línea de Desmonte. Mientras se esté en el Área de Transición (antes de la Línea de Monte y después de la Línea de Desmonte) la bicicleta puede ser empujada solo por las manos de sus atletas. Las Líneas de Monte y Desmonte son parte del Área de Transición.

2. Desarrollo

2.0 Principales características del proceso de formación del deportista de triatlón según las particularidades del deporte y las etapas de desarrollo humano.

El triatlón es un deporte relativamente joven, al principio los triatletas eran en su mayoría, ex-nadadores, ex-ciclistas o ex-corredores, en la actualidad con el auge que ha tenido este deporte ya se forman triatletas desde pequeños, aunque no se descarta, la posibilidad de que algunos atletas procedan de estos deportes mencionados anteriormente. Este deporte tiene la peculiaridad de ser de resistencia de larga duración pero con requerimientos técnicos específicos de habilidades motrices básicas como nadar, pedalear y correr, lo cual lo hace un deporte que requiere de una iniciación temprana pero de una especialización tardía, acorde con los requerimientos energéticos que establece su estructura de rendimiento. Esta particularidad determina la necesidad de concebir un proceso de preparación deportiva a largo plazo donde la transición desde la edad óptima de inicio de la práctica hasta la edad de los primeros grandes éxitos deportivos oscila entre al menos, 7 a 10 años.

En este documento se establecen algunas orientaciones necesarias para la dirección del proceso formativo, mediante la combinación racional de las tres disciplinas desde la iniciación, predominando el trabajo de unos segmentos u otros y de unas cualidades físicas sobre otras, en función del momento evolutivo de cada persona, de manera que se maximice en lo posible las potencialidades genéticas de cada persona.

Es fundamental en este proceso formativo, la organización del entrenamiento sobre la base de las fases sensibles para el desarrollo de las habilidades y capacidades motrices y las particularidades del proceso de entrenamiento en los deportes de resistencia según la teoría del entrenamiento cruzado, además de la creación de un ambiente de enseñanza aprendizaje agradable, que se constituya en el catalizador del desarrollo armónico de la personalidad del futuro deportista.

En aras de garantizar estos presupuestos teóricos, se conciben como objetivos generales de este programa, los siguientes:

2.1- Objetivos generales del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Triatlón.

Establecer las bases metodológicas para el trabajo de la iniciación y de Alto Rendimiento del triatlón en Cuba.

Establecer las distintas etapas de desarrollo partiendo de la interrelación entre las mismas, a partir del carácter sistémico del proceso de preparación a largo plazo en el triatlón.

Definir los contenidos de cada año de entrenamiento del Triatlón, de manera que cada entrenador cuente con una guía que le permita elaborar sus planes de preparación con criterio integral y relativa uniformidad.

Establecer las normas de selección para el ingreso y permanencia en las áreas deportivas, así como de ingreso a las EIDE.

Proponer las principales pruebas Médicas y Psicológicas que para cada edad, deben realizarse.

Indicar los contenidos de la preparación teórica que en las diferentes edades debe realizarse.

Destacar las tareas e importancia del trabajo educativo de los entrenadores durante el proceso de formación del atleta.

Posibilitar a los Departamentos Técnico-Methodológicos de las Provincias y a las Direcciones Municipales de Deporte, el control del trabajo técnico con mayor objetividad y profundidad bajo su concepción integral.

2.1.1-Sistema de enseñanza.

2.1.1.1-Etapa de iniciación Edad 8-13 años

La primera etapa se corresponde con la Edad 8-9 años y se caracteriza por la preparación multilateral, aunque dirigiéndose esta multilateralidad hacia la mejora en el rendimiento del triatlón. El organismo ha de resistir la unilateralidad de estímulos especiales, y esto se consigue sólo si cuando durante un tiempo determinado es preparado multifacéticamente. Mediante la preparación previa, se logra que los órganos y sistemas estén lo suficientemente fortalecidos como para sobrellevar esfuerzos especializados posteriores.

Los primeros años servirán para que los niños adquieran habilidades psicomotoras básicas y habilidades básicas en los medios acuático y terrestre (con desplazamientos a pie, o con desplazamientos sobre la bicicleta). Al mismo tiempo se recomienda trabajar mediante juegos y ejercicios con influencia en el mejoramiento de la coordinación, aprovechando el proceso de maduración del SNC. Así, se dará la mayor variedad posible de estímulos, con el fin de que vaya enriqueciéndose el repertorio motriz del sujeto y las habilidades coordinativas sencillas se vayan combinando para formar habilidades coordinativas más complejas. Será importante hacer especial énfasis en el desarrollo de la velocidad. Esta cualidad debe desarrollarse primero en la carrera a pie, ya que en el medio acuático debe esperarse a desarrollarla cuando el niño haya adquirido cierta estabilidad en la técnica y no exista peligro de crear malos hábitos. En ciclismo se prestará especial atención a conocer los diferentes tipos de bicicleta, conocer sus partes, aprender a cuidarla y aprender sobre educación vial, además de entrenar todo tipo de habilidades y destrezas básicas. En natación se comenzará con el estilo libre y se prestará gran atención a lograr un buen batido de pies.

Antes de la pubertad se trabajará la fuerza con ejercicios de auto-carga fuera del agua y se prestará atención a la corrección de defectos posturales y a evitar descompensaciones entre músculos agonistas y antagonistas. La fuerza debe desarrollar una intención de mejorar la coordinación intermuscular. Debe trabajarse la resistencia aeróbica, sobre todo en la natación, pero sin perder de vista el trabajo de la velocidad de base en este segmento.

En la carrera pedestre no se recomienda el exceso de utilización del método continuo para el desarrollo de la resistencia aerobia, sino más bien de juegos, ya que, a edades tempranas, el aparato locomotor del niño no está plenamente desarrollado y las constantes vibraciones y traumatismos de la carrera a pie pueden ser perjudiciales. También, habrá un especial interés en adquirir una buena velocidad de base. Puede incluirse algo de resistencia aeróbica sobre la bicicleta, aunque en ésta debe trabajarse bien la velocidad gestual (frecuencia de pedaleo), la técnica individual y algo de técnica colectiva.

En todos los segmentos (sobre todo en la natación) será importante buscar la solución individual de la técnica más adecuada, buscando un gesto económico y eficaz, por supuesto, que sea lo más estable posible. Posteriormente se continuará la enseñanza de las habilidades básicas y se introducirá de manera progresiva la natación propiamente dicha. Se aprenderá a nadar crol, braza, espalda y mariposa; es decir, se aprenderán todos los estilos, salidas y virajes y juegos y formas jugadas aplicadas a todos los estilos. Además, se iniciará el polo acuático y se practicarán juegos deportivos tales como voleibol y baloncesto en el agua. También se introducirán los saltos y la natación sincronizada. La natación ocupará la mayor parte de las sesiones de esta etapa (50-75% del tiempo). Desde el medio acuático se trabajará el desarrollo de la resistencia aeróbica y se prestará atención al desarrollo de la amplitud de movimiento específico.

En ciclismo, el niño aprenderá principios básicos acerca de cómo arreglar su bicicleta (pinchazos, colocar la cadena, etc.) y continuará el trabajo de las habilidades básicas sobre la bicicleta. Al mismo tiempo, se desarrollará la velocidad gestual y el tiempo de reacción.

En la carrera pedestre, se realizarán todo tipo de juegos que irán encaminados al desarrollo de la velocidad gestual (que será la cualidad más importante a desarrollar en esta categoría), al desarrollo de la resistencia aeróbica de corta duración y del tiempo de reacción. Además, se trabajarán también habilidades y destrezas básicas utilizando balones, picas, aros y todo tipo de material. También se realizarán juegos de adaptabilidad motriz, en los cuales, los niños se suban en la bicicleta, se bajen para coger objetos y vuelvan a subirse, etc.

En la etapa final de esta etapa de iniciación, los varones experimentan los principales cambios de la pubertad, mientras que las hembras estarán en plena pubertad. En el caso de estas, debe predominar el entrenamiento de la natación y se trabajará principalmente la técnica, aunque también se incidirá en la velocidad de desplazamiento y en la resistencia aeróbica. También se realizarán entrenamientos dirigidos a la mejora de la fuerza máxima y de la fuerza resistencia. Se utilizarán palas, gomas, máquinas biocinéticas, aletas, etc. En ciclismo, es importante el trabajo de fuerza máxima y el entrenamiento de la

técnica individual y colectiva. Se realizarán salidas acompañadas por adultos, por zonas poco transitadas por vehículos y se introducirán algunos entrenamientos dirigidos a la fuerza máxima para mover mayores desarrollos. También se entrenará la resistencia anaeróbica con sprint, demarrajajes, etc. En carrera pedestre, será importante el trabajo de técnica, velocidad de desplazamiento y de resistencia anaeróbica láctica. Comienza el trabajo de la fuerza elástico-reactiva, con ejercicios de multisaltos.

En lo que se refiere a los varones, será necesario aprovechar los períodos críticos de velocidad gestual, fuerza velocidad y tiempo de reacción. Predomina el entrenamiento del segmento de natación, dirigido principalmente a la técnica, al trabajo de la velocidad gestual y de fuerza velocidad. También se trabajará la fuerza resistencia, la resistencia aeróbica y la amplitud de movimiento específico. En ciclismo, se entrenará la velocidad gestual y la técnica individual y colectiva, además de la táctica. Comienza al final de esta etapa el trabajo de la fuerza. En la carrera, también predomina el entrenamiento de la velocidad gestual. Comenzará el trabajo de táctica específica de triatlón (también en mujeres) y la búsqueda de la automatización de la conducción en grupo.

Objetivos generales del programa de enseñanza.

EDUCATIVOS:

- Estimular la práctica del deporte como el proceso idóneo para la formación integral del ser humano, como promotor de salud mental y emocional del practicante, que los prepare para someterse a niveles de cargas de entrenamiento cada vez más crecientes.
- Formar en los principiantes el hábito de la práctica sistemática del deporte, fomentándoles el amor por la patria y el empleo de un comportamiento social acorde con los principios de nuestra sociedad.
- Dirigir la conducta diaria por las normas y principios de la moral, destacando los modos de actuación sobre la base del contenido de la actividad, dado por el carácter socializador de la ejercitación física.
- Elevar constantemente el nivel de los participantes mediante la preparación multilateral, dotando al atleta de hábitos y habilidades motoras, que sustenten en el futuro su especialización en las disciplinas que conforman el triatlón y resolver con eficiencia las situaciones tácticas que se presenten.
- Garantizar una preparación atlética que le posibilite ser seleccionado reserva deportiva en las próximas categorías.

INSTRUCTIVOS:

Que los practicantes sean capaces de:

- ❖ Familiarizarse con el entrenamiento preliminar de la etapa de formación básica, sobre la base del proceso de desarrollo multilateral, adquiriendo una gran escuela de hábitos y habilidades motoras que sustenten en el futuro su especialización en el triatlón.
- ❖ Ejecutar los ejercicios motores básicos que sustentan la técnica de iniciación en la Natación estilo crol.
- ❖ Realizar los ejercicios motores básicos que sustentan la técnica de iniciación en la carrera pedestre.
- ❖ Ejecutar los ejercicios motores básicos que sustentan la técnica de iniciación en el ciclismo.
- ❖ Realizar los ejercicios motrices básicos que sustentan la técnica en las transiciones.

2.1.1.2 Programa de enseñanza: Edades 8-9 Años

Descripción del período:

- ✚ Durante esta etapa se trabajará principalmente en el medio acuático, aunque también se realizarán juegos locomotores de carrera y se realizarán aprendizajes de habilidades sobre la bicicleta.
- ✚ La metodología fundamental será jugada y se darán los primeros pasos en la iniciación de diversos deportes, con la realización de juegos pre deportivos. Será predominante el trabajo de las habilidades psicomotrices.
- ✚ Se trabajará en la adquisición de hábitos de salud, sobre todo de higiene en la piscina y coeducación.
- ✚ No se diferenciarán niveles.
- ✚ Seguimiento y controles médicos periódicos a cada niño.

Se trabajará en 4 etapas.

En la primera etapa se hará la familiarización, respiración, flotación y propulsión (pies y manos) y los objetivos principales serán la supervivencia en el medio acuático y perder miedo al mismo.

La segunda etapa, que se denomina "Dominio del medio acuático", será aquella en la cual se desarrollarán las habilidades básicas, es decir, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones y el objetivo principal será conseguir una total autonomía en el medio acuático y tener gran libertad y variedad de movimientos. Para ello, se introducirán una gran cantidad de ejercicios de locomoción con mayor independencia.

La tercera etapa estará encaminada a el inicio del trabajo integrado de piernas y brazos libre, y el objetivo fundamental es lograr la ejecución de el libre completo hasta una distancia superior a los 25 metros.

La cuarta etapa está relacionada con el perfeccionamiento de la técnica libre y el uso de distancias que posibiliten el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia aerobia y la rapidez, completando hasta una distancia de 50 m.

En el medio terrestre, se realizarán juegos para desarrollar las habilidades perceptivas y las habilidades básicas. Además, con estos juegos, se tratará de desarrollar la resistencia aeróbica, pero en forma de juego y no en forma prolongada, para no producir daños en el aparato locomotor que está en desarrollo. Se entrenará con estos juegos el tiempo de reacción y la velocidad gestual, ya que se encuentran en sus fases sensibles y hay que aprovechar estos momentos.

En el ciclismo será importante que el niño cuente con una bicicleta adaptada a su altura, de ser posible sin el uso de multiplicaciones y se incidirá en:

- 1- Equilibrio: Que consiste en organizar el equilibrio usando bien los puntos de apoyo sobre ésta (pies, manos, glúteos).
- 2- Propulsión: Mediante la aplicación de fuerza en los pedales, decidiendo cuando frenar, cuando acelerar, etc.
- 3- Conducción: dominio de la bicicleta para dirigirnos y orientarnos teniendo en cuenta el entorno.
- 4- Se enseñará educación vial y el niño aprenderá de manera básica las partes de su bicicleta. Se introducirá de manera progresiva el trabajo de habilidades básicas sobre la bicicleta.

Objetivos formativos en la primera etapa.

Primeras 5 semanas

Natación

- Contactar con el nuevo medio.
- Estimular la estancia en el agua.
- Trasladarse de diversas formas, en la posición de pie.
- Confiar en las indicaciones del profesor.

- Soplar el agua a nivel de la boca.
- Introducir la cabeza en el agua.
- Saltar agachado y buscar la vara en la mano.
- Saltar dentro del agua hacia delante.
- Jugar en el agua. Al final de la clase preferiblemente.
- Introducir la cabeza completa y abrir los ojos.
- Saltar en distintas posiciones de pié y coger la vara en el agua.
- Flotación simple ventral.
- Flecha ventral con la cabeza dentro de los brazos, esta última bien extendida.
- Bombas.
- Sacar objetos en la parte baja de la piscina o arena en caso de ser el proceso en playa.
- Traslado a aguas un poco más profundas y quedar flotando con la vara, carrilera.
- Flotación ventral en el borde de la piscina o en la orilla de la playa.
- Soplar y pararse realizando flecha con la tabla.
- Pasar por dentro de aros y por debajo de compañeros.
- Saltar de pie con el tronco flexionado hacia delante y quedar flotando con la vara.
- Flotación ventral buscando extensión del cuerpo, flotar con ayuda de algún medio auxiliar.
- Flecha ventral con tabla.
- Juegos en el agua.

Durante las 6ta y 8va semana se realizarán los siguientes ejercicios aumentando el tiempo y la distancia, así como la complejidad en dependencia del nivel de asimilación individual y de la confianza y valor de cada estudiante.

- Saltar hacia delante, quedar flotando y coger la vara.
- Piernas de Libre con tabla, tratar de respirar rápido.
- Bombas con ritmo.
- Flotar ventral libremente incrementando el tiempo

- Recoger objetos del fondo, minimizando la ayuda que se pudiera prestar.
- Hacer la flecha ventral con el cuerpo bien extendido
- Desde la posición de agarrado al borde soltarse y hacer movimientos de piernas hasta coger de nuevo el borde.
- Piernas de Libre con tabla, respirando y por la parte baja de la piscina. Utilizar distancia corta para evitar que se detenga el movimiento.
- Aprendizaje de la respiración lateral, parado en la parte baja de la piscina.
- Aprendizaje de la arrancada de Libre.
- Piernas de Libre con tablas y ejercicios de respiración.
- Piernas de Libre con movimientos alternos de brazos.
- Ejercicios de respiración parados en la parte baja de la piscina, imitando el movimiento de brazos de libre. Ejecutar por ambos lados.
- Perfeccionamiento de las bombas. Hacer mayor cantidad.
- Juegos en el agua.

Novena semana

- Reforzamiento de las cualidades donde más dificultades presentaron los alumnos.

Décima semana

- Evaluación de todo lo aprendido en el período.
- Competencia de locomoción con tablas hasta 15 m, relevos con tablas.

Ejercicios a evaluar

- 1- Piernas de Libre con alternos de brazos correctamente. 20 punto
- 2- Piernas de Libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración lateral derecho. 10 puntos
- 3- Piernas de Libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración lateral izquierda. 10 puntos
- 4- Piernas de Libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración frontal. 5 puntos

Ciclismo

Seguridad

- Ponerse el casco, con abrochado y desabroche del mismo

Rodillo estático

- Agarre del timón y postura de la cabeza
- Practica de la postura de pedaleo.
- Pedaleo con presión sobre el pedal hacia abajo.
- Pedaleo con alón del pedal hacia arriba.
- Pedaleo redondo, cadencia suave.

Carrera

Objetivo Familiarizarse con el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la ejecución técnica, particularmente en los pasos normales, mediante el perfeccionamiento de los ejercicios básicos de la técnica de carrera (ABC).

- Pasos cortos relajados.
- Carrera elevando muslos.
- Carrera elevando muslos con golpeo de talón en los glúteos.
- Carrera elevando muslos con elevación de la pierna al frente (B).
- Carrera con salida de pierna extendida al frente.

Segunda etapa

Natación

- Perfeccionamiento de la arrancada simple de Libre.
- Perfeccionamiento de las flechas ventrales.
- Perfeccionamiento de la respiración en la parte baja de la piscina (parados).
- Piernas de Libre con tablas y ejercicios de respiración.
- Piernas de Libre con ejercicios de brazos y respiración.
- Libre completo controlando la respiración a ambos lados (tres brazadas).

- Perfeccionamiento de la respiración a través de ejercicios.
- Piernas de Libre con y sin tablas, ejecutando ejercicios de brazos con respiración.
- Libre en coordinación completa.
- Principios de la enseñanza de la vuelta simple de Libre.
- Piernas de Libre con ejercicios simultáneos de brazos y respiración.

En la bicicleta.

- Agarre del timón y uso de frenos, caminando al lado de la bicicleta
- Impulso para el monte, con dos pasos, tres pasos quedándose apoyado en un pedal.
- Monte y desmonte suave con 1 paso de impulso.

Carrera

- Pasos cortos relajados y continuar corriendo.
- Carrera elevando muslos y continuar corriendo.
- Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo
- Carreras con alta frecuencia gestual

Controles Pedagógicos

NATACIÓN:

Test # 1 (Debe realizarse al inicio – mediados del curso)

- a) Flotación (de estrella y flecha desde impulsados de pared)
- b) Movimiento de piernas con tabla pateo.
- c) Movimiento de brazos con objeto entre las piernas
- d) Técnica libre completa 25 mts como máximo

EVALUACIÓN:

- 5 puntos (Todos los ejercicios bien ejecutados de B)
- 4 puntos (3 bien -1R)
- 3 puntos (2 bien – 1R-1M)
- 2 puntos (Más de 2M)

Tercera etapa.

Natación

- Perfeccionamiento del Pateo.
- Perfeccionamiento de la Bomba
- Pateo Libre en el lugar
- Flecha libre con pateo 5-10 mts.
- Movimientos de brazos en seco.
- Movimientos de Brazos de Libre en agua.
- Libre en coordinación completa, hasta 15 metros.
- Flechas con giros, sobre los dos ejes.
- Combinaciones de piernas de Libre y Libre completo hasta lograr tramos de 40 metros de forma continua.
- Enseñanza del giro al frente, antes de llegar a la pared, con vistas a la vuelta profunda de Libre.
- Juegos dirigidos en el agua.

Ciclismo (inicio de la conducción de la bicicleta)

- Monte y desmonte suave con 2 pasos de impulso.
- Monte con tres pasos y realizar 4 pedaleos y desmontar.
- Montar después de dos pasos y pedalear mirando un punto al frente y desmontar.

Carrera

- Carrera elevando muslos golpeando los glúteos con los talones.
- Carrera elevando sólo el muslo de la pierna derecha.
- Carrera elevando sólo el muslo de la pierna izquierda.
- Carrera elevando muslos alternadamente cada 3 pasos.
- Carrera elevando muslos insignificadamente, pero con alta frecuencia.

Cuarta etapa

Natación

- Perfeccionamiento del Pateo de Libre.
- Pateo de Libre con tabla.
- Flecha libre con pateo.
- Movimiento de Brazos de Libre en seco.
- Movimiento de Brazos de Libre en agua.
- Libre Completo (15 - 20 metros).
- Piernas de Libre con tablas hasta 40 metros.
- Libre completo (hasta 30 -40 metros)
- Piernas de Libre con tablas hasta 40 metros.
- Libre completo (hasta 50 metros).
- Perfeccionamiento de la respiración de Libre.
- Perfeccionamiento de la flecha con pateo.

Ciclismo

Trabajo de equilibrio

- Montar después de dos pasos y pedalear doblando en esquinas.
- Pedalear realizando zigzag en un terreno amplio.
- Pedalear realizando giros amplios.
- Pedalear en terrenos cuadrados o rectangulares con doblajes en las esquinas

Transiciones.

- Venir corriendo y ponerse el casco.
- Juegos de relevos con el casco.
- Correr y ponerse zapatillas de forma individual o competitiva.
- Integrar el cambio de puesta y quitado del casco y la puesta de las zapatillas.
- Integrar la natación con el ejercicio de ponerse el casco.

Evaluación

Natación

- Desplazarse 50 metros en técnica de libre.
- Desplazarse 50 metros en técnica de piernas de libre.
- Dominio de la respiración, tanto en posición estática como durante
- Desde la posición de arrancada salir nadando hasta la distancia de 15 m de técnica libre, salir del agua y colocarse una camiseta o pullover, así como un par de tenis y retornar al punto de partida, despojándose de los artículos que llevan puestos e inmediatamente nadar otros 15 m finalizando así la prueba.

Ciclismo

- Posición en bicicleta -5 puntos
- Agarre timón.- 5 puntos
- Abroche y desabroche del casco- 5 puntos
- Zigzag -10 puntos
- Colocación piernas y pies.-5 puntos
- Monte y desmonte- 5 puntos
- Pedaleo redondo. 5 puntos.
- Monte doblando en esquinas y redondo – 10 puntos

INDICACIONES METODOLÓGICAS

- La clase se debe planificar partiendo de los objetivos vencidos de forma grupal y permite mayor objetividad de las tareas a cumplir en la próxima sesión.
- Cada clase debe tener bien definidos cuáles son sus objetivos educativos y formativos a desarrollar.
- La estructura de la clase quedará definida en todo tipo de planificación: Parte inicial utilizando para el calentamiento ejercicios dominados y juegos motivacionales, parte principal los contenidos nuevos o los no vencidos y parte final, uso de juegos para la puesta en calma.
- La prioridad número uno lo constituye el cumplimiento de las medidas de seguridad sobre todo en la natación y el ciclismo.

2.1.1.3 Programa de enseñanza: Edad 10–11 Años.

Objetivos generales de la etapa:

- 1- Profundizar en el trabajo de desarrollo de destreza y coordinación en el medio acuático y terrestre.
- 2- Crear los hábitos de conducta, siguiendo los principios morales, éticos, estéticos y políticos e ideológicos que rigen nuestra sociedad, como parte de la formación integral de jóvenes deportistas revolucionarios.
- 3- Crear las bases para el desarrollo de capacidades físicas de forma general en nuestro deporte.
- 4- Contribuir al conocimiento de los elementos básicos de la técnica tanto en la carrera pedestre en pistas como en la natación estilo libre en piscinas y aguas abiertas, así como el dominio de la bicicleta y de las transiciones en condiciones sencillas.
- 5- Dar a conocer el reglamento del triatlón en todas sus modalidades en nuestro país.
- 6- Contribuir a crear las bases para un ambiente psicológico favorable en el colectivo de los atletas.

Elementos prácticos

Natación: Continuación del trabajo técnico del estilo libre y perfeccionar la técnica espalda, además de la introducción del estilo pecho. Iniciar un ligero aumento de manera progresiva de los volúmenes de trabajo por sesión y por semanas.

Ciclismo:

- 1- Continuar con el perfeccionamiento del trabajo técnico iniciado en categorías anteriores.
- 2- Lograr un mayor desarrollo de las condiciones físicas de rendimiento específico en el ciclismo.
- 3- Mantener y elevar la motivación y la perseverancia para la práctica del ciclismo.
- 4- Continuar el trabajo de las habilidades y lograr un dominio de la bicicleta mediante el perfeccionamiento de la práctica en circuito, rodillo, etc.

Carrera:

- Continuar el perfeccionamiento del trabajo técnico ABC de la carrera con el aumento de repeticiones y exigencias en cada uno de estos ejercicios.

Objetivos generales por componentes de la preparación:

Preparación Física

Objetivos:

- Crear las bases para el desarrollo de las capacidades físicas Coordinativas en general.
- Crear las bases para el desarrollo de las capacidades Físicas Condicionales.
- Crear las bases para el desarrollo de resistencia básica.
- Crear las bases para un estado de salud en el atleta favorable para su vida futura.

Tareas:

- ✓ Ejercicios de flexibilidad en todos los planos musculares de forma simple.
- ✓ Ejercicios de rapidez coordinación, habilidad y adaptación de forma simple para cada una de las especialidades.
- ✓ Ejercicios naturales de fuerza con el fin de aumentar estas en los atletas.
- ✓ Ejercicios con pull, tabla, aletas.
- ✓ Ejercicios en pareja, trabajo de saltos en superficies blandas, trabajo en pendientes.

Preparación Técnica

Objetivos:

- Crear las bases para el dominio de la técnica en la natación y en la carrera pedestre y la conducción en la bicicleta, priorizando el estilo libre en la natación, la carrera pendular y el desplazamiento individual en la bicicleta.
- Conocer y comenzar a ejecutar al menos con una correcta postura para los ejercicios simples del ABC en la carrera pedestre, la natación y el ciclismo.
- Contribuir al desarrollo de los principales elementos técnicos en cada especialidad de forma ascendente para una distancia de 25 m en piscina, 200 metros en pista y 500 metros en el ciclismo.
- Crear las bases en el organismo para el trabajo de adaptación al cambio en la zona de transición durante las competencias de mini triatlón y sus variantes.

Tareas

- Entrenamientos priorizando los uniformes o continuos (aeróbicos ligeros) con el fin de mejorar el rendimiento técnico en cada especialidad.
- Escalas de evaluación por etapas para los test pedagógicos y competencias de acuerdo a los objetivos propuestos.
- Control periódico de las capacidades y cualidades sobre todo para la natación y la carrera.
- Entrenamientos en cada microciclo una sesión de entrenamiento para la zona de transición en condiciones simples.
- Ejercicios de habilidades en la conducción en condiciones sencillas
- Ejercicios de transición en cortas distancias, por separado la T1 y la T2 y de forma integrada sin exigencia de tiempo.

Preparación Teórica

Objetivos:

- Dar a conocer los conocimientos teóricos sobre la higiene, la alimentación y el descanso con el fin de aumentar la cultura deportiva de los atletas.
- Dar a conocer los objetivos y tareas, así como los métodos y medios a utilizar en su preparación anual.
- Dar a conocer las reglas fundamentales para las competencias de triatlón en todas sus modalidades.

Tareas:

- Conversatorios sobre la alimentación, la higiene e hidratación en el atleta. Temas teóricos sobre las reglas y arbitraje nacional y provincial.
- Debates sobre temas culturales, históricos y deportivos.

Preparación Psicológica

Objetivos:

- Crear las bases del espíritu de trabajo en equipo.
- Crear las bases para el logro de una disposición esfuerzo en el orden individual y colectivo.
- Educar al atleta en la percepción del tiempo estimado con el fin de mejorar su ansiedad situacional y peculiar.
- Crear las bases para el conocimiento de los estados emocionales PRE y POS competitivo en el atleta.

- Educar a los atletas para situaciones adversas y obstáculos inesperados que se presenten dentro y fuera del escenario competitivo.

Tareas:

- Charlas, debates y conversatorios con el fin de contribuir a una atmósfera psicológica favorable en el colectivo.
- Entrenamientos simples y complejos en cuanto al horario.
- Videos de triatlones de distancia olímpica donde se debata en el colectivo el esfuerzo volitivo y perseverante de los atletas.
- Ejercicios de control del tiempo estimado en 25 segundos a través del cronometro pre y post al entrenamiento.
- Charlas sobre los diferentes estados emocionales y su manifestación pre competencia.

Preparación Político–Ideológica

Objetivos

- Inculcar a los atletas el amor por este deporte.
- Crear en los atletas una cultura estética referente al uso del uniforme escolar y deportivo
- Trabajar sobre el paradigma de las figuras Camilo-Che en el marco de su jornada.
- Contribuir al desarrollo de los valores de patriotismo y amor a la patria.
- Contribuir al desarrollo de la cultura histórica nacional y provincial apoyándose en las efemérides más importantes.
- Fomentar los valores morales enfatizando en la utilización de estos en la práctica (basándose en el intercambio alumno-alumno y alumno–profesor)

Tareas

- Lectura de la prensa.
- Visita a lugares históricos.
- Conmemoración de hechos históricos.
- Charlas educativas sobre temas deportivos.
- Cumplimiento de tareas de forma colectiva.

Objetivos por etapas de la preparación

Primera Etapa

Preparación Física.

- Crear las bases para el desarrollo aeróbico con intensidades del 50 al 60% del esfuerzo con volúmenes de entrenamiento para cada especialidad entre:

Natación: 5-10 minutos

Carreras: 15–20 minutos

- Crear las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general.
- Crear las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 125 y 135 ppm.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 25 metros y la frecuencia de pasos en la carrera en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 8 segundos.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Dar a conocer la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Crear las bases para la realización de los elementos técnicos del ABC del triatlón en condiciones sencillas.
- Crear las bases para el logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:

Natación: 12,5 metros entre 25-30 segundos

Carrera: 100 metros entre 30-35 segundos

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a competencias preparatorias.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de bruceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Primer Test de control.
- Primera competencia preparatoria.

Segunda Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Elevar las bases para el desarrollo aeróbico con intensidades del 62 al 66% del esfuerzo con volúmenes de entrenamiento para cada especialidad entre:

Natación: 15-25 minutos

Carreras: 20-30 minutos

- Elevar las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general entre un 3 y un 4% con respecto a la etapa anterior.
- Elevar las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales entre un 2 y un 3 % con respecto a la etapa anterior.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 136 y 150 ppm.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 25 metros y la frecuencia de pasos en la carrera en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 8 segundos.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos del ABC.
- Contribuir al logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:

Natación: 12,5 metros entre 39-46 segundos

Carrera: 100 metros entre 28-33 segundos

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a competencias preparatorias.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Segundo Test de control.
- Segunda competencia preparatoria.

Tercera Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Elevar el desarrollo aeróbico con intensidades del 65 al 70% del esfuerzo con volúmenes para cada especialidad entre:

Natación: 20-30 minutos.

Carreras: 15-20 minutos.

Ciclismo: 20-25 minutos

- Elevar las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general entre un 2 y un 4% con respecto ala etapa anterior.

- Elevar las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales entre un 2 y un 4 % con respecto a la etapa anterior.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 140 y 160 ppm.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 25 metros y la técnica en la carrera pedestre en pistas de 400 metros o en circuitos preferiblemente en hierva , así como la frecuencia la técnica de pedaleo redondo y la postura en la bicicleta .
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 12 segundos.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos del ABC en las tres especialidades.
- Contribuir al logro de un ritmo en la natación y la carrera educando el sentido con tiempos de:

Natación: Repeticiones de 25 metros entre 37- 43 segundos.

Carrera: Tramos 200 metros entre 55 -60 segundos.

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a variantes de competencias planificadas.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Tercer Test de control.
- Tercera competencia preparatoria

Cuarta Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Elevar el desarrollo aeróbico con intensidades del 65 al 70% del esfuerzo, con volúmenes para cada especialidad entre:

Natación: 25-35 minutos.

Carreras: 20-25 minutos.

Ciclismo: 25-30 minutos en circuitos seguros acompañados del profesor, enfatizando en el dominio del pedaleo redondo y la habilidad de conducción

- Elevar las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general entre un 2 y un 3% con respecto a la etapa anterior.
- Elevar las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales entre un 2 y un 3 % con respecto a la etapa anterior.

Tareas

- Trabajos continuos y uniformes con pulsaciones entre 130 y 140 ppm.
- Trabajos aeróbicos controlando las pulsaciones por minutos de los atletas en cada intervalo de descanso.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 10 segundos.
- Ejercicios naturales de fuerza en circuitos.
- Realización de juegos para el desarrollo de habilidades y capacidades.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos del ABC de las tres especialidades.
- Contribuir al logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:

Natación: 25 metros entre 35-40 segundos

Carrera: 200 metros entre 55-60 segundos

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a la competencia Fundamental.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de bruceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Tercer Test de control.
- Tercera competencia preparatoria.

PLANIFICACIÓN DE LOS CONTROLES PEDAGÓGICOS

Controles Físicos

Fecha de realización

No del test	Semana	Mes
1	3	Septiembre
2	12	Noviembre
3	21	Enero

Pruebas

- 1- Abdominales 30 segundos
- 2- Planchas 30 segundos
- 3- Híper-extensiones 30 segundos
- 4- Salto de longitud sin carrera de impulso

Objetivos del control físico # 1

- Conocer el estado de preparación física general tanto individual como colectiva en los atletas a través de pruebas realizadas estableciendo escalas a cumplir
- Proyectar el trabajo físico teniendo en cuenta las deficiencias en las capacidades evaluadas.

Objetivos del control físico # 2

- Evaluar los niveles de preparación física general estableciendo escalas a cumplir teniendo en cuenta los resultados del test. anterior.
- Comparar los resultados y encaminar el trabajo sobre las deficiencias detectadas.

Objetivos del control físico # 3

- Desarrollar los niveles de preparación física general hasta:
- Evaluar el comportamiento físico general comparando los resultados de los test 2 y 1

ESCALAS EVALUATIVAS DE LOS CONTROLES FÍSICOS

Masculino

Plancha en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+14
B	13-10
R	9-5
M	- 4

Abdominales en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+24
B	23-22
R	19-21
M	-19

Híper-extensiones en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+23
B	21-22
R	12-20
M	-17

Salto de longitud sin carrera de Impulso:		
Distancia		Puntos por escalas
MB	+1.60 cm	10
B	1.50-1.59 cm	7
R	1.45-1.49 cm	5
M	-1.44 cm	3

Femenino

Plancha en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+19
B	16-18
R	13-15
M	- 12

Abdominales en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+21
B	19-20
R	16-18
M	-17

Híper-extensiones en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+22
B	20-21
R	17-19
M	-16

Salto de longitud sin carrera de Impulso:		
	Distancia	Puntos por escalas
MB	+1.55 cm	10
B	1.50-1.54 cm	7
R	1.40-1.49 cm	5
M	-1.39 cm	3

Controles técnicos

Fecha de realización

No del test	Semana	Mes	Distancia
1	9	Octubre	12,5 -100 m
2	18	Diciembre	12,5 -100 m
3	27	Marzo	25- 200 m
4	37	Mayo	25 - 200m

Objetivos del control técnico # 1

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T-T en las siguientes distancias:
Natación: 12,5 m

Carrera: 100 m
- Establecer una escala evaluativa de tiempo para las pruebas realizadas a partir del test. anterior.
- Proyectar el trabajo T-T de acuerdo a las debilidades detectadas.
- Conocer el dominio técnico que presentan los atletas.

Objetivos del control técnico # 2

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T-T en las siguientes distancias:

Natación: 12,5 m

Carrera: 100 m
- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior aumentando el grado de dificultad en la carrera a pie.
- Proyectar el trabajo T-T de acuerdo a las debilidades detectadas.

Objetivos del control técnico # 3

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T-T en las distancias:

Natación: 25 metros

Carrera: 200 metros
- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior aumentando el grado de dificultad en la carrera a pie.
- Evaluar el dominio técnico que tienen alcanzado los atletas en los elementos

Objetivos del control técnico # 4

- Evaluar el desarrollo-T alcanzando por el atleta para las siguientes distancias:
Natación 25 m.

Carrera 200 m.

- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior manteniendo las mismas distancias pero con un mayor grado de dificultad.
- Evaluar el dominio técnico que tiene alcanzado el atleta en los elementos Técnicos.

ESCALAS EVALUATIVAS DE LOS CONTROLES TÉCNICOS

Control de Natación

Valoración	Puntos	12,5 metros	25 metros
Excelente	10	- 30 segundos	- 35 segundos
Bueno	7	31-35 segundos	36-40 segundos
Regular	5	36-40 segundos	41-45 segundos
Malo	2	Mas de 40 seg	Mas de 45 seg

Control de Carrera pedestre

Valoración	Puntos	100 metros	200 metros
Excelente	10	- 27 segundos	- 53 segundos
Bueno	7	28-30 segundos	54-57 segundos
Regular	5	31-33 segundos	57-60 segundos
Malo	2	Mas de 33 seg	Mas de 60 seg

Control de Ciclismo

Realizar 2 km en un circuito de 0,5 km como mínimo para poder observar al niño en sus ejecuciones técnicas.

EVALUACIÓN:

Agarre del timón

Posición tronco en la bicicleta.

Posición de las rodillas y pies y piernas.

Pedaleo redondo.

5 puntos (E) (Todos los elementos bien ejecutados),

4 puntos B (3 B-1R).

3 puntos (2R- 2 B), (1M-3B).

2 puntos 2 Ejercicios (M).

INDICACIONES METODOLÓGICAS

- Si es posible, se deben formar los grupos por género, ya que el trabajo entre hembras y varones debe diferenciarse, sobre todo, con aquellas niñas que presenten adelanto en su desarrollo biológico.
- Desarrollar en alto grado la motivación y la confianza en el entrenador, pues será básico para lograr la mejor disposición a rendir por los atletas.
- Orientar teóricamente el trabajo técnico a desarrollar, preparando láminas, secuencias, vídeos u otro tipo de medio audiovisual en aras de alcanzar calidad en la exposición teórica ante los alumnos.
- En el caso de las niñas, se les controlará la fecha de su período menstrual, observando su reacción ante este hecho; si varía su disposición a rendir, si les limita las posibilidades de esfuerzo, se deprime o irrita, etc.

2.1.1.4 Programa de enseñanza: Edades 12–13 Años

Objetivo general.

Trabajar en esta etapa incrementando la cantidad de medios destinados al desarrollo de capacidades físicas sin dejar de concebir el desarrollo multilateral, dotando al alumno de un gran fondo de hábitos y habilidades motoras que sustenten en el futuro su especialización en la prueba de Triatlón.

Objetivo específicos

- 1- Crear los hábitos de conducta, siguiendo los principios morales, éticos, estéticos y políticos e ideológicos que rigen nuestra sociedad, como parte de la formación integral de jóvenes deportistas revolucionarios.
- 2- Continuar con el desarrollo de capacidades físicas de forma general en nuestro deporte.
- 3- Continuar profundizando al conocimiento de los elementos básicos de la técnica tanto en la carrera pedestre, en la natación estilo libre en piscinas y en aguas abiertas, así como el trabajo técnico en el ciclismo y las transiciones.
- 4- Continuar profundizando en el reglamento del triatlón en todas sus modalidades.
- 5- Contribuir a crear las bases para un ambiente psicológico favorable en el colectivo de los atletas.

Preparación Física

Objetivos:

- Continuar con el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas en general.
- Reforzar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.
- Continuar el trabajo para el desarrollo de resistencia básica.
- Fomentar el trabajo para un estado de salud en el atleta favorable para su vida futura.

Tareas:

- Ejercicios de flexibilidad en todos los planos musculares de forma simple.
- Introducción del trabajo en circuito para el desarrollo de la fuerza general .
- Ejercicios naturales de fuerza con el fin de aumentar estas en los atletas.

Natación: Ejercicios con pull, tabla, aletas.

Carrera: Ejercicios en pareja, trabajo de ABC.

Ciclismo: Ejercicios para el dominio del trabajo en grupo.

Preparación Técnica

Objetivos:

- Crear las bases para el dominio de la técnica en la natación y en la carrera pedestre, priorizando el estilo libre en la natación y la carrera pendular.
- Conocer y comenzar a ejecutar al menos con una correcta postura para los ejercicios simples del ABC en la carrera pedestre y la natación.
- Contribuir al desarrollo de los principales elementos técnicos en cada especialidad de forma ascendente para una distancia de 25m en piscina y 400 metros en pista.
- Crear las bases en el organismo para el trabajo de adaptación al cambio en la zona de transición durante el evento de Triatlón.

Tareas

- Trabajar priorizando los métodos uniformes o continuos (aeróbicos ligeros) con el fin de mejorar el rendimiento técnico en cada especialidad.
- Escalas de evaluación por etapas para los controles pedagógicos y competencias de acuerdo a los objetivos propuestos.
- Control periódico de las capacidades y cualidades para la natación y la carrera.

Preparación Teórica

Objetivos:

- Dar a conocer los conocimientos teóricos sobre la higiene, la alimentación y el descanso con el fin de aumentar la cultura deportiva de los atletas.
- Dar a conocer los objetivos y tareas, así como los métodos y medios a utilizar en su preparación anual.
- Dar a conocer el reglamento de nuestro deporte en nuestro país y en nuestra provincia.

Tareas

- Conversatorios sobre la alimentación, la higiene e hidratación en el atleta.
- Temas teóricos sobre las reglas y arbitraje nacional y provincial.
- Debates sobre temas culturales, históricos y deportivos.

Preparación Psicológica

Objetivos:

- Crear las bases del espíritu de trabajo en equipo.
- Crear las bases para el logro de una disposición esfuerzo en el orden individual y colectivo.
- Educar al atleta en la percepción del tiempo estimado con el fin de mejorar su ansiedad situacional y peculiar.
- Crear las bases para el conocimiento de los estados emocionales PRE y POS competitivo en el atleta.
- Educar a los atletas para situaciones adversas y obstáculos inesperados que se presenten dentro y fuera del escenario competitivo.

Tareas

- Charlas, debates y conversatorios con el fin de contribuir a una atmósfera psicológica favorable en el colectivo.
- Entrenamientos simples y complejos en cuanto al horario.
- Videos de triatlones de distancia olímpica donde se debata en el colectivo el esfuerzo volitivo y perseverante de los atletas.
- Ejercicios de control del tiempo estimado en 25 segundos a través del cronómetro pre y post al entrenamiento.
- Charlas sobre los diferentes estados emocionales y su manifestación pre competencia.

Preparación Político-Ideológica

Objetivos

- Inculcar a los atletas el amor por este deporte.
- Crear en los atletas una cultura estética referente al uso del uniforme escolar y deportivo
- Trabajar sobre el paradigma de las figuras Camilo-Che en el marco de su jornada.
- Contribuir al desarrollo de los valores de patriotismo y amor a la patria.
- Contribuir al desarrollo de la cultura histórica nacional y provincial apoyándose en las efemérides más importantes.
- Fomentar los valores morales enfatizando en la utilización de estos en la práctica (basándose en el intercambio alumno-alumno).

Tareas

- Lectura de la prensa.
- Visita a lugares históricos.

- Conmemoración de hechos históricos.
- Charlas educativas.
- Ejercicios en parejas y colectivos.
- Preparación política de los alumnos a través de debates.
- Reflexión del ambiente nacional e internacional vinculado a programas de la revolución.

Objetivos por etapas de la preparación

Primera Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Crear las bases para el desarrollo aeróbico con intensidades del 50 al 60% del esfuerzo con volúmenes de entrenamiento para cada especialidad entre:
Natación: 10-20 minutos

Carrera: 15–25 minutos

- Crear las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general.
- Crear las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales.

Tareas

- Trabajos continuos y uniformes con pulsaciones entre 125 y 135 ppm.
- Trabajos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 25 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 10 segundos.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Perfeccionamiento de la respiración y de la flecha en posición prona.
- Perfeccionamiento de la técnica de nado Libre, fundamentalmente, piernas en coordinación con la respiración a ambos lados y al frente.
- Trabajar hasta que se dominen, los movimientos de brazos de Libre en tierra.
- Comenzar con la enseñanza del pateo delfín en el lugar y con flechas

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de bruceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Ejercicios de pateo delfín en el lugar y en desplazamiento
- Primer Test de control.
- Primera competencia preparatoria.

Segunda Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Desarrollar la Resistencia I aplicando medios específicos de entrenamiento , Piernas brazadas de Libre y medios generales del entrenamiento con distancias combinadas hasta 100 metros, de los cuales las distancias máximas serán hasta 50 metros en Libre , combinado con pateo libre y delfín.
- Desarrollar la Rapidez, utilizando piernas y técnica completa de Libre, con distancias de 8 a 10 metros. Igualmente, prestar atención a la correcta ejecución de la técnica. Para su realización, pueden utilizarse juegos, relevos, etc.
- Nadar más de 800 metros, cumpliendo con la técnica y los objetivos trazados para la sesión.
- Desarrollar la fuerza en el agua con el uso de paletas, patas de rana, lastres con esponja, ejercicios en pareja en aguas poco profundas.
- Realizar ejercicios de fortalecimiento para la carrera y el ciclismo con el uso de pendientes, arena, multisaltos en terreno blando, ABC de carrera sobre distancias superiores a 40 metros.
- Realizar juegos pre deportivos y de relevos para el trabajo de la resistencia y la rapidez.
- Realizar trabajo en la bicicleta encaminado al perfeccionamiento del pedaleo en línea recta, utilizando líneas marcadas en terrenos de baloncesto, balonmano o voleibol.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 136 y 150 ppm.
- Trabajos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 8 segundos.
- Fortalecimientos en circuitos, donde se trabajen los ejercicios que serán evaluados en los controles

Preparación Técnica

- Continuar el perfeccionamiento de las técnicas libre, fundamentalmente el movimiento de los brazos en coordinación con la respiración a ambos lados y al frente.
- Comenzar la enseñanza de la técnica de brazos mariposa en el lugar y combinado con el pateo delfín a distancias cortas.
- Se comienza a perfeccionar la arrancada de Libre y se incorpora la enseñanza de las vueltas profundas. Enseñanza del ejercicio denominado "bolita".
- Perfeccionar los movimientos de brazos de Libre.
- Continuar el trabajo de enseñanza de las habilidades en la bicicleta, sobre todo en la ejecución de ejercicios de equilibrio y del pedaleo redondo en circuitos planos con poca extensión

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Segundo Test de control.
- Segunda competencia preparatoria.

Tercera Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Elevar el desarrollo aeróbico con intensidades del 65 al 70% del esfuerzo con volúmenes de entrenamiento para cada especialidad entre:

Natación: 20-30 minutos

Carreras: 25–35 minutos

- Elevar las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general entre un 2 y un 4% con respecto a la etapa anterior.
- Elevar las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales entre un 2 y un 4 % con respecto a la etapa anterior.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 140 y 160 ppm.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 12 segundos.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos del ABC
- Contribuir al logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:

Natación: 25 metros entre 37- 43 segundos

Carrera: 200 metros entre 55 -60 segundos

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a competencias preparatorias.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Tercer Test de control.
- Tercera competencia preparatoria.

Cuarta Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Elevar el desarrollo aeróbico con intensidades del 65 al 70% del esfuerzo con volúmenes de entrenamiento para cada especialidad entre:

Natación: 25-35 minutos

Carreras: 30-40 minutos

Ciclismo: 30-35 minutos continuos con velocidades de 15-20 km /h

- Elevar las bases para el desarrollo al de las capacidades coordinativas de forma general entre un 2 y un 3% con respecto ala etapa anterior.
- Elevar las bases para el desarrollo de las capacidades condicionales entre un 2 y un 3 % con respecto ala etapa anterior.

Tareas

- Trabajos continuos y uniformes con pulsaciones entre 150 y 170 ppm.
- Trabajos aeróbicos controlando las pulsaciones por minutos de los atletas en cada intervalo de descanso.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 10 segundos.
- Ejercicios naturales de fuerza y con ligas.

Preparación Técnica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos de las tres especialidades.
- Contribuir al logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:

Natación: 25 metros entre 35- 40 segundos

Carrera: 200 metros entre 55 -60 segundos

Ciclismo 500 metros entre 60-65 segundos

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a la competencia Fundamental.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Tercer Test de control.
- Tercera competencia preparatoria

PLANIFICACIÓN DE LOS CONTROLES PEDAGÓGICOS

Controles Físicos

Fecha de realización

No del control	Semana	Mes
1	3	Septiembre
2	12	Noviembre
3	21	Enero

Pruebas

Abdominales 30 segundos

Planchas 30 segundos

Hiper-extensiones 30 segundos

Salto de longitud sin carrera de impulso

Objetivos control físico # 1

- Conocer el estado de preparación física general tanto individual como colectiva en los atletas a través de pruebas realizadas estableciendo escalas a cumplir
- Proyectar el trabajo físico general y especial teniendo en cuenta las deficiencias en las capacidades evaluadas.

Objetivos del control físico # 2

- Evaluar los niveles de preparación física general estableciendo escalas a cumplir teniendo en cuenta los resultados del test. anterior.
- Comparar los resultados y encaminar el trabajo sobre las deficiencias detestadas.

Objetivos del control físico # 3

- Desarrollar los niveles de preparación física general hasta:
- Evaluar el comportamiento físico general comparando los resultados de los controles 2 y 1

ESCALAS EVALUATIVAS DE LOS CONTROLES FÍSICOS

Masculino

Plancha en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+22
B	18-21
R	15-17
M	- 14

Abdominales en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+25
B	22-24
R	19-21
M	-18

Híper-extensiones en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+24
B	21-23
R	17-20
M	-16

Salto de longitud sin carrera de Impulso:		
Distancia		Puntos por escalas
MB	+1.65 cm	10
B	1.60-1.64 cm	7
R	1.55-1.59 cm	5
M	-1.54 cm	3

Femenino

Plancha en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+20
B	16-19
R	13-15
M	- 12

Abdominales en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+22
B	19-21
R	16-18
M	-17

Híper-extensiones en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+23
B	20-22
R	17-19
M	-16

Salto de longitud sin carrera de Impulso:		
	Distancia	Puntos por escalas
MB	+1.60 cm	10
B	1.45-1.59 cm	7
R	1.40-1.44 cm	5
M	-1.39 cm	3

Controles técnicos.

Fecha de realización

No del test	Semana	Mes	Distancia
1	9	Octubre	12,5 -100 m
2	18	Diciembre	12,5 -100 m
3	27	Marzo	25- 200 m
4	37	Mayo	25 - 200m

Objetivos del control técnico # 1

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista Técnico en las siguientes distancias:

Natación: 25m

Carrera: 100 m

Ciclismo 500 m

- Establecer una escala evaluativa de tiempo para las pruebas realizadas a partir del Test. anterior.
- Proyectar el trabajo técnico de acuerdo a las debilidades detectadas.
- Conocer el dominio técnico que presentan los atletas.

Objetivos del control técnico # 2

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T1-T2 en las siguientes distancias:
Natación: 25 m
Carrera: 200 m
Ciclismo: 500 m (medir parámetros técnicos)
- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior aumentando el grado de dificultad en la carrera a pie.
- Proyectar el trabajo T-T de acuerdo a las debilidades detectadas.

Objetivos del control técnico # 3

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista técnico en las distancias:

Natación: 50 metros

Carrera: 200 metros
- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el control anterior aumentando el grado de dificultad en la carrera a pie.
- Evaluar el dominio técnico que tiene alcanzado los atletas en los elementos técnicos.

Objetivos del control técnico # 4

- Evaluar el desarrollo técnico alcanzando por el atleta para las siguientes distancias:

Natación: 50 m.

Carrera: 200 m.

Ciclismo: 1000 m
- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el control anterior manteniendo las mismas distancias pero con un mayor grado de dificultad.
- Evaluar el dominio técnico que tiene alcanzado el atleta en los elementos Técnicos.

ESCALAS EVALUATIVAS DE LOS CONTROLES TÉCNICOS

Control de Natación:

Valoración	Puntos	25 metros	50 metros
Excelente	10	- 25 segundos	- 30 segundos
Bueno	7	26-30 segundos	31-35 segundos
Regular	5	30-35 segundos	36-40 segundos
Mal	3	Mas de 35 seg	Mas de 40 seg

Control de Carrera pedestre:

Valoración	Puntos	100 metros	200 metros
Excelente	10	- 19 segundos	- 45 segundos
Bueno	7	19-22 segundos	45-50 segundos
Regular	5	23-25 segundos	51-55 segundos
Mal	3	Mas de 25 seg	Mas de 55 seg

Control de Ciclismo

Valoración	Puntos	500 metros
Excelente	10	-51 seg
Bueno	7	51:01- 52:00
Regular	5	52:01-53:00
Mal	3	+53:00

RANGO DE LA SUMATORIA DE LAS TRES PRUEBAS

N+C+A	
25-30	Excelente
24-25	Bien
19-25	Regular
-6	Mal

Semana	Mes	Tipo de Competencia	Nivel	Distancia
10	Noviembre	Preparatoria	Municipal	500-50-500
19	Enero	Preparatoria	Municipal	600-100-600
28	Marzo	Preparatoria	Municipal	700-150-700
39	Mayo	Fundamental	Provincial	800-200-800

OBJETIVOS DE LAS COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL

COMPETENCIA NO. 1

- Conocer los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante la primera etapa de preparación general.
- Valorar el sentido del ritmo adquirido por el atleta para la modalidad de acuatlón.
- Valorar el dominio en la zona de transición con el fin de subsanar los errores.
- Participar en su primer evento con otros contrarios que no sean solo los de su equipo.
- Valorar el comportamiento del pre-arranque.
- Lograr las metas propuestas para alcanzar un resultado favorable tanto en el orden individual como colectivo, de acuerdo a las metas planificadas para la etapa.

COMPETENCIA NO. 2

- Comparar los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante la segunda etapa con la etapa anterior.
- Comparar el nivel alcanzado sobre el sentido del ritmo por el atleta para la modalidad de acuatlón en esta segunda etapa con la etapa anterior.
- Comparar el dominio en la zona de transición con la etapa anterior.
- Participar en su segundo evento con otros contrarios que no sean solo los de su deporte aumentando la distancia competitiva con respecto al evento anterior.
- Comparar con el evento anterior el comportamiento de la disposición.
- Lograr las metas propuestas para el alcance de un resultado favorable tanto en el orden individual como colectivo de acuerdo a las metas propuestas por el equipo para esta etapa.

COMPETENCIA NO. 3

- Comparar los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante la tercera etapa con la etapa anterior.
- Comparar el nivel alcanzado sobre el sentido del ritmo por el atleta para la modalidad de acuatlón en esta tercera etapa con la etapa anterior.
- Comparar el dominio T-T en la zona de transición con el de la etapa anterior.
- Participar en su tercer evento con otros contrarios aumentando la distancia competitiva y el nivel del mismo.

COMPETENCIA NO. 4

- Comparar los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante las cuatro etapas.
- Alcanzar el nivel esperado sobre el sentido del ritmo por el atleta para la modalidad de acuatlón en esta cuarta y última etapa con vista al evento fundamental del año.
- Valorar el dominio T-T en la zona de transición durante el evento provincial y compararlo con el año anterior.
- Participar en su primer campeonato provincial con la distancia competitiva oficial.
- Lograr un pre arranque óptimo durante el evento fundamental del año.
- Lograr las metas propuestas para el evento fundamental del año tanto en el orden individual como colectivo de acuerdo a las metas trazadas para esta etapa.

MÉTODOS Y MEDIOS FUNDAMENTALES

Métodos

- Método básico de la enseñanza.
- Método del ejercicio estándar.
- Método del ejercicio estándar con intervalos.
- Método del juego.
- Método competitivo.

Medios

Terreno con césped.

- pelotas
- Piscina
- Paletas
- Ligas

3.1 Etapa de consolidación: Edad 14-15 años.

En las mujeres, se alcanza antes la madurez física y se está en las mejores condiciones para lograr alcanzar un desarrollo óptimo del rendimiento en natación. Se trabajará, en este sentido, el traslado de la velocidad de base o velocidad máxima de desplazamiento en el tiempo, para desarrollar altas velocidades sub-máximas en 400 metros en natación. Se realizarán los ajustes que sean necesarios en la técnica para depurarla, prestando gran atención a realizar un buen batido de pies. Se podrá entrenar la resistencia anaeróbica láctica y todas las cualidades físicas importantes para el rendimiento en el medio acuático.

Se llega al tope de volúmenes e intensidades en natación y luego se estabiliza. Aumentará el trabajo de resistencia aeróbica en ciclismo y sobre todo de la fuerza para mover desarrollos mayores. Se trabajará la técnica y táctica específica del ciclismo en triatlón.

En carrera, se hará especial hincapié en la velocidad de base y aumentará el trabajo de la potencia aeróbica. Se trata de conseguir altas velocidades sub-máximas.

También cobrará gran importancia el trabajo de resistencia anaeróbica láctica y de la fuerza elástica mediante multisaltos.

Aumentará el trabajo de sesiones intensas de transiciones.

En hombres, se trabajará la técnica de natación y la velocidad de desplazamiento que, durante la etapa, permitirá adquirir altas velocidades sub-máximas en distancias más largas. Se trabajará la fuerza máxima en todos los segmentos y en ciclismo aumentará el número de sesiones en los que se incluyen cuestas y las sesiones en los que se utilicen desarrollos mayores en el tiempo final de pertenencia a esta categoría. Se incrementará el volumen de las sesiones de ciclismo, para un mayor desarrollo de la resistencia aeróbica específica en este segmento.

3.1.1 Programa de enseñanza: Edad 14-15 años.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, siguiendo los principios morales, éticos, estéticos y políticos e ideológicos que rigen nuestra sociedad, como parte de la formación integral de jóvenes deportistas revolucionarios.
- Contribuir al desarrollo de capacidades físicas que le permitan un incremento entre un 10 y 15 % de forma general con respecto a la categoría anterior en nuestro deporte.
- Desarrollar los elementos básicos de la técnica tanto en la carrera pedestre en pista y en terrenos irregulares así como en la natación para el estilo libre en piscinas y en aguas abiertas.
- Conocer y dominar el reglamento para el triatlón y sus modalidades en el mundo y en nuestro país.
- Desarrollar un ambiente psicológico favorable en el colectivo de los atletas.

Tareas:

- Debates sobre temas educativos, políticos e ideológicos.
- Ejercicios de rapidez, fuerza, capacidades coordinativas y resistencia básica.
- Entrenamientos donde se desarrolle la capacidad aeróbica en terrenos irregulares y en aguas abiertas.
- Ejercicios de los diferentes elementos técnicos de la carrera pedestre en pistas de 400 metros y la natación estilo libre en piscinas de 50 metros o en aguas abiertas.
- Trabajos con las modalidades de duatlón, acuatlón y triatlón a partir del reglamento de nuestro país.

Objetivos generales por componentes de la preparación

Preparación Física

Objetivos:

- Contribuir al desarrollo todas las capacidades físicas coordinativas en general de los atletas incrementando entre un 5 y un 7% con respecto a la categoría anterior.
- Contribuir desarrollo de las capacidades físicas condicionales incrementando entre un 8 y un 12% con respecto a la categoría anterior.

- Proporcionar un estado de salud en el atleta favorable para su vida futura.

Tareas:

- Ejercicios de flexibilidad en todos los planos musculares de forma simple y compleja.
- Ejercicios de rapidez coordinación, habilidad y adaptación de forma simple y compleja para cada una de las especialidades.
- Ejercicios con pesos de fuerza con el fin de aumentar esta en los atletas entre un 8 y un 12 % respecto a la categoría anterior.

Natación: Ejercicios con pesos ligeros, con ligas, Aletas, paletas, pull.

Carrera: Ejercicios en gradas, trabajo en descensos, ascensos, arrastres con un peso ligero.

Ciclismo: Ejercicios de subida y bajada de pendientes, uso de multiplicaciones pesadas.

Preparación Técnico-Táctica

Objetivos:

- Incrementar el dominio de la técnica con respecto a la categoría anterior en la natación, en la carrera pedestre y en el ciclismo.
- Contribuir al desarrollo de una correcta postura para los ejercicios simples y complejos del ABC en la carrera pedestre y en la natación, y el trabajo en equipo en el ciclismo.
- Transferir de forma positiva los conocimientos teóricos a las pruebas técnico-tácticas y competencias preparatorias y fundamentales.
- Desarrollar los principales elementos técnico-tácticos en cada especialidad de forma ascendente para una distancia de 200m en piscina y 1000 metros en pista , así como circuitos de 5 km en el ciclismo
- Elevar los niveles técnico-tácticos en el trabajo en la zona de transición para los eventos de triatlón.

Tareas:

- Entrenamientos con distintos métodos con el fin de mejorar el rendimiento técnico en cada especialidad.
- Escalas de evaluación por etapas para los test pedagógicos y competencias de acuerdo a los objetivos propuestos.

- Control periódico en la resistencia aeróbica (RI) para la natación, la carrera y el ciclismo
- Entrenamientos en cada microciclo una sesión de entrenamiento para la zona de transición en condiciones simples y complejas.

Preparación Teórica

Objetivos:

- Contribuir al incremento de los conocimientos teóricos sobre la higiene, la alimentación y el descanso con el fin de aumentar la cultura deportiva de los atletas.
- Dar a conocer los objetivos y tareas, así como los métodos y medios en cada unidad, microciclo y mesociclo de entrenamiento.
- Profundizar y dominar el reglamento de nuestro deporte en nuestro país y en nuestra provincia.

Tareas

- Conversatorios sobre la alimentación, la higiene e hidratación en el triatleta.
- Temas teóricos sobre las reglas y arbitraje internacional y nacional.
- Debates sobre temas culturales, históricos y deportivos

Preparación Psicológica

Objetivos:

- Desarrollar el espíritu de trabajo en equipo.
- Elevar el nivel de disposición para el esfuerzo en el orden individual y colectivo.
- Desarrollar al atleta en el control de la percepción del tiempo estimado con el fin de mejorar su ansiedad situacional y peculiar.
- Conocer los estados emocionales PRE y POS competitivo en el atleta.
- Contribuir al desarrollo en los atletas para situaciones adversas y obstáculos inesperados que se presenten dentro y fuera del escenario competitivo.

Tareas

- Charlas, debates y conversatorios con el fin de contribuir a una atmósfera psicológica favorable en el colectivo.
- Entrenamientos complejos en cuanto al horario y el tipo de actividad.

- Videos de triatlones de larga distancia donde se debata en el colectivo el esfuerzo volitivo y perseverante de los atletas.
- Ejercicios de control del tiempo estimado en 40 segundos a través del cronometro pre y post al entrenamiento.
- Charlas sobre los diferentes estados emocionales y su manifestación pre competencia.

Preparación Político–Ideológica

Objetivos

- Continuar inculcando a los atletas el amor por este deporte.
- Contribuir al desarrollo en los atletas una cultura estética referente al uso del uniforme escolar y deportivo.
- Trabajar sobre el paradigma de las figuras Martí, Camilo-Che en el marco de su natalicio y desaparición física.
- Elevar cualitativamente los valores de patriotismo y amor a la patria
- Elevar el conocimiento de la cultura histórica nacional y provincial apoyándose en las efemérides más importantes.
- Fomentar los valores morales enfatizando en la utilización de estos en la práctica (basándose en el intercambio alumno-alumno y alumno–profesor)

Tareas

- Lectura de la prensa.
- Visita a lugares históricos.
- Conmemoración de hechos históricos y fechas connotadas.
- Charlas educativas.
- Ejercicios en parejas y colectivos.
- Preparación política de los alumnos a través de debates.
- Reflexión del ambiente nacional e internacional vinculado a programas de la revolución.

Objetivos por etapas de la preparación

Primera etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Contribuir al desarrollo aeróbico con intensidades del 50 al 60% del esfuerzo
- Incrementar las repeticiones para el desarrollo de la RI, con distancias entre los 50 y 800 metros. Los tramos que tengan distancias superiores a los 200 metros, deben nadarse en Libre, lo que permite mayor control y eficiencia del tiempo de trabajo.
- Nadar series controladas de piernas. Hacer énfasis en la calidad de estas por su influencia en la capacidad de trabajo.
- Aumentar los volúmenes de trabajo, tratar de mantener los 3,5 km por sesión
- Continuar el trabajo de rapidez sobre las distancias de 10 y 12,5 metros. Utilizar piernas y coordinación completa en la técnica libre.
- Establecer el trabajo en circuito para la preparación física en tierra, lo cual permitirá mayor control y aprovechamiento del tiempo de trabajo. Esforzarse por cumplir los parámetros establecidos.

Tareas

- Trabajos continuos y uniformes con pulsaciones entre 125 y 135 ppm.
- Trabajo continuos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en tramos de 100 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 15 segundos.
- Realizar de forma continúa trabajos de ciclismo hasta distancia de 20 km a ritmo de 25 km/h

Preparación Técnico-Táctica

Objetivos.

- Dar una concepción general de todos los elementos técnicos y alcanzar un nivel medio en su realización.
- Lograr una correcta realización de los elementos técnicos.
- Lograr un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:

Natación: 12,5 metros entre 22-26 segundos

Carrera: 200 metros entre 52-55 segundos

Ciclismo 700 metros entre 1:12-1:15 minutos.

- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a competencias preparatorias.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Primer Test de control.
- Primera competencia preparatoria.
- Conversatorio de temas relacionados con aspectos culturales e históricos sociales.

Segunda Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Desarrollo de la Resistencia I en distancias y series de repeticiones que oscilen entre los 50 y 1 000 metros.
- Incrementar Velocidad de Nado (metros por hora de entrenamiento) en relación con el cuarto período del Segundo Año.
- Lograr parámetros de rendimiento, reflejados en la asimilación del tiempo de trabajo y descanso en las series de RI.
- Desarrollo de la rapidez en las cuatro técnicas de nado con distancias entre los 10 y 12,5 metros. Desde el bloque de arrancada o con entradas a la playa.
- Mostrar avances en los parámetros de desarrollo de la Resistencia a la Fuerza General, específicamente en los ejercicios motivo de evaluación.

- Trabajar ligeramente el desarrollo de la Fuerza Rápida desde mediados del período.
- Control del pulso, fundamentalmente para el trabajo inter-series.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 136 y 150 ppm.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros, y la frecuencia de pedaleo en una distancia de 1000 m
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 10 segundos.

Preparación Técnico-Táctica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos del ABC de los tres segmentos.
- Contribuir al logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:
 - Natación: 25 metros entre 28- 35 segundos
 - Carrera: 200 metros entre 49 -55 segundos
 - Ciclismo: 1000 metros entre 1:28-1:30 minutos
- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a competencias preparatorias.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Segundo Test de control.
- Segunda competencia preparatoria.

Tercera Etapa

Preparación Física

- Desarrollar RI con distancias entre 50 y 1 500 metros.

- Incremento de las series de RI y reducción del tiempo de descanso entre repeticiones. Incluir el test de RI 5x400 como medidor del desarrollo de esta cualidad.
- A mediados del período comenzar el entrenamiento a intervalos de media y corta duración, (pulso hasta 200). RII.
- Alcanzar niveles cercanos a los 3 km por sesión.
- Incrementar los tramos a nadar de rapidez, llegando a 6-8 repeticiones x10 ó 12,5, ya sean de Piernas o Técnica Completa.
- Continúa la priorización de la Resistencia a la Fuerza General en la Preparación Física.
- Control individual del pulso para el trabajo inter-series.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 140 y 160 ppm.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.
- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 12 segundos

Preparación Técnico-Táctica

Objetivos.

- Profundizar en el conocimiento de la concepción general de los elementos técnicos y alcanzar un nivel mínimo en su realización.
- Contribuir a mejorar la técnica en la realización de los elementos técnicos del ABC.
- Contribuir al logro de un ritmo en cada especialidad educando el sentido con tiempos de:
- Cumplir con los objetivos previstos en cuanto a competencias preparatorias.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Tercer control.
- Tercera competencia preparatoria.

Cuarta Etapa

Preparación Física

Objetivos:

- Incremento de las exigencias en el desarrollo de la RI (reducción del descanso, mostrar mejores indicadores en el tiempo y asimilación del aumento de las repeticiones).
- Incluir el test de RI 8x200 m Libre.
- A mediados del período, incrementar el trabajo sobre intervalos de media y corta duración (pulso hasta 200). RII.
- Iniciar el trabajo de fuerza rápida como vía de contribución a la rapidez de movimiento.
- Mantener hasta 8 repeticiones el trabajo de rapidez con tramos de 10 ó 12,5 metros. Salida desde el bloque o combinándolo con vueltas desde abajo.
- Utilizar con frecuencia combinaciones de tramos que den la distancia competitiva con intervalos de descanso de 1 minuto y con velocidades superiores a la de competencia como medio del entrenamiento.
- En este período se pueden alcanzar los más altos volúmenes de RI. Se recomienda el uso de distancias mayores a los 400 m.

Tareas

- Entrenamientos continuos y uniformes con pulsaciones entre 155 y 175 ppm.
- Entrenamientos aeróbicos controlando las pulsaciones por minutos de los atletas en cada intervalo de descanso.
- Entrenamientos donde se controle la frecuencia de brazadas en la natación en piscinas de 50 metros y la frecuencia de pasos en la carrera pedestre en pistas de 400 metros.

- Ejercicios de flexibilidad activo, pasivo y mantenido por más de 12 segundos.
- Ejercicios naturales de fuerza y con ligas, lastres, arena, multisaltos, etc

Preparación Técnico-Táctica

- Desarrollar habilidades para el logro de un alto dominio de la bicicleta mediante el perfeccionamiento de la práctica en circuito, rodillo, etc.
- Perfeccionar una correcta postura sobre la bicicleta.
- Continuar con el trabajo en equipo.

Tareas

- Explicación y demostración de los elementos técnicos.
- Ejercicios de ABC en todas las clases dentro del calentamiento específico.
- Ejercicios de ritmo de braceo en la natación y de pasos en la carrera a pie en las sesiones de entrenamiento.
- Tercer Test de control.
- Tercera competencia preparatoria.

PLANIFICACIÓN DE LOS CONTROLES PEDAGÓGICOS

Controles Pedagógicos Físicos

Fecha de realización

No del test	Semana	Mes
1	3	Septiembre
2	12	Noviembre
3	21	Enero

Pruebas

- Abdominales 30 segundos
- Planchas 30 segundos
- Hiper-extensiones 30 segundos
- Salto de Longitud sin carrera de impulso

Objetivos del control pedagógico físico # 1

- Conocer el estado de preparación física general tanto individual como colectiva en los atletas a través de pruebas realizadas estableciendo escalas a cumplir.
- Proyectar el trabajo físico general y especial teniendo en cuenta las deficiencias en las capacidades evaluadas.

Objetivos del control pedagógico físico # 2

- Evaluar los niveles de preparación física general estableciendo escalas a cumplir teniendo en cuenta los resultados del control anterior.
- Comparar los resultados y encaminar el trabajo sobre las deficiencias detectadas.

Objetivos del control pedagógico físico # 3

- Desarrollar los niveles de preparación física general hasta:

Evaluar el comportamiento físico general comparando los resultados de los test 2 y 1

Masculino

Plancha en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+24
B	20-23
R	18-19
M	- 17

Abdominales en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+27
B	23-26
R	20-22
M	-20

Hiper-extensiones en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+25
B	21-24
R	17-20
M	-16

Salto de longitud sin carrera de Impulso:		
	Distancia	Puntos por escalas
MB	+1.80 cm	10
B	1.75-1.79 cm	7
R	1.67-1.74 cm	5
M	-1.67 cm	3

Femenino

Plancha en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+22
B	18-21
R	15-17
M	- 14

Abdominales en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+25
B	21-24
R	18-20
M	-17

Hiper-extensiones en 30 segundos	
Repeticiones	
MB	+25
B	22-24
R	19-21
M	-18

Salto de longitud sin carrera de Impulso:		
	Distancia	Puntos por escalas
MB	+1.75 cm	10
B	1.65-1.74 cm	7
R	1.50-1.64 cm	5
M	-1.50 cm	3

Controles Pedagógicos técnico-tácticos

Fecha de realización

No del test	Semana	Mes	Distancia
1	9	Octubre	12,5 -200 -500 m
2	18	Diciembre	25 -200 -1000
3	27	Marzo	50- 400 -2000
4	37	Mayo	50 – 400-3000

Objetivos del control técnico – táctico # 1

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T-T en las siguientes distancias:

Natación: 12,5 m

Carrera: 200 m

Ciclismo 700m

- Establecer una escala evaluativa de tiempo para las pruebas realizadas a partir del Test. anterior.
- Proyectar el trabajo T-T de acuerdo a las debilidades detectadas.
- Conocer el dominio técnico que presentan los atletas.

Objetivos del control técnico – táctico # 2

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T-T en las siguientes distancias:

Natación: 25 m

Carrera: 200 m

Ciclismo: 700 m

- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior aumentando el grado de dificultad en la carrera a pie.
- Proyectar el trabajo T-T de acuerdo a las debilidades detectadas.

Objetivos del control técnico – táctico # 3

- Medir el avance logrado por el atleta desde el punto de vista T-T en las distancias:
Carrera: 400 metros

Natación: 50 metros

Ciclismo: 1000 metros
- Comparar el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior aumentando el grado de dificultad en la carrera a pie.
- Evaluar el dominio técnico que tiene alcanzado los atletas en los elementos técnicos.

Objetivos del Test. Técnico-táctico # 4

- Evaluar el desarrollo-T alcanzando por el atleta para las siguientes distancias:

Natación 50 m.
Carrera 400 m.
Ciclismo 2000 m
- Se compara el tiempo realizado por el atleta en las pruebas realizadas con el test anterior manteniendo las mismas distancias pero con un mayor grado de dificultad.
- Evaluar el dominio técnico que tienen alcanzado los atletas en los elementos

Técnicos.

Escalas evaluativas de los controles pedagógicos

Test de Natación

Valoración	Puntos	12,5 metros	25 metros	50 metros
Excelente	10	- 20 segundos	- 25 segundos	- 50 segundos
Bueno	7	26-30 segundos	26-30 segundos	51-55 segundos
Regular	5	30-35 segundos	31-35 segundos	56-60 segundos
Malo	3	Mas de 35 seg	Mas de 35 seg	Mas de 60 seg

Test de Carrera pedestre

Valoración	Puntos	200 metros	400 metros
Excelente	10	- 45 segundos	- 1.40 segundos
Bueno	7	46-50 segundos	1.41-1.45 seg
Regular	5	51-55 segundos	1.46-1.50 seg
Malo	3	Mas de 50 seg	Mas de 1.50seg

Test de Ciclismo

Valoración	Puntos	700 metros	1000 metros	2000 metros
Excelente	10	-1:14	-1:30	-3:10
Bueno	7	1:14-1:16	1:30-1:32	3:10-3:12
Regular	5	1:17-1:20	1:33-1:35	3:13-3:15
Malo	3	+1:20	+1:35	+3:15

RANGO DE LA SUMATORIA DE LAS TRES PRUEBAS

N+B+C	
25-30	Excelente
24-19	Bien
18-13	Regular
-12	Mal

PLANIFICACIÓN DE COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL

Semana	Mes	Tipo de Competencia	Nivel	Distancia
10	Noviembre	Preparatoria	Municipal	450mts natación, 12km ciclismo. 3km carrera
19	Enero	Preparatoria	Municipal	450mts natación, 12km ciclismo. 3 km carrera
28	Marzo	Preparatoria	Provincial	600mts natación, 16km ciclismo. 4 km carrera
39	Mayo	Fundamental	Provincial	600mts natación, 16 km ciclismo. 4 km carrera

COMPETENCIA NO. 1

- Conocer los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante la primera etapa de preparación general.
- Valorar el sentido del ritmo adquirido por el atleta para la modalidad de acuatlón.
- Valorar el dominio T-T en la zona de transición con el fin de subsanar los errores.
- Participar en su primer evento con otros contrarios que no sean solo los de su equipo.
- Valorar el comportamiento del pre-arranque.
- Lograr las metas propuestas para alcanzar un resultado favorable tanto en el orden individual como colectivo de acuerdo a las metas propuestas por el equipo para esta etapa.

COMPETENCIA NO. 2

- Comparar los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante la segunda etapa con la etapa anterior.
- Comparar el nivel alcanzado sobre el sentido del ritmo por el atleta para la modalidad de acuatlón en esta segunda etapa con la etapa anterior.
- Comparar el dominio T-T en la zona de transición con el fin de con la etapa anterior.
- Participar en su segundo evento con otros contrarios que no sean solo los de su deporte aumentando la distancia competitiva con respecto al evento anterior.
- Comparar con el evento anterior el comportamiento del pre-arranque.
- Lograr las metas propuestas para alcanzar un resultado favorable tanto en el orden individual como colectivo, de acuerdo a las metas propuestas por el equipo para esta etapa.

COMPETENCIA NO. 3

- Comparar los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante la tercera etapa con la etapa anterior.
- Comparar el nivel alcanzado sobre el sentido del ritmo por el atleta para la modalidad de acuatlón en esta tercera etapa con la etapa anterior.
- Comparar el dominio T-T en la zona de transición con el fin de con la etapa anterior.
- Participar en su tercer evento con otros contrarios aumentando la distancia competitiva y el nivel del evento con respecto al evento anterior.
- Comparar con el evento anterior el comportamiento del pre-arranque.
- Lograr las metas propuestas para alcanzar un resultado favorable tanto en el orden individual como colectivo de acuerdo a las metas propuestas por el equipo y el combinado deportivo en el evento municipal.

COMPETENCIA NO. 4

- Comparar los niveles aeróbicos de carrera a pie y de natación adquiridos durante las cuatro etapas.
- Alcanzar el nivel esperado sobre el sentido del ritmo por el atleta para la modalidad de triatlón en esta cuarta y última etapa con vista al evento fundamental del año.
- Valorar el dominio T-T en la zona de transición durante el evento provincial y compararlo con el año anterior.

- Participar en su primer campeonato provincial con la distancia competitiva oficial.
- Lograr un pre arranque óptimo durante el evento fundamental del año.
- Lograr las metas propuestas para el evento fundamental del año tanto en el orden individual como colectivo de acuerdo a las metas propuestas por el equipo para esta etapa.

MÉTODOS Y MEDIOS FUNDAMENTALES

Métodos

- Método básico de la enseñanza.
- Método del ejercicio estándar.
- Método del ejercicio estándar con intervalos.
- Método del juego.
- Método competitivo.

Medios

Terreno con césped.

- pelotas
- Piscina
- Paletas
- Ligas

PRUEBAS MÉDICAS PSICOLÓGICAS

1. Pruebas de laboratorio (hemoglobina)
2. Pruebas psicológicas (test de personalidad, y de 10 deseos).
3. Composición corporal, electrocardiograma.

OBJETIVO DE LAS PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

- Conocer los niveles de grasas de forma individual y colectiva para cada etapa.
- Evaluar el pulso basal, la frecuencia cardíaca máxima, así como las zonas de trabajo en cada atleta.
- Determinar el estado de los atletas desde el punto de vista estomatológico.
- Conocer los niveles de ansiedad, situacional y peculiar.
- Valorar los estados de pre arranque.
- Analizar el motivo deportivo en cada uno de los atletas.
- Medir los estados emocionales post competitiva

INDICACIONES METODOLÓGICAS

- La composición de los grupos puede ser desde 12 hasta 14 alumnos, que permita llevar a cabo un buen control del desarrollo adquirido.
- Los grupos pueden estar confeccionados por género, pero también pueden ser mixtos.
- Desde el punto de vista metodológico es necesario los entrenadores conozcan que el vencimiento exitoso de los períodos, en cuanto a técnica y resistencia se refiere, no se puede supeditar al logro de volúmenes excesivos de kilómetros, por lo cual la cifra orientada en el plan de la categoría no debe ser alterada.
- Tomar en cuenta la metodología de la enseñanza para la solución de deficiencias técnicas. Incrementar la variedad de ejercicios de coordinación en agua, también ayudará ante esta tarea.

4.1 Etapa de perfeccionamiento: Edad 16-18 años.

Durante este periodo, se producirá un incremento progresivo de la intensidad y volumen de entrenamiento en la carrera a pie y en el ciclismo. Aumentará el número de sesiones en el gimnasio para el desarrollo de la fuerza y las sesiones de transiciones.

En ciclismo, se hará hincapié en el desarrollo de la fuerza muscular, de la musculatura que interviene en el pedaleo, para poder mover desarrollos mayores. Se incrementarán las sesiones en cuanto a la intensidad de los entrenamientos, de manera que se entrenarán cualidades como la fuerza resistencia, la fuerza máxima, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica láctica y aláctica. Además, se prestará gran atención a pulir defectos técnicos y a la mejora de la economía de pedaleo. También, se prestará especial atención al trabajo de la táctica en este segmento.

En natación, no aumentará el volumen y la intensidad de las sesiones, sino que se mantendrá o incluso puede disminuir en determinados momentos. Se trata de mantener el nivel alcanzado. Ahora se prestará gran atención al nado específico en aguas abiertas (nadar con los pies, uso de traje neopreno, orientación aérea,

salida rápida, etc.). Se trabajarán todas las cualidades físicas, principalmente la fuerza específica.

En la carrera a pie, se trasladará de forma progresiva la alta velocidad de base obtenida en categorías anteriores, a distancias cada vez más largas, y tras esfuerzos de natación y ciclismo. Se trabajarán todas las cualidades físicas, con atención especial a la potencia y la capacidad aeróbica. A partir de ahora, el entrenamiento de carrera irá ganando importancia, de manera que aumentará la intensidad y el volumen.

A medida que vaya aumentando la edad del triatleta, los periodos iniciales de la temporada, que suelen llamarse periodos generales, cada vez serán más específicos y el entrenamiento irá principalmente dirigido a pulir defectos técnicos, a entrenamientos de transición y a entrenamientos de potencia aeróbica en carrera.

Será importante mantener una buena elasticidad muscular general y específica y contar con buenas reservas de fuerza máxima específica y de velocidad sub-máxima de cada segmento.

OBJETIVOS

- 1- Iniciar la especialización profunda sobre la base del proceso de desarrollo multilateral, dotando al atleta de un gran fondo de hábitos y habilidades motoras que sustenten los futuros resultados de nivel internacional en una prueba de Triatlón.
- 2- Incrementar en los practicantes el nivel de desarrollo de las cualidades rotativas a fin de que estén preparados para someterse a niveles de carga cada vez mayor en volúmenes e intensidad.
- 3- Desarrollar en los adolescentes una formación integral en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social muy especialmente los hábitos relacionados con su educación ética, estética, política, ideológica, patriótica y desarrollo de valores.
- 4- Garantizar una preparación óptima para escalar a un centro de nivel superior.

Descripción del período:

Durante este período, se producirá un incremento progresivo de la intensidad y volumen de entrenamiento en la carrera a pie y en el ciclismo. Aumentará el número de sesiones en el gimnasio para el desarrollo de la fuerza y las sesiones de transiciones.

En **ciclismo**, se hará hincapié en el desarrollo de la fuerza muscular, de la musculatura que interviene en la pedalada, para poder mover desarrollos mayores. Se incrementarán las sesiones en cuestas y la intensidad de los entrenamientos, de manera que se entrenarán cualidades como la fuerza resistencia, la fuerza máxima, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica láctica y aláctica. Además, se prestará gran atención a pulir defectos técnicos y a la mejora de la economía de pedaleo. También, se prestará especial atención al trabajo de la táctica en este segmento.

En **natación**, no aumentará el volumen y la intensidad de las sesiones, sino que se mantendrá o incluso puede disminuir en determinados momentos. Se trata de mantener el nivel alcanzado. Ahora se prestará gran atención al nado específico en aguas abiertas (nadar con los pies, orientación aérea, salida rápida, etc.). Se trabajarán todas las cualidades físicas, principalmente la fuerza específica.

En la **carrera a pie**, se trasladará de forma progresiva la alta velocidad de base obtenida en categorías anteriores, a distancias cada vez más largas, y tras esfuerzos de natación y ciclismo. Se trabajarán todas las cualidades físicas, con atención especial a la potencia y la capacidad aeróbica. A partir de ahora, el entrenamiento de carrera irá ganando importancia, de manera que aumentará la intensidad y el volumen.

A medida que vaya aumentando la edad del triatleta, los periodos iniciales de la temporada, que suelen llamarse periodos generales, cada vez serán más específicos y el entrenamiento irá principalmente dirigido a pulir defectos técnicos, a entrenamientos de transición y a entrenamientos de potencia aeróbica en carrera.

Será importante mantener una buena elasticidad muscular general y específica y contar con buenas reservas de fuerza máxima específica y de velocidad submáxima de cada segmento.

El entrenamiento psicológico y la experiencia obtenida en las competiciones, adquieren gran importancia, además del seguimiento al comportamiento volitivo del atleta.

Determinación del % del contenido de la preparación.	
P.F.G	40%-45%
P.F.E	15%-10%
P. Técnica.	40%-35%
P. Teórica	5%-5%

4.1.1 Indicaciones para la planificación en la Edad 16 años

Objetivos específicos

1. Consolidar los niveles de especialización del triatleta sobre la base de un dominio técnico más pulido.
2. Consolidar la formación integral del deportista en correspondencia con los principios de la moral socialista.
3. Lograr en el practicante una preparación atlética óptima que le permita obtener rendimientos para representar al deporte en eventos internacionales de la categoría.

Elementos prácticos:

Preparación física general: Se comienza el trabajo en gimnasios con pesas, ejercicios: fuerza acostado, tracciones, poleas, ligas, carrito, dorsales, abdominales variados, cuádriceps, bíceps femoral, semicucilla, asaltos, espalda etc.

Debe mantenerse el trabajo en pendientes y arena

Natación.

- Continuar con el trabajo técnico.

Volumen máximo por sesión: 4.5 Km (tramos de hasta 1 500 m, con rapidez 12,5 – 25 m y resistencia a la rapidez 25 – 50 m.

Volumen máximo por semana: 25 Km (5 – 6 sesiones)

Ciclismo:

Mantenimiento del trabajo técnico.

- Perfeccionar la posición básica sobre la bicicleta y de la técnica del pedaleo; colocando en función del trabajo a los grupos musculares necesarios y evitando con ello traumatismos o lesiones que puedan interrumpir el proceso de entrenamiento

Volumen máximo por sesión: 80 Km (tramos hasta 20 Km con rapidez de 200 – 500 m)

Volumen máximo semanal: 240 Km (3 sesiones)

Carrera:

Volumen máximo por sesiones: 15 Km (tramos de hasta 1 Km con rapidez de 60 m – 100 m en repeticiones).

Volumen máximo semanal: 60 Km (4 sesiones)

Ejercicios complementarios

1. Flexibilidad y ejercicios coordinativos.
2. Ejercicios individuales y en grupos.

Sesiones de trabajo.

10 por semana

2 sesiones por día

3 horas 1/2 por sesiones ó día

2 actividades diarias como mínimo

Test Pedagógicos

25 metros natación

Evaluación	Masculino	Femenino
MB	15	16
B	16-17	17-18
R	18-19	19-20
M	+19	+20

50 metros natación

Evaluación	Masculino	Femenino
MB	-34	-35
B	35-36	36-37
R	37-38	38-39
M	+39	+40

100 metros natación

Evaluación	Masculino	Femenino
MB	-1.10	1.13
B	1.11-1.14	1.14-1.17
R	1.15-1.18	1.18-1.21
M	+1.19	1.22

200 metros (pasos por cada 100 metros)

Evaluación	Masculino	Femenino
MB	1.13	1.16
B	1.14-1.17	1.17-1.20
R	1.18-1.21	1.21-1.24
M	1.22	1.25

400 metros (pasos por cada 100 metros)

Evaluación	Masculino	Femenino
MB	1.16	1.19
B	1.17-1.20	1.20-1.23
R	1.21-1.24	1.24-1.27
M	1.25	1.28

800 metros (pasos por cada 100 metros)

Evaluación	Masculino	Femenino
MB	1.19	1.22
B	1.20-1.23	1.23-1.26
R	1.24-1.27	1.27-1.30
M	1.28	1.31

Carrera

400mts	Ev	800 m	Ev	1000 m	Ev	2000 m
Masculino		Masculino		Masculino		Masculino
-1.05	MB	-2:13	MB	-2:45	MB	-5:39
1.05-1.08	B	2:13-2:16	B	2:45-2:51	B	5:39-5:49
1.09-1.12	R	2:17-2:20	R	2:52-2:58	R	5:50-6:00
+1.25	M	+2:20	M	+2:58	M	+6:00

Femenino		Femenino		Femenino		Femenino
1.19	MB	-2:16	MB	-3:10	MB	-6:00
1.20-1.23	B	2:16-2:20	B	3:10-3:15	B	6:00-6:10
1.24-1.27	R	2:21-2:25	R	3:16-3:21	R	6:11-6:20
1.28	M	+2:25	M	+3:21	M	+6:20

Ciclismo

EVENTOS				
	MB	B	R	M
500 M P/D	- 40.00	40:00- 40.50	40:51- 41.00	+ 41.00
10 Km. C/R Ind.	- 15.40	15.40- 15.50	15.51- 16.00	+16.00

Propuesta de distancia competitiva

Natación 750 m

Ciclismo 20 Km

Carrera 5 Km

Sesiones de Trabajo

10 sesiones por semana

2 sesiones

4 horas por sesión o día

2 actividades diarias como mínimo.

4.1.2 Indicaciones para la planificación en la Edad 17 años

Objetivos específicos

- Continuar con el trabajo de especialización como triatleta.
- Consolidar la formación integral del deportista en correspondencia con los principios de la moral socialista.
- Lograr en el practicante una preparación atlética óptima que le permita ser promovido a la Selección Nacional.

Elementos prácticos:

Fuerza:

Preparación física general: Se continúa el trabajo en gimnasios con pesas, ejercicios: fuerza acostado, tracciones, poleas, ligas, carrito, dorsales, abdominales variados, cuádriceps, bíceps femoral, semicucilla, asaltos, espalda etc.

Debe mantenerse el trabajo en pendientes y arena.

Natación: Mantenimiento del trabajo técnico volumen máximo por sesión: 4.7 Km (tramos de hasta 1 500 m, realizar rapidez 12,5 – 15 y 25 m, comienza a utilizarse el trabajo de paletas en tramos desde 50 m hasta 300 m con descansos medios pues el objetivo fundamental es desarrollo de resistencia a la fuerza espacial en agua.

Volumen máximo por semana: Hasta 25 Km (5 a 6 sesiones)

Ciclismo: Mantenimiento del trabajo técnico.

Volumen máximo por sesiones 80 Km (realizar tramos de hasta 40 Km) (rapidez de 200 – 500 m)

Volumen máximo semanal: 240 Km

- Se recomienda trabajo de resistencia a la fuerza en elevaciones y realizar repeticiones de 2 a 3 Km.
- Pueden realizarse remolques etc.

Carrera: Volumen máximo por sesión 15 Km (tramos de hasta 2 Km) rapidez 60 m a 100 m en repeticiones con mucho descanso y resistencia a la fuerza en arena, elevaciones, utilización de remolques con peso etc.

Volumen máximo semanal (60 Km) 4 sesiones

Ejercicios complementarios:

1. Flexibilidad y ejercicios coordinativos.
 2. Ejercicios individuales y en equipo.
- Comienzan el trabajo de combinaciones: Natación-Ciclismo-Carrera-Natación. Mini triatlones – (400 – 6 – 2) máximas repeticiones de 2 a 3.

Test Pedagógicos

Masculino.

Evaluación:

Natación: 1200 m.

5 puntos 19:30”

4 puntos 19’31” a 20’00

3 puntos 20’01” a 20’30”

2 puntos 20’31” ó más.

Ciclismo: 35 Km.

5 puntos 1:05:30”

4 puntos 1:05:31 a 1:06:31

3 puntos 1:06:32 a 1:07:32

2 puntos más 1:07:33

Carrera: 8 Km

5 puntos - 36”:00

4 puntos 36:00 a 36:40

3 puntos 36:41 – 37:30

2 puntos más 37:31.

Femenino

Evaluación:

Natación: 1200 m.

5 puntos 22:00

4 puntos 22:01 a 22:31

3 puntos 22:32” a 23:10

2 puntos más. 23:11

Ciclismo: 35 Km.

5 puntos 1:11:00”,

4 puntos 1:11:01 a 1:12:00,

3 puntos 1:12:01 a 1:13:00,

2 puntos más 1:13:01

Carrera: 8 Km

5 puntos 43:00

4 puntos 43:00 - 43:50

3 puntos 43:51 - 44:40

2 puntos más 44:41.

Determinación del % de contenido de la preparación.

PFG 55 %

PFE 20 %

P. Técnica 20 %

P. Teórica 5 %

Propuestas de distancias competitivas.

Natación 750 m

Ciclismo 20 Km

Carrera 5 Km

Sesiones de trabajo

10 sesiones por semana

2 sesiones diarias

4 horas por sesión o día

2 actividades diarias como mínimo

4.1.3 Indicaciones para la planificación en la Edad 18 años

Objetivos Específicos

1. Perfeccionamiento y consolidación de la preparación realizada en edades precedentes y lograr resultados deportivos encaminados a ubicarse en lugares importantes a nivel internacional
2. Consolidar los resultados para ser prioridades a la Selección Nacional.
3. Lograr que continúe la formación integral en total identificación con los principios y la moral socialista.

Elementos Prácticos:

Fuerza: Preparación Física general: Trabajo en el gimnasio con trabajo preferiblemente con pesas y ejercicios con su propio peso, se recomienda el trabajo de resistencia a la fuerza, ya sea por circuitos o en estaciones, pero con descanso similar al trabajo o en su defecto por etapas según los objetivos, el descanso menor, el peso no debe exceder de 60 % de la fuerza máxima

- Debe realizarse trabajo en la arena.
- Debe realizarse trabajo, en pendientes (ejercicios etc.)
- Utilización de todos los medios posibles para desarrollar este aspecto de la preparación.

Natación: Debe continuarse con el trabajo de ejercicios técnicos tanto en P. General como en cualquier periódico.

Volumen máximo por sesión: 5,5 Km (tramos de hasta 2 Km continuo, métodos de intervalos, tramos de resistencia a la fuerza (preferiblemente palitos de 50 m hasta 500 m) los descansos deben ser entre cortos y medios (30" a 1´) objetivo es

desarrollo de fuerza especial en agua. En cuanto a trabajo especial se pueden realizar tramos de 400 m, series de 100 m etc.

Resistencia rapidez. Tramos desde 12,5 a 25 m con corto descanso.

Rapidez. Tramos ídem pero con descanso prolongado.

Volumen máximo por semana: 28 Km (5 a 6 sesiones)

Ciclismo: Mantener correctamente el trabajo de técnica, de ser posible utilización de trabajo en circuitos cerrados.

Resistencia fuerza: Trabajo en pendientes con dificultad según el período de entrenamiento y trabajar las combinaciones según el objetivo que se persigue.

- Utilización de remolques.
- Pedaleo con combinación difícil contra aire en plano.
- Distancias en elevaciones de 3 a 5 Km.
- Contra aire 5 a 10 Km.

(Siempre con descansos cortos y medios)

- Resistencia y rapidez: 200 – 500 m con corta recuperación.
- Rapidez: 200 – 500 m con descanso prolongado.
- Volumen máximo por sesión: 80 Km
- Volumen máximo semanal: 240 Km (3 sesiones)

Carrera: Resistencia **de fuerza:** Trabajo en pendientes, utilización de carrera en arena, se pueden realizar los ejercicios de ABC con pendientes de dificultad, se pueden utilizar tramos de 400 m, 1 Km, hasta 2 Km.

Resistencia rapidez: Tramos desde 60 a 100 m con series de descansos medios y cortos con media y sub - máxima intensidad.

Rapidez: 60 a 100 m con descansos largos e intensidad máxima.

Volumen máximo por sesiones: Hasta 18 Km con tramos de hasta 5 km y series de tramos de 400 m, 1 km, 2 km etc.

Volumen máximo semanal: 72 Km (en 4 sesiones)

Ejercicios complementarios:

1. Flexibilidad y ejercicios coordinativos.

2. Ejercicios individuales y en grupos.

Nota: En los entrenamientos deben realizarse actividades combinadas: Natación – Ciclismo – Carrera, Natación – Carrera o triatlones cortos y medios así como siempre se recomienda después del entrenamiento de bicicleta realizar cambios y realizar carreras desde 2 km hasta 5 km con intensidades medias ó según el objetivo o interés del período que se realiza.

Test Pedagógico

Natación: 750 m y 4 x 400 (test básico de natación (1ro bien suave 30 “a 45 “de su mejor resultado, 2do 20 –25”, 3ero 10 – 12”, 4to 100%)

Ciclismo: 20 km (preferiblemente en circuito de 5 ó 10 km) máxima intensidad.

Carrera: 5 km máxima intensidad.

Masculino

Natación: 750 m

B 10:00

R 10:01 a 10:30

M 10:31 en adelante

Ciclismo: 20 Km

B 32:00

R 32:01 a 33:00

M 33:01 ó más

Carrera: 5 Km

B 17:30

R 17:31 a 18:00

M 18:01 ó más

Femenino:

Natación: 750 m

B 11:00

R 11:01 a 11:30

M 11:31 ó más

Ciclismo: 20 Km

B 35:00

R 35:01 a 36:00

M + 36:01

Carrera 5 Km

B 21´

R 21:01 a 22:00

M + 22´:01

4.1.4 Etapa maestría deportiva mayor 19 Años

PROPUESTA DE SISTEMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL TRIATLÓN OLÍMPICO

DISTANCIAS OFICIALES DEL TRIATLÓN OLÍMPICO:

Natación: 1500 metros.

Ciclismo: 40 Kilómetros.

Carrera: 10 Kilómetros.

PORCENTAJES DE TRABAJO POR DIRECCIONES PARA CADA EVENTO

Capc./ Discp.	Natación.	Ciclismo.	Carrera.
Aerobio.	60%	65%	65%
Anaeróbio Alactácido.	35%	25%	30%
Anaeróbio Alactácido.	05%	10%	05%

VOLÚMENES DE TRABAJO AERÓBIO MÁXIMO POR DISCIPLINAS EN UNA SESIÓN.

	Natación	Ciclismo	Carrera
Trabajo Aerobio.	2000 mts.	60 km.	12 km.

COMBINACIONES DE TRABAJO POR SESIONES

I	N (Aerobia)80-87% - C (Aláctico)
II	N (Anae- lactác.)90-95 – K (Aerobia) 80-87%
III	N (Aláctica) – C (Aerobio) 80-87%
IV	C (Anae-Lac.)90-95% – K (Aerobia) 85-87%
V	C (Aerobio) 85'87% - K (Alactácido)
VI	K (Anaeróbica lactácida) 95-97% -(Regenerativo.

UBICACIÓN DE LAS COMBINACIONES EN LA SEMANA.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
I VI	II	V	IV	III	VI	Descanso
N-C-K	N-K	C-K	C-K	N-C	K- Reg.	

LEYENDA:

N = Natación.

C = Ciclismo.

K = Carrera.

Reg. = Regenerativo.

SISTEMAS DE CARGAS POR EVENTOS

Intensidad	Natación	Ciclismo	Carrera
80-87% Pot. Aeróbia.	1000 m.	30 km	8 km
88-90% Zona Mixta.	(2) 3 *x400 m Micro: 2 min. Macro: 5 min.	2 * 15 km Micro: 5 min.	3 x 5 km Micro: 3 min.
91-97% Ana. Lact.	8 x 200 m. Micro: 3 min.	4 x 5 km Micro: 5 min.	12 x 1000 m. Micro: 3 min.
100% Ana. Alact.	(6) 6 x 8''. Micro: 30 seg. Macro: 2-3 min.	3-5 x 200 m Micro: 3 min	(5-6) 6 x 8'' . Micro: 1 min. Macro: 4 min.
Regenerativo	300 mts	5 km	2 km

SEMANA DE COMPETENCIA.

Días antes de la Competencia Fundamental					
5	4	3	2	1	CF
C (92%)	N (87%)	C (80%)	K (80%)	Descanso Activo.	Triatlón Olímpico
K (100%)	K (95%)	N (100%)	N (80%)	15 min. Trote y estiramiento	

LEYENDA

C-CICLISMO.

K-CARRERA

N-NATACIÓN

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 realizarán 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 (1 punto).

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.

7 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.

7.1.1 Categoría 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 (Porcentaje de Hematocrito)
- Glicemia
- Colesterol
- Triglicéridos
- Proteínas Totales
- Enzimas Hepáticas
- Creatinina
- Urea

Laboratorio Cardiovascular:

- Electrocardiograma de reposo
- Ecocardiografía

Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineantropometría):

- Peso
- Talla

Nutrición:

- Nutrición balanceada basada en la dieta natural sin suplementación específica, solo vitaminas 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 estado de salud de los atletas, así como la adaptación física y biológica al ejercicio.

Laboratorio Clínico:

- Hemograma Completo (énfasis en el Porcentaje de Hematocrito)
- Glicemia
- Colesterol
- Triglicéridos

- Proteínas Totales
- Enzimas Hepáticas

Laboratorio Cardiovascular:

- Electrocardiograma de reposo
- Ecocardiografía

Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineantropometría):

- Peso
- Talla

Nutrición:

- Nutrición balanceada basada en la dieta natural sin suplementación específica, solo vitaminas 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 (Cineantropometría):

- 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 láctica 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 Porcentaje de Hematocrito)
- Glicemia
- Colesterol
- Triglicéridos
- Proteínas Totales
- Enzimas Hepáticas
- Urea
- Enzima CK

Laboratorio Cardiovascular:

- Electrocardiograma de reposo
- Pruebas ortostáticas
- Ecocardiografía

Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineantropometría):

- Estudio de Composición Corporal
- Estudio de Somatotipo
- Estudio de Composición Corporal por método de Bioimpedancia isoelectrica.

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 láctica 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 Porcentaje de Hematocrito)
- Glicemia
- Colesterol
- Triglicéridos
- Proteínas Totales
- Enzimas Hepáticas
- Urea
- Enzima CK

Laboratorio Cardiovascular:

- Electrocardiograma de reposo
- Pruebas ortostáticas
- Ecocardiografía

Laboratorio de Desarrollo Físico (Cineantropometría):

- Estudio de Composición Corporal
- Estudio de Somatotipo
- Estudio de Composición Corporal por método de Bioimpedancia isoelectrica.

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).	<p>Comprobar la comprensión de cada una de las fases y forma de expresión en el deporte específico.</p> <p>Favorecer proceso de concientización del contenido de las fases, sus enlaces, etc.</p> <p>Favorecer el proceso de concentración de la atención.</p>
Ritmo	<p>Contribuir al ajuste del ritmo interior actual del deportista con el ritmo que la tarea impone.</p> <p>Lograr que el deportista llegue al</p>

	<p>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.</p>
Fluidez.	<p>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.</p>
Anticipación	<p>Favorecer la concentración de la atención, dirigida al movimiento integral.</p> <p>Preparar al atleta para “llevar la mente delante del movimiento”</p>

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: Transmitir 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 transmisión 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 los 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 compete 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.

8 Bibliografía utilizada y para consulta.

Aschwer, H. (2000). "En entrenamiento de triatlón. De Don nadie al hombre de hierro". Ed. Paidotribo, Barcelona.

Algarra, J. L. y A. Gorrotxategi.(1996). Ciclismo Total 3. La formación del ciclista. Desde la iniciación hasta la elite. Madrid: Editorial Gymnos.

Bacallao, Ramos Juan Gualberto. Experiencia personal de trabajo en zonas individual, utilizando la frecuencia cardiaca. Mecanografiado, ISCF"Manuel Fajardo", C. Habana, 1995.

Barrios Duarte, R. Hernández Teuma, L. Cardoso Pérez, L. (2004). Valoración del esfuerzo percibido en el control del entrenamiento en triatlón. Revista Digital Ed. Física y Deportes. Buenos Aires, Año 10, N° 77.

Barth, Andreas. En su: Test Pedagógicos afines al Triatlón. Curso de solidaridad olímpica, ITU. Material impreso.

Brancacho Gil, Jorge. (1986) Material de estudio de natación. Especialización. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana: Unidad Impresora "José A. Huelga", 218 p.

Bravo, J. y otros. (1998). *"Atletismo I: carreras y marcha"*. Real Federación Española de Atletismo.

Brick, M. (1998). *"Multideporte de precisión, Duatlón/triatlón"*. Ed. Dorleta, Bilbao.

Brouns, F., Saris W.H.M. et al. (1990). The influence of carbohydrates and liquids on the performance capacity in team sports. A collection of European Sports Science Translations. Part I. Kidman Park, Douth Australian Sports institute:70 – 74.

Chavarren Cabrero, J., Jiménez Ramírez, J., Dorado García, C., Ballesteros Martínez-Elorza, J.M. López-Calbet, J.A. (1997). *"Predicción del rendimiento en competiciones de duatlón"*. Archivos de Medicina del Deporte. Vol XIV, N°57 (pág. 17-24).

Chavarren Cabrero, J., Dorado García, C. Ballesteros Martínez-Elorza, J.M., López Calbet, J.A. (1995). *"Concentración sanguínea de lactato durante competiciones de duathlon"*. Archivos de medicina del deporte. Vol XIV, nº49 (pág. 333-340).

Chavarren Cabrero J., Dorado García C., López Calbet J.A. (1996). "Triatlón: factores condicionantes del rendimiento y del entrenamiento". Revista del entrenamiento deportivo 10 (2): 29-37.

DTM y DAR. (2012). Indicaciones Metodológicas para la confección de los Programas de Enseñanza y Planes de Entrenamiento, La Habana.

Entrenamiento Profesional del Triatleta: Revista Triatleta. México. Pags: 10, 12 y 13.

Federación Cubana de Ciclismo. (2013). Programa de Preparación del Deportista, La Habana.

Federación Cubana de Natación. (2013) Programa de Preparación del Deportista INDER. Cuba. 122 p.

Federación Cubana de Triatlón. (2013) Programa de Preparación del Deportista INDER. Cuba. 89 p.

Forteza, A. (1999). Entrenamiento Deportivo. Alta Metodología. Carga, estructura y planificación. Medellín: Editorial Komekt.

García, J. M., M. Navarro y J. A. Ruíz (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.

García Verdugo, Mariano (1997). Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid, Editorial Gymnos.

González Castro, Michel (2015). Rangos para la evaluación y categorización de los triatletas cubanos. UCCFD: Trabajo de Diploma.

Harre, D. 1983. Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial: científico- Técnica.

Ranzola Ribas, Alfredo. (2007) Conferencias de Bio-metodología del entrenamiento de resistencia. Presentación en Power Point.

Scott, David (sa). Triatlón olímpico: Escrito profesional.

Verkhoshansky, Yuri. (2002), Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo. 140 p.

Volkov, V. M; Filin, V.P. (1989) Leyes del desarrollo de la maestría deportiva como base de la pronosticación en el deporte. *En su*: Selección deportiva. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.

Zatsiorski, V.M. Metrología Deportiva Editorial Planeta Moscú 1989.

Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona, Martinez Roca.

Anexo. 1 Modelo de la técnica de nado libre. Referencia conceptual para la preparación de los entrenadores en la enseñanza y perfeccionamiento de la misma.

TÉCNICA DE NADO LIBRE

FASES DE BRAZOS:

Entrada de la mano y extensión: Se realiza con el brazo ligeramente flexionado y la mano inclinada diagonalmente hacia fuera, en un punto situado entre la línea media del cuerpo y la del hombro, después de la entrada el brazo continúa hacia adelante extendiéndose.

Movimiento descendente y agarre: La mano se mueve hacia abajo y algo hacia fuera del hombro, siguiendo un movimiento curvilíneo, el agarre tiene lugar al flexionar gradualmente el codo y quedar por encima de la mano y el antebrazo y brazo orientarse hacia atrás contra el agua.

Movimiento hacia adentro: También es un movimiento semicircular, que continúa hasta que el brazo se ha desplazado por debajo del cuerpo hasta su línea media o algo más allá. El brazo ligeramente flexionado en el agarre continúa flexionándose hasta alcanzar los 90 grados al final de este movimiento. La palma de la mano se gira hacia el interior lentamente durante el movimiento hasta quedar hacia adentro y arriba al final del mismo. La mano se acelera de principio a fin del movimiento.

Movimiento ascendente: La inclinación de la mano cambia hacia fuera rápidamente y el brazo se desplaza hacia fuera, arriba y atrás en dirección a la superficie del agua, finaliza el movimiento cuando la mano pasa a la altura del muslo. El brazo se extiende ligeramente durante este movimiento sin llegar a la extensión total. La velocidad de la mano se acelera al máximo.

Recobro: Se inicia cuando el codo se sitúa por encima de la superficie, empieza a flexionar su brazo para moverlo hacia delante mientras la mano todavía está bajo el agua, la mano gira con la palma hacia el muslo para salir con mínima resistencia. Ejecutar un recobro de codo alto con la flexión gradual del mismo permite que el brazo del nadador continúe moviéndose hacia arriba y hacia delante después de abandonar el agua.

COORDINACIÓN BRAZOS: Un brazo entra en el agua y el otro está a mitad de camino del movimiento hacia adentro. El brazo delantero no debe empezar su desplazamiento hacia abajo hasta que el otro haya finalizado su movimiento ascendente. Los velocistas reducen la extensión hacia delante.

MOVIMIENTOS DE PIERNAS: Consiste en alternar diagonalmente el barrido de las piernas. Trayectoria ascendente y descendente. Amplitud, justo por debajo de la línea inferior del cuerpo. Trabajar sin tablas en algunas ocasiones.

Trayectoria ascendente: La pierna se mantiene relajada y extendida en la rodilla, se eleva desde la cadera con el pie en posición normal. Finaliza cuando el pie está por encima del cuerpo, talón en la superficie.

Trayectoria descendente: Se inicia con una flexión de la cadera y la rodilla durante el movimiento ascendente, el pie se puntea y se invierte antes de realizar el latigazo y extensión del miembro inferior.

POSICION DEL CUERPO. Mantener alineación horizontal y lateral, se puede ver alterada cuando la cabeza gira para la respiración, al desplazar sus brazos hacia adentro por debajo del cuerpo y durante el recobro de los brazos.

RESPIRACION. Girar la cabeza hacia la superficie a medida que el brazo del costado por el que respira está completando su movimiento ascendente.