

68 - FORMACIÓN Y DESARROLLO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: EL CASO DEL TRIATLÓN EN ARGENTINA.

LIC. DIEGO TONDA

LIC. NAHUEL VARELA

Universidad Nacional de Lomas de Zamora

Universidad Nacional de La Matanza

Buenos Aires, Argentina.

dntonda@yahoo.com.ar

doi:10.16887/91.a1.68

Introducción (objetivos)

El Triatlón es una combinación de tres deportes de resistencia (Aschwer, 2000), conocidos como la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Una de las variantes de esta competencia es el duatlón que contiene carrera y ciclismo. Desde sus inicios, se considera al triatlón dentro de los deportes que pueden influir en el bienestar social, la mejora de la salud y sobre todo la autosuperación personal.

Los estudios sobre los procesos de formación y desarrollo en el triatlón, son relativamente novedosas, sobre todo de los últimos 10 años en algunos países de Europa (Fernández y otros, 2015). En el caso de Latinoamérica, las referencias bibliográficas son pocas al igual que las investigaciones en este campo.

Nuestro trabajo tiene como objetivo analizar el estado de situación actual del proceso de formación y desarrollo del triatlón en Argentina. Además, identificaremos similitudes y diferencias con respecto a los estudios más recientes dentro de la temática.

Las experiencias de otros países nos sirven como referencias teóricas y prácticas, donde observamos que el Rendimiento Deportivo sobrepasa la competición para convertirse en una competencia a lo largo de toda la vida.

En la actualidad, los objetivos de las instituciones deportivas tanto privadas como estatales han sido modificados. El rendimiento deportivo no puede ser entendido solamente como la obtención de triatletas de élite. A partir de los aportes de Whitehead (1992) en relación con el término *physical literacy*, son varias las miradas que se han posado en objetivos diferentes dentro de la educación deportiva, principalmente entendiéndolo como la posibilidad de educar a los sujetos para que sean físicamente literatos (o alfabetizados) y puedan hacer actividad física y deportes a lo largo de toda su vida. Esta posición, incluye al deporte de alto rendimiento, para quienes deseen practicarlo.

Una de las consecuencias de la corriente teórica mencionada anteriormente, es la reciente perspectiva del Desarrollo del Atleta a Largo Plazo, cuyos principales exponentes son Lloyd, Oliver y Balyi.

Metodología

Nuestra propuesta de trabajo es un análisis documental sobre investigaciones en el tema y bibliografía especializada. Además se propone un análisis de documentos relevantes de países comparables.

Por lo dicho anteriormente, esperamos lograr la identificación y desarrollo de similitudes y diferencias entre esas propuestas, respecto a la situación del Triatlón en Argentina.

Finalmente se procederá a realizar una propuesta de intervención en cada caso.

Resultados

Edades de competencia

Las categorías de formación y desarrollo según la Federación Argentina de Triatlón son¹:

- Menores B (14 años) super sprint
- Menores A (15 años)
- Junior B (16 y 17 años)
- Junior A (18 y 19 años)

Triatlón infantil	200 - 500 m	5-15 km	1-5 km	Las distancias varían por las edades de los participantes.
Super sprint	250 a 500 m	6,5 a 13 km	1,7 a 3,5 km	Regulada por la ITU. ¹⁰

Como observamos en los gráficos anteriores, las edades de competencia tienen un criterio cronológico en nuestro país. Sin embargo, varios países han recomendado la diferenciación a partir de la edad biológica de los triatletas.

Las modificaciones esperables para este programa las obtenemos en la perspectiva de Ferriz Valero y otros (2020) en relación al desarrollo del atleta a largo plazo (Balyi y Hamilton, 2004). Estas consideraciones suponen que los atletas agrupados solamente en base al año de nacimiento, tienden a obtener ventajas y desventajas de esa franja de edad determinada. Ese efecto de la edad relativa, en ocasiones puede interpretarse como una discriminación y desigualdad de oportunidades para aquellos deportistas que se encuentran en desventaja (del Campo, 2013)

Una de las propuestas consideradas en este trabajo es la de la formación y desarrollo del atleta a partir de las siguientes etapas (Lanao y Anta, 2019):

Áreas	Triple diversión	Fundamentos	Aprendo a entrenar	Entreno para entrenar
	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarización. • Habilidades. • Transición jugada piscina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades. • Flotación y deslizamiento. • Propulsión. • Respiración. • Estilos. • Velocidad. • Flexibilidad. • Familiarización a aguas abiertas. • Multitransición en piscina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flotación y sensibilidad. • Respiración y apnea. • Propulsión y buceo. • Estilos perfeccionados y en fatiga. • Velocidad. • Flexibilidad. • Capacidad aeróbica. • Habilidades en aguas abiertas. • Transición técnica real. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilidad perfeccionada. • Propulsión, apnea y buceo. • Estilos perfeccionados en fatiga. • Velocidad. • Potencia aeróbica. • Potencia glucolítica. • Capacidad glucolítica. • Capacidad aeróbica. • Entrenamiento en aguas abiertas. • Entrenamiento de transición.
	<ul style="list-style-type: none"> • Mecánica básica. • Desplazamiento con rueditas. • Monte sin rueditas. • Independencia de manejo. • Habilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mecánica previa a uso. • Habilidades. • Técnica individual. • Táctica colectiva. • Multitransición bici-correr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mecánica de seguridad. • Habilidades específicas. • Técnica individual avanzada. • Táctica colectiva avanzada. • Transición específica. • Velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mecánica completa. • Táctica colectiva en velocidad. • Transición entrenamiento. • Velocidad / potencia. • Resistencia a aceleraciones. • Potencia aeróbica.
	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades básicas. • Juego deliberado. • Coordinación general. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación general. • Técnica de carrera general. • Juegos de velocidad. • Saltos y obstáculos. • Pliometría. • Divertimientos. • Transición de descalzo a zapatillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de carrera avanzada. • Velocidad máxima y aceleración. • Saltos horizontales y verticales. • Técnica multilanzamientos. • Potencia aeróbica. • Transición con inicio veloz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de carrera perfeccionada. • Velocidad máxima y aceleración. • Saltos horizontal y técnica. • Saltos pliométrica variada. • Multilanzamientos potencia. • Potencia aeróbica. • Inicio de capacidad glucolítica. • Transición estratégica.
		<ul style="list-style-type: none"> • Cuadrupedias. • Trepar y suspensión. • Flexibilidad general y tobillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Core. • «Fuerza resistencia y explosiva técnica levantamientos básica». • Flexibilidad coxo-femoral, tobillos y escapulo-humeral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Core. • «Fuerza explosiva técnica levantamientos avanzada». • Flexibilidad anti-recesión y métodos.

Recuperado de: <http://allinyourmind.es/wp->

content/uploads/2019/06/Escuelas-de-Triatl%C3%B3n.pdf

¹ Recuperado de www.triatlon.org.ar/reglamentos/

Por lo dicho anteriormente, es importante considerar el entorno afectivo de los atletas que se distribuyan según la edad madurativa. Los triatletas han de ser formados integralmente en un clima positivo, aplicando algunas medidas propuestas a lo largo del presente estudio, tanto a nivel contextual (federativo) como a nivel situacional (club y familia). Desde el ámbito psico-social, habría que considerar que la figura de la familia y del entrenador son relevantes (Cecchini et al., 2001, del Campo, 2013).

Profesionales a cargo

En la actualidad existen varios cursos de capacitación en instituciones privadas y estatales en nuestro país. Los criterios son diferentes en cada caso, así como los planes de estudio, el perfil del egresado, las incumbencias, pero sobre todo los requisitos de ingreso. Destacamos el trabajo de Ruiz Tendero (2011), quien destaca la importancia de la capacitación es los profesionales a cargo de las edades de formación y desarrollo en el triatlón. Específicamente, en consonancia con algunas líneas trabajadas en Argentina, el caso español presenta una incorporación del 80% de los entrenadores relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En otro trabajo, el mismo autor menciona que la trayectoria deportiva del entrenador no es una condición para obtener éxito en la formación y el desarrollo (Ruiz Tendero, 2014).

Una de las propuestas a nivel global es el sistema de mentores llevado a cabo por la World Triathlon, que convoca a aspirantes de todos los continentes a participar de capacitaciones permanentes .

Podemos considerar entonces que la capacitación de entrenadores en el ámbito local es uno de los pilares para construir la formación y el desarrollo del triatlón. Estos especialistas deberían estar ligados al mundo del deporte pero sobre todo al ambiente académico para lograr aportes significativos en materia de formación y desarrollo de futuros atletas.

Conclusiones

A partir del desarrollo teórico en base a los documentos seleccionados, se desprende un análisis de la situación del triatlón en Argentina en relación con otros países. Las principales fuentes de información y teóricos reconocidos plantean la formación y el desarrollo deportivo a largo plazo, para considerar un sujeto físicamente activo durante toda la vida. En relación con las competencias y las edades de formación, podemos decir que existe una tendencia de agrupamiento por edad de maduración, una de las consideraciones importantes que debería hacer la estructura local para implementarlo progresivamente y evaluar sus resultados.

Seguidamente, hemos destacado la importancia de los profesionales a cargo de estas edades para estar constantemente actualizados y formados. Se propone la incursión en el tema a partir de docentes ligados a las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, para luego abrir la posibilidad a ex-deportistas.

Finalmente se propone este trabajo como un principio de indagación sobre la temática que deberá seguir complementándose en próximas investigaciones.

Bibliografía

Aschwer, H. (2000) Entrenamiento del triatlón. Paidotribo: Barcelona.

Balyi I. y Hamilton A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia y Advanced Training and Performance Ltd.

Fernandez Rodríguez y otros (2015) Escuelas de triatlón en la edad de escolar: propuesta de formación. Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada: Granada.

Ferriz Valero y otros (2020) Efecto de la edad relativa para el desarrollo del talento en jóvenes triatletas. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726.

Ruiz Tendero, G. (2014) ¿El buen entrenador nace o lo hace el deportista? El camino hacia el alto nivel en triatlón *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 23, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 377-386
Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca.

Ruiz Tendero, G. (2011) El entrenador de alto nivel en triatlón: entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. VII, núm. 23, abril, 2011, pp. 113-125 Editorial Ramón Cantó: Madrid.

World Triathlon Mentorship Programme, recuperado de:
https://www.triathlon.org/uploads/docs/world_triathlon_mentoring_programme_curriculum_document_web.pdf

World Triathlon Development, recuperado de: <https://education.triathlon.org/>

Abstract

Triathlon is a combination of three endurance sports known as swimming, cycling, and running. One of the variants of this competition is the duathlon that contains running and cycling. In the case of Latin America, the bibliographic references are few as well as the investigations in this field. Our work aims to analyze the current situation of the triathlon training and development process in Argentina. In addition, we will identify similarities and differences with respect to the most recent studies on the subject. From the theoretical development based on the selected documents, an analysis of the situation of triathlon in Argentina in relation to other countries emerges. The main sources of information and recognized theorists propose long-term sports training and development, to consider a physically active subject throughout life. This work is proposed as a principle of inquiry on the subject that should continue to be supplemented in future investigations

Abstrato

O triatlo é uma combinação de três esportes de resistência conhecidos como natação, ciclismo e corrida. Uma das variantes desta competição é o duatlo que contém corrida e ciclismo. No caso da América Latina, as referências bibliográficas são poucas, assim como as investigações na área. Nosso trabalho tem como objetivo analisar a situação atual do processo de treinamento e desenvolvimento do triatlo na Argentina. Além disso, identificaremos semelhanças e diferenças em relação aos estudos mais recentes sobre o assunto. Do desenvolvimento teórico com base nos documentos selecionados, emerge uma análise da situação do triatlo na Argentina em relação a outros países. As principais fontes de informação e teóricos reconhecidos propõem o treinamento e o desenvolvimento esportivo de longo prazo, para considerar um sujeito fisicamente ativo ao longo da vida. Este trabalho é proposto como um princípio de investigação sobre o assunto que deve continuar a ser complementado em investigações futuras.