

ESCUELAS DE TRIATLÓN

Aspectos básicos para crear un programa sólido

El presente artículo reflexiona sobre los Programas de Entrenamiento en Iniciación al Triatlón, planteando el tema desde tres perspectivas: la de los niños/as, la de los padres y la del entrenador. Se establecen los pasos a seguir para desarrollar programas de entrenamiento eficaces, y que consideren dos posibles finalidades: de una parte el alto rendimiento deportivo y de otra la generación de un estilo de vida activo. El triatlón da cabida a ambas orientaciones, y lo más interesante, de manera simultánea durante una buena parte de las etapas de formación. La propuesta que se plantea es el modelo llevado en All in your Mind (www.allinourmind.es)

Dr. Jonathan Esteve Lanao *Doctor en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Co-fundador de All in your Mind*

Dr. Roberto Cejuela Anta *Doctor en CC. de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Alicante. Co-fundador de All in your Mind*

Los objetivos de la iniciación deportiva

El primer aspecto a considerar cuando entrenamos a niños son sus objetivos. Literalmente, debemos partir de sus objetivos, no necesariamente de los nuestros, que vendrán posteriormente. Cuando se trabaja con niños y jóvenes, como revisaremos en este artículo, hay que meterse en su contexto biológico y mental para entender qué y por qué les puede interesar nuestro deporte. Partiendo de ahí, y como otros han señalado (Faigenbaum, 2012), los intereses de un niño, salvo muy puntuales excepciones, van a ser hasta tres: 1) Pasarlos bien, 2) Hacer amigos, y 3) Aprender cosas nuevas. De hecho, muchos al principio se quedan en el primero, o en el primero y segundo. Por tanto, es fundamental que nuestras propuestas, en edades tempranas o novatos, tengan siempre esas premisas.

Está claro que una escuela deportiva no es una ludoteca, y por tanto luego vienen nuestros objetivos, que básicamente podemos resumir en lo siguiente: asegurar que quien

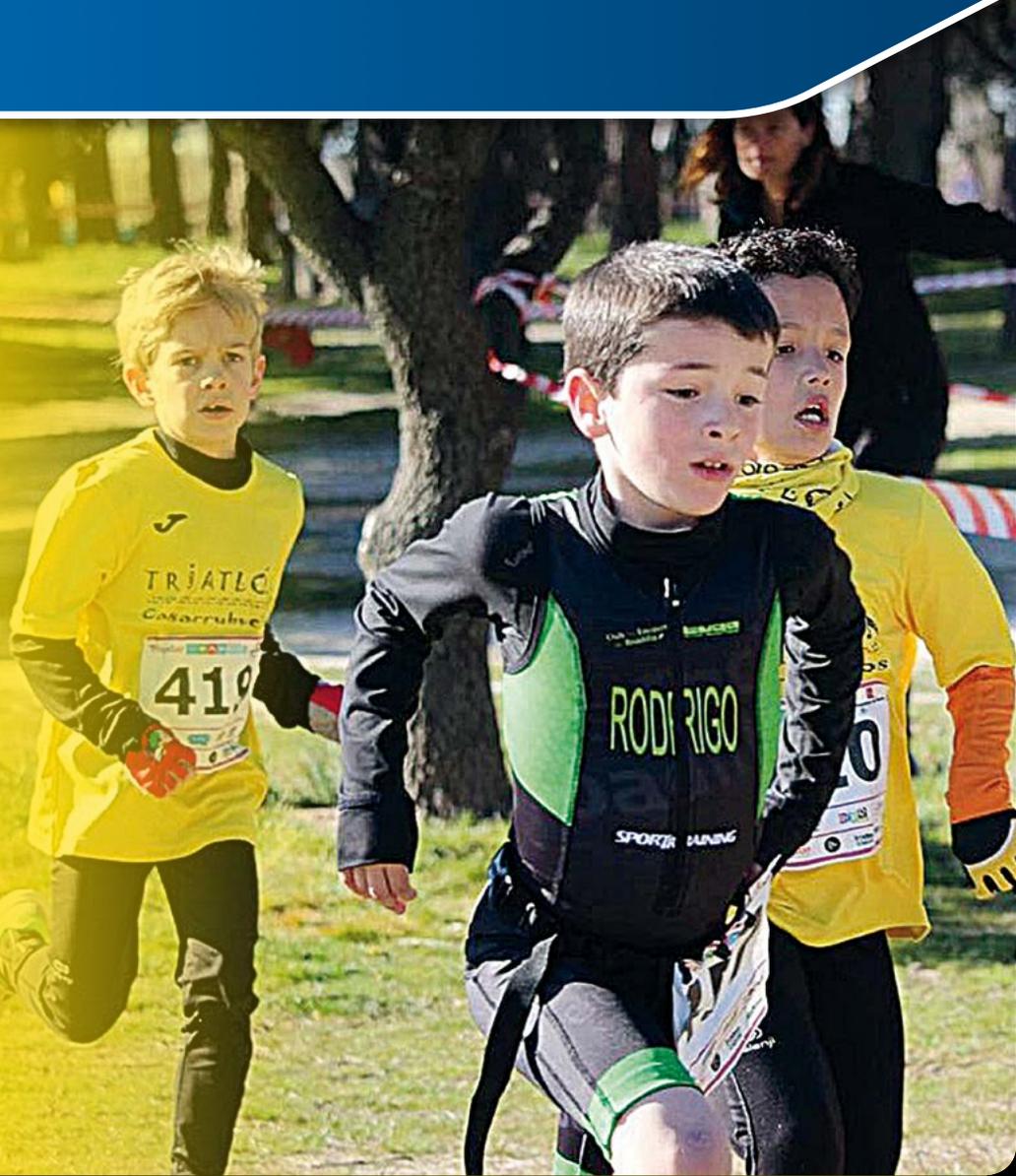
quisiera llegar al alto rendimiento, tuviera alguna opción, y asegurar que quien no quiera o no pueda llegar a ello, sea una persona activa de por vida. Por mucho que nos guste el rendimiento, no es baladí recalcar la importancia de ese «activos de por vida». En términos de probabilidad, en nuestra sociedad hay muchas más posibilidades de enfermar por el sedentarismo que de ser atleta olímpico. Y lo paradójico es que si precipitamos el énfasis por el rendimiento demasiado pronto, logramos fácilmente que esos niños que venían inicialmente a divertirse acaben aborreciendo esto y prefiriendo otra actividad, o incluso, en el peor de los casos... el sofá.

Lo que los padres quieren

A menudo los padres deportistas queremos que nuestros hijos también lo sean. En este punto, tengo muy claro que algo que no funciona es creer que nuestro ejemplo basta para estimular su gusto por un deporte. Es lo menos importante. Y, según sea llevado esto, es lo menos recomendable. Por ejemplo, si creemos que con salir a pedalear cua-

tro o cinco horas los domingos, les estamos transmitiendo nuestra pasión a ese deporte automáticamente... estamos bien «miopes». Si volvemos a la esencia, es decir, lo de «qué piensa un niño», entonces advertiremos que seguramente, aunque sea de manera abstracta, ellos no entienden por qué te vas tanto tiempo precisamente el día que quizá tengáis más tiempo para poder jugar con ellos. Algunos se engañarán a sí mismos pensando «hijo, lo hago para darte ejemplo» o similares barrabasadas... nada más lejos del punto de vista de los niños.

Otro error es creer que «esto vamos a hacerlo juntos». ¿Verdaderamente creen que se puede entrenar, por ejemplo, un triatlón o un maratón «juntos»? Ni siquiera considerando que, por edad o nivel, un niño de imaginemos 10-12 años y su papá puedan ir a correr juntos a un ritmo común, estamos cumpliendo con lo anteriormente dicho. ¿No será mejor que eso lo hagan en un entorno 1) Lúdico y 2) Con sus semejantes? No recuerdan que lo primero es «pasarlos bien» y lo segundo es



prefieren y ser aceptados en él al tener los recursos generales necesarios.

Todo el deporte en general está bastante estudiado. Entre teoría y práctica, muchos recorrieron el camino que ahora algunos pretendemos abarcar. Lo normal es que, de cualquier cosa que se le ocurra a un entrenador, haya otro que ya lo pensó, otro que ya lo aplicó, y algún científico que ya lo midió. En el caso de los niños, la fisiología y psicología han sido descritas extensamente, incluyendo su reacción a los esfuerzos, su crecimiento y maduración en relación a la condición técnica, la condición física, etc. Revisen la bibliografía de referencia al final del artículo. Todo es «profundizable» y «perfectible», pero primero es bueno aprovechar el camino de otros.

Lo más alejado de un programa de entrenamiento para niños es un programa de adultos en versión reducida.

«hacer amigos»? Que se pueda hacer alguna vez, como una forma de compartir un tiempo juntos, está bien. Pero de ahí a, como a veces pasa, «alienar» de un grupo de compañeros a un niño todo el tiempo porque «quiero ser entrenador de mi hijo/a»... quizá no valga la pena. Entenderemos más tarde por qué, pero de entrada consideremos otra dimensión de la «diversión»: si voy a requerir de unos 10, 15, 20 ó 25 años para llegar a mi máximo rendimiento (según comiences con 15, 10 ó 5 años de edad)... ¿entonces quién se cree que va a mantener la motivación del hijo si estoy entrenando con la misma persona, el mismo método, quizá precipitando etapas o contenidos... y sin un grupo amplio, variado y hasta cambiante de compañeros y entrenadores?

Resumiendo todo lo anteriormente comentado, y sin precipitar conceptos posteriores, podemos concluir que para que un niño se inicie y continúe mucho tiempo en un deporte como ahora el triatlón, no es tanto una cuestión de que nos vean a los papás hacerlo nosotros, o que entrenemos con ellos, sino que ponga-

mos los medios para que ellos lo hagan, con sus amigos, y que sea atractivo bajo su punto de vista, independientemente de si nosotros queremos proyectarnos en ellos y vivir a través de ellos. Podríamos decirles a papás así que si quieren más trofeos en casa... que los papás entrenen más y los ganen ellos, pero que no molesten a sus hijos.

Lo que se cree que funciona

Dicen los estándares internacionales en medicina del deporte que los niños necesitan ejercitarse «una hora al día a intensidades moderadas o vigorosas». Lo que se preguntan algunos expertos en ejercicio pediátrico es si la juventud está preparada para ello (Myer et al, 2013). En general, lo que existe es que hay un «déficit de ejercicio» que algunos catalogan como «desorden» (es decir, una enfermedad) para una gran parte de la población infantil/juvenil (Faigenbaum, 2012). Por eso es fundamental que les demos herramientas y capacidades para poder 1) Ser activos toda la vida, 2) Mantenerse en ese deporte y llegar lejos en él, 3) Cambiarse a otro deporte si lo

Lo que está muy claro es que los niños no son «adultos bajitos», «adultos en miniatura». Lo más alejado de un programa de entrenamiento para niños es un programa de adultos en versión reducida. Los niños no tienen que hacer «lo mismo que los mayores, pero menos». Nada que ver. Es otra cosa.

El siguiente axioma lo dijo un entrenador español con mucha experiencia en escuela infantil de triatlón (Pepe Candel) en unas jornadas técnicas: «En 20 años entrenando niños he visto que los niños no se cansan, en tal caso se aburren». Esto resume lo que ya se sabe en cuanto a que los niños tienen una gran capacidad de asimilación de entrenamiento, pero como anteriormente explicábamos, está sujeto a su motivación. Y sabemos que, como decía este entrenador, «quizá fallo yo en proponer cosas que les aburren; pero que se cansen físicamente, de verdad nunca lo he visto».

Sin embargo, hay que vigilar las cargas, porque podemos provocar lesiones por repeti-

ción. Muy rara vez un niño va a lesionarse por un gesto puntual, a diferencia de lo que sucede a menudo en adultos, y exceptuando los golpes o caídas. La lesión habitual en niños, y es algo que no debería ocurrir, viene por exceso de repeticiones. Muchos gestos iguales repetidos en muy poco tiempo, sin suficiente descanso. Un interesante trabajo de Jayanthi publicado en 2015 destaca que las lesiones deportivas en niños se relacionan mayormente con 1) Entrenar más de ocho meses al año, 2) Entrenar solo un deporte, y 3) Quitarse de otros deportes para centrarse solo en uno.

Se sabe que hay dos tipos de deportes en términos de rendimiento: a corto y a largo plazo. Es decir, en los que hay que llegar más temprano al alto rendimiento y por tanto antes hay que «entrenar como adultos», y otros en los que eso pasa más tarde (esto es, «debe pasar más tarde»).

Pareciera que se tendrían que trabajar cosas «entre tanto» nos dedicamos a lo «importante», a «entrenar como adultos pero menos». Sin embargo, lo fácil es entrenar como adultos «pero menos». Y lo malo es que no funciona tan bien. Es «resultadista» a corto plazo, pero hipoteca, sino frustra, las opciones a largo plazo. Llegamos «menos lejos» al final del camino. Porque los elementos relacionados con la técnica depurada, con la creación de bases de condición física sólidas, requieren un montón de tiempo, y por tanto lo de menos es invertirlo en cosas que ya harán más adelante.

Como decía un teórico del entrenamiento deportivo en niños de hace ya casi 40 años, «El objetivo no es un incremento rápido del ren-

dimiento, que, a pesar de ser factible, tendría poca duración porque pronto se presentaría una sobresaturación...» (Hahn, 1988).

Por tanto el objetivo, recurriendo de nuevo a los eslóganes, sería que «sean artistas de la coordinación», porque sobre esa base pueden aprender cualquier gesto, corregirlo, y prepararse luego físicamente para mecanizarlo incluso en fatiga. Claro está que hay técnicas que no salen si no hay condición física, la cual se trabaja en paralelo. Y otro aspecto importante: hay momentos de la maduración donde trabajar determinadas cualidades (incluso físicas) nos permiten que la pendiente de mejorar sea mayor a largo plazo. Muy especialmente se establece el momento de máxima aceleración del crecimiento como un período clave.

Todo esto se ha recogido en números modelos y propuestas de entrenamiento a largo plazo (Lloyd, 2015).

Otra repercusión clave de seguir las pautas basadas en el pico de aceleración del crecimiento es que, para una misma edad cronológica, por lo general las niñas van avanzadas respecto a los niños en etapas y contenidos. Y es normal que rindan más que los niños de la misma edad, cuando hablamos de edad cronológica entre 10 y 13 años. Esto no quita que, lógicamente, el rendimiento de los mejores hombres en edad adulta será superior al de las mujeres. Pero esto a su vez tiene otro punto de vista: a partir de los 14-15 años, las mujeres que tengan un mismo nivel de rendimiento que los hombres, deben entrenar más (porque tienen más nivel que esos hombres).

Existe una llamada «Ley de los 10 años o 10.000 horas» que viene a decir que se necesita ese tiempo para llegar a desarrollar el máximo potencial. Sin embargo, esto ha sido matizado por algunos en el sentido de que en deporte esa cantidad de horas no tiene por qué ser así, e incluso desmentido por otros en horas y años. Si hacemos caso a esta regla, sería equivalente a unas 1.000 horas de promedio durante 10 años. Sabemos que un triatleta de nivel mundial entrena un promedio de 1.250 horas anuales. Por tanto unos 5-8 años atrás estaría entrenando unas 750h/año, que viene a ver un promedio de 2h diarias. Si esto lo llevamos a jóvenes, considerando que entrenen en la etapa de «entrenar para competir» unas 1'5-1'75h/día (asumiendo que hay festivos y vacaciones un par de semanas al año), los volúmenes propuestos en la figura 1 son bastante lógicos.

Propuesta de escuela de triatlón

En este artículo nos centraremos en aspectos aplicados de la teoría existente. Les proponemos unas bases para la estructuración de una escuela de triatlón infantil. Nos centraremos en las etapas, objetivos y contenidos, sin entrar en detalle de otros aspectos. Una secuencia de trabajo que el director técnico deberá desarrollar y concretar en las necesidades y contextos de cada escuela.

1. Definir las etapas

El primer aspecto son las etapas. Esto es diferente que decir «grupos de edad». En niños la edad es orientativa, pero si hay niños que empiezan antes que otros, o que progresan más que otros... hay que evitar que se «aburran» haciendo lo que ya dominan. Que sigan



Etapas de formación	Niños	Niñas	Horas semana
Entreno para ganar	>19	>18	25
Entreno para competir	16 a 23	15 a 21	15
Entreno para entrenar	12 a 16	11 a 15	11-13
Aprendo a entrenar	9 a 12	8 a 11	8-9
Fundamentos	6 a 9	6 a 8	4-6
TRIple Diversión	0 a 6	0 a 6	3

Tabla 1. Etapas de una escuela de triatlón.

Hay momentos de la maduración donde trabajar determinadas cualidades nos permiten que la pendiente de mejorar sea mayor a largo plazo.



Contenidos	Objetivos específicos
Familiarización (FA)	<ul style="list-style-type: none"> • Introducirse en el agua de manera autónoma con o sin elementos de flotación auxiliar (EFA). • Introducir la cabeza y automatizar la respiración. • Experimentar disfrute espontáneo en el medio acuático. • Saltar desde diferentes lugares. • Saltar de diferentes maneras. • Encadenar fase de impulso y salto. • Desarrollar confianza en los compañeros. • Lanzar y recepcionar. • Hacer «buzos» agarrado al borde.
Habilidades (HA)	<ul style="list-style-type: none"> • Zambullirse voluntariamente de pie. • Zambullirse libremente y recoger un objeto del fondo. • Zambullirse de cabeza y recoger un objeto a 2-3m de distancia y más de 1m de profundidad. • Flotar dorsal con elementos de flotación auxiliar (EFA). • Flotar de manera dorsal con ayuda de maestro. • Flotar con ayuda de compañeros. • Flotar en posición dorsal sin EFA. • Flotar en posición ventral. • Flotar en posición lateral (izquierda y derecha). • Flotar verticalmente semiestático. • Hacer apnea mientras flota verticalmente. • Nadar en posición ventral de manera elemental. • Propulsar de manera eficiente con los pies con EFA. • Propulsar de manera eficiente de brazos/pies con EFA. • Propulsar de manera eficiente con los pies manteniendo la posición hidrodinámica (punta de flecha). • Realizar medo giro en eje transversal con EFA. • Realizar medo giro en eje longitudinal con EFA. • Realizar medo giro en eje sagital con EFA. • Propulsar de manera eficiente con los pies sin EFA. • Propulsar de manera eficiente de brazos/pies sin EFA. • Realizar giros en los tres ejes (longitudinal, sagital y transversal) con ayuda de compañeros. • Coordinar pies y brazos de crol. • Coordinar de manera global la respiración en crol. • Coordinar pies y brazos en espalda. • Iniciarse al estilo braza. • Iniciarse al estilo de mariposa (movimiento ondulatorio) en punta de flecha subacuática.
Transición jugada en alberca (TR)	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciarse al nado de triatlón (mirar al frente para observar situaciones). • Saltar al agua, realizar pequeños recorridos y salir de manera autónoma. • Encadenar entrada al agua y recorridos variados en el agua con salida del agua y carrera alrededor. • Encadenar entrada al agua y recorridos variados en el agua incluyendo buceo con salida del agua y carrera alrededor.

Tabla 2. Objetivos específicos. Extracto de algunos objetivos específicos en un segmento en una etapa (en este caso natación en nuestra etapa «TRiple Diversión»).

queriendo «aprender cosas nuevas». Siempre habrá «algún amigo nuevo que hacer». Vean la figura 1. Propone unas etapas y se indican unos rangos de edad. Sin embargo, como decimos, puede que un niño trabaje en una etapa un segmento con niños de otra edad. Pero también, como hablamos de triatlón, puede que un niño trabaje un segmento en una etapa y otro en otra. Así debe ser hasta que se vaya «emparejando». Y nuestra propuesta es que «rote» entre los entrenadores, y que a su vez los entrenadores no se «encasillen» en un nivel determinado.

2. Establecer objetivos

Se establecen objetivos por cada área (segmento) y por cada etapa. Esto es un trabajo al que el entrenador dedicará un buen tiempo de su programación. Los objetivos se redactan en infinitivo, y se establecen por niveles de concreción. Esto significa que hay unos primeros objetivos generales, otros más específicos, y otros más concretos (llamados operativos) que se deben lograr en un número determinado de sesiones o unidades de entrenamiento. La figura 2 muestra ejemplos.

3. Establecer contenidos

Cuando ya tenemos claro qué queremos lograr (en general en la escuela y en particular por segmentos y etapas), entonces podemos establecer contenidos concretos. La figura 3 muestra los contenidos que nosotros aplicamos en nuestras escuelas.

El concepto de «Unidades de Enseñanza» o «Unidades de Entrenamiento» fue utilizado por Arellano (2007) en natación. Debido

Distribución de actividades durante el programa

Objetivos	Sesión #	1								2								3							
	Actividades (#)	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Subir, arrancar, mantener equilibrio, parar y bajarse.																									
Alternar rodar sentado y de pie.				13																					
Rodar en línea recta, rodar en circuito sencillo.				6	7																				
Rodar y atender a señales acústicas o visuales.						3	4	5								6	7					8			
Rodar sin una mano.									1	2															
Rodar e indicar señales a los demás.										1	2								1	2					
Frenar con precisión.													5	6											
Frenar con rapidez.																					7	8			
Subir, arrancar, frenar y bajarse con rapidez.																		3						4	5
Manejar desarrollos.																									
Mantener el equilibrio en velocidad muy baja o en estático.																									
Superar obstáculos.																									
Trazar diferentes trayectorias.																									
Rodar pasando objetos a compañeros.																									
Rodar en grupo manteniendo posición.		8																							
Rodar en grupo cambiando de posición.		3																							



Tabla 3. Secuenciación de objetivos y actividades para lograrlos. Ejemplo con ocho unidades de entrenamiento por sesión, en programa de ciclismo. Los números representan ejercicios diferentes dentro del mismo objetivo. Ver detalles en el texto.

a que fácilmente puede saturarse el trabajo de un contenido específico, es decir que no vale la pena trabajar durante una hora entera sobre un determinado contenido, y que por otra parte habrá que trabajarlo varias veces en un determinado nivel técnico para conseguirlo, se entiende que es mejor dividir las sesiones en bloques más allá de los clásicos «calentamiento», «fase principal» y «vuelta a

la calma» o «enfriamiento». Estas unidades tendrán una duración de unos 10', y por tanto, según el número de sesión, se recomiendan una cantidad de unidades. La figura 4 muestra ejemplos de cómo aplicar actividades para un objetivo.

Cuando ya tengo claro qué voy a trabajar y con qué objetivo, entonces entran las activi-

dades o ejercicios. Allí necesito desarrollar un amplio fichero de ejercicios, sobre todo porque algunos contenidos se trabajan en varias etapas y por varias unidades de entrenamiento, y por tanto debo ir variándolos o situándolos en un orden de progresión adecuado. La clave es saber distinguir si un ejercicio es adecuado para un determinado niño/grupo/etapa. Para ello, la regla más sen-

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. Vallitas y obstáculos. Pliojuegos. Divertilanzamientos. Transición de descalzo a zapatillas. 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de carrera avanzada. Velocidad máxima y aceleración. Vallas movilidad y rítmica. Salto horizontal y verticales. Técnica multilanzamientos. Potencia aeróbica. Transición con inicio veloz. 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de carrera perfeccionada. Velocidad máxima y aceleración. Vallas movilidad y técnica. Salto 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 escápulo-humeral. 	<ul style="list-style-type: none"> Core. «Fuerza explosiva técnica levantamientos avanzada». Flexibilidad anti-recesión y métodos.

Tabla 4. Contenidos por segmentos y etapas. Las áreas son natación, ciclismo, atletismo (no solo carrera), y acondicionamiento general o cualidades limitantes (fuerza y flexibilidad).

cilla es observar si la Habilidad que muestra un niño tras varios intentos es acorde al reto que le supone. Si el reto es muy grande (es decir, no tiene éxito nunca), entonces el ejercicio no es adecuado. Debes buscar una adaptación, una simplificación o ayuda, o bien ir a fundamentos previos. Si se tiene éxito fácilmente y siempre, podemos incurrir en desmotivación, y quizá estemos perdiendo tiempo porque es algo muy adquirido. Entonces hay que incrementar la dificultad, ya sea técnica, física, o progresar a otros contenidos. Lo ideal es que reto propuesto y habilidad manifestada estén equilibrados, es decir, que al principio no le salga muy bien pero al cabo de varias repeticiones le empiece a salir, y poco a poco perfeccione.

Los siguientes aspectos a considerar (los que serían los puntos 4 y 5), serían evaluar

Se entrena para superar etapas de formación que podrían llevar a obtener el máximo rendimiento personal en años futuros, o, en su defecto, forjar que los jóvenes sean activos de por vida.

el progreso (tanto coordinativo como físico), y retroalimentar el proceso. Esto último supondría, por ejemplo, reubicar a un niño de grupo, rediseñar ejercicios, cargas de entrenamiento, materiales.

Es fundamental considerar la llamada «Ley del Tren Perdido», que viene a decir que hay momentos óptimos para lograr determinadas adaptaciones o aprendizajes. Por tanto, se desprenden dos ideas. 1) Que si se saltan estas etapas será mucho más difícil adquirirlas después y 2) Que hay que pasar por ciertas etapas porque si no habrá carencias posteriores.

Retomando el punto inicial de si «entrenamos para que rindan» o «para que sean activos de por vida», parece que el momento clave es el cambio de etapa de «aprendo a entrenar» a «entrenamiento para entrenar». Esto, que idealmente ocurrirá a partir de los 11-12 años cronológicos aproximadamente, puede que sea a edades muy variadas. Por lo tanto, hay que estar alerta en esas edades para dialogar con padres y niños al respecto de los objetivos futuros. Sin presiones. Pero tampoco dejando

pasar el tren (la oportunidad de intentar llegar al máximo posible de la genética).

Lo que la maduración marca

Empezábamos explicando que hay que adaptarse a la mentalidad de los niños. Esto, además, es cambiante conforme maduran. Por ello, consideramos fundamental que los entrenadores sean muy conscientes del momento de maduración de cada niño/a, y se les trate acorde a ello. No son adultos en miniatura, pero tampoco son meros «niños» siempre. En este sentido, y por no extendernos en demasía, la tabla 5 sintetizan las características psicológicas de los niños de las diferentes etapas de nuestra metodología, y con ello analizamos los riesgos, la personalidad, el desarrollo cognitivo y, de acuerdo a todo ello, cómo debería dirigirse el entrenador a los chicos/as.

Conclusiones

Hay tanto trabajo por hacer en una escuela de iniciación al triatlón (o en cualquier otro deporte), que no hay tiempo que perder. Los entrenadores deben estar altamente preparados, tanto a nivel cognitivo y procedimental como especialmente actitudinal. Por todo el proceso anteriormente descrito, no se aplican estructuras de programación típicas del rendimiento (como las periodizaciones con puestas a punto. No hay «macrociclos», «mesociclos», semanas más marcadas de carga o ajuste, etc). Se entrena para superar etapas de formación que podrían llevar a obtener el máximo rendimiento personal en años futuros, o, en su defecto, forjar que los jóvenes sean activos de por vida ■ ■ ■

Etapa	Dirección de clase
Triple División	<ul style="list-style-type: none"> • Sugerir retos. «A ver quién es capaz de...». • Fomentar experiencias placenteras. Ruido, emoción, excitación... ¡son muy buenos a esta edad! • Anticipar situaciones, considerar velocidad de reacción lenta. «Cuando el balón caiga por esta zona, corre». «Te pasaré el balón a tus manos». • Promover imitar gestos, poses, etc. «Vamos a saltar como canguros, caminar como elefantes, flotar como una medusa, hacer equilibrio como un flamenco...».
Fundamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar reflexiones sobre las repercusiones futuras de algo o la evocación del pasado lejano. • Pocas instrucciones y simples. • Frases cortas y sencillas. • Corrección inmediata. • Demostraciones físicas en vez de verbales. • Demostraciones exageradas de «bien» o «mal» o de los aspectos principales de un gesto. • Instrucciones mnemotécnicas como sonidos, canciones, rimas, etc. («ta-tán, ta-tán», «1-2-3-1-2-3»...). • Instrucciones con analogías («vuela como un pájaro») en vez de un lenguaje de signos corporales o gestos a distancia. • Refuerzo positivo de los aciertos.
Aprender a entrenar	<ul style="list-style-type: none"> • Evocar sensaciones buenas o correcciones de sesiones previas. • Refuerzo positivo para incrementar adherencia y autoconfianza. • Indicar lo positivo antes de introducir una corrección. • Controlar el tono de las críticas. • Demostraciones del entrenador, vídeos, imágenes. • Pueden introducirse actividades con incertidumbre, tareas que promuevan la anticipación y toma de decisiones.
Entrenar para entrenar*	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden usar signos, símbolos y códigos para una rápida comunicación sobre la ejecución. • Fomentar el trabajo en grupos pequeños de nivel similar. • Proporcionar diferentes opciones a elegir para fomentar la cooperación. • Derivar algunas responsabilidades a los más expertos (dirigir calentamiento, etc.). • Auto-corrección dirigida.

Tabla 5. Características psicológicas de cada etapa. * Sin que resulte un riesgo-personalidad, etc., en esta etapa ya los deportistas diferenciarán entre una orientación hacia el rendimiento o hacia la recreación y los hábitos para toda la vida. Ser conscientes todos y fomentar cualquiera de los dos caminos es muy importante.

BIBLIOGRAFÍA

ARELLANO, R. (2007). Natación y Actividades Acuáticas, pp 73-88, Marfil.
 FAIGENBAUM, A.D. y G.D. MYER (2012). Curr Sports Med Rep 11(4): 196-200.
 FAIGENBAUM, A.D. y NACLERIO, F. (2011). Prescripción del entrenamiento en niños y adolescentes, EN: Naclerio F. (coord). Panamericana, Madrid.
 HAHN, E. (1988). Entrenamiento con Niños, Martínez-Roca, BCN.
 JAYANTHI, N.A. et al. Am J Sports Med. 2015; 43: 794-801.
 LLOYD, R.S. et al. (2015). J Strength Cond Res 29(5): 1439-1450.
 MYER, G.D. et al (2013). Curr Sports Med Rep. 2013 ; 12(4): 248-255.