



# **Modelo de desarrollo de atletas de World Triathlon**

## **Documento curricular**

Junio 2020

# Introducción

**El modelo de desarrollo de atletas de World Triathlon** ha sido diseñado específicamente para proporcionar a las Federaciones Nacionales (FN) información actualizada sobre la selección y el desarrollo de los atletas como marco de referencia. La identificación de los atletas con potencial para competir al más alto nivel y al máximo de su capacidad en el triatlón permite a las FNs utilizar adecuadamente los recursos disponibles. También ayuda a diseñar una mejor estrategia para lograr los mejores resultados posibles. El proceso de identificación supone que se puede seleccionar a los atletas de élite en función de algunas características existentes. Sin embargo, la multifactorial del rendimiento deportivo y la variabilidad de las habilidades necesarias para ser un atleta de élite crea un entorno en el que el número de variables capaces de encajar en un modelo determinado del rendimiento futuro es enorme, y en algunos casos es difícil de identificar en el momento en que se hace la selección de atletas, lo que hace posible que los futuros atletas de alto rendimiento sean excluidos del proceso en etapas tempranas.

El siguiente programa proporciona la información necesaria para identificar los factores de éxito en el deporte del triatlón. También pone de relieve las características esenciales que deben tener los atletas si aspiran a competir al más alto nivel del deporte.

**Es importante señalar que el programa no tiene por objeto descartar a ningún deportista, sino ayudar a establecer un objetivo realista y alcanzable de acuerdo con las capacidades y características de cada uno de ellos.**

## Resumen

El programa ofrece al lector material de apoyo en formato escrito, herramientas prácticas y referencias bibliográficas para consulta. Todo el contenido está respaldado con las últimas investigaciones científicas en el campo de las ciencias de deporte.

Todas las secciones están referenciadas con artículos científicos y tesis doctorales. Además, al final de cada sección, se recomiendan una serie de lecturas adicionales para que los participantes puedan ampliar sus conocimientos en cada área.

El contenido del programa se resume en las siguientes secciones :

### **Madurez física**

Esta sección explica el proceso de madurez y cómo los deportistas más jóvenes desarrollan un grado de madurez diferente en función de múltiples factores. Los hombres y las mujeres no suelen madurar a la misma edad, y por tanto, es esencial controlar cada una de las fases del crecimiento para ir adecuando su entrenamiento

a estos procesos. La madurez física se debe medir, en los deportistas jóvenes, para controlar su crecimiento y su Desarrollo como atletas. En este seminario daremos a conocer herramientas y técnicas para ayudar a este control y seguimiento del desarrollo del deportista y calcular su pico máximo de crecimiento «Peak Height Velocity».

### **Factores antropométricos y composición corporal**

Este capítulo explica el papel vital que juegan las características antropométricas y la composición corporal en el desarrollo del potencial de un atleta en el deporte del triatlón. Los triatletas experimentan una serie de cambios en su cuerpo durante su fase de desarrollo y es fundamental monitorizar y hacer las mediciones de parámetros adecuadas para ver cómo su cuerpo cambia con el desarrollo

### **Atributos fisiológicos**

Esta sección está destinada a garantizar que los entrenadores entiendan los determinantes fisiológicos del rendimiento de los deportes de resistencia. Los datos de referencia de los atletas de élite y junior nos proporcionan y están destinados para ser utilizados durante el proceso de selección de atletas y para establecer los perfiles fisiológicos de los atletas. La información presentada nos ayudará a comprender la naturaleza multifactorial del entrenamiento de resistencia, así como la necesidad de programas de entrenamiento personalizados. Se proponen una serie de evaluaciones directas e indirectas para medir el nivel de condición física de los atletas

### **Características personales**

Las características psicológicas de los atletas juegan un papel crucial en el rendimiento deportivo, estas pueden moderar y mediar la influencia de las habilidades técnicas, tácticas y físicas que muestran los atletas. Los atletas pasan por diferentes etapas de desarrollo, y su capacidad de cambio de una etapa a la siguiente es fundamental para un avance exitoso en el deporte. Esta sección tiene como objetivo establecer un modelo de perfil psicológico, en triatlón, para ayudar a los entrenadores a promover el rendimiento de los atletas y garantizar que se desarrollen de manera adecuada y exitosa al más alto nivel internacional.

### **Factores ambientales**

En el pasado, las federaciones nacionales han invertido enormes recursos para evaluar y buscar talentos, intentando encontrar una aguja en un pajar. La investigación actual ha demostrado que este método no es el más productivo o sostenible, e incluso podría no ser ético, especialmente cuando se trabaja con atletas jóvenes. Este capítulo tiene como objetivo identificar y clasificar los factores ambientales que son esenciales para el desarrollo efectivo del atleta en el deporte del triatlón, y resumir aquellos factores que podrían influir en el desarrollo del atleta.

### **Características físicas**

Este capítulo destaca las características físicas específicas que un atleta debe tener para competir al más alto nivel. Aquí se explican los factores de rendimiento en competiciones de triatlón de distancia olímpica y sprint y su influencia en el rendimiento general, y también se describen las habilidades biomotoras que

permiten a los atletas desarrollar las habilidades motrices a un nivel óptimo para el rendimiento deportivo.

### **Habilidades motrices básicas para triatlón.**

Este capítulo explica cómo las habilidades motrices básicas construyen las bases para una participación competente y segura en una variedad de actividades físicas. Además, se ha propuesto un método para evaluar estas habilidades.

## **¿Cómo utilizar el modelo de desarrollo del atleta de World Triathlon?**

El modelo de desarrollo de World Triathlon es un marco de referencia, una guía para que las Federaciones Nacionales lean, comprendan e interpreten para llevarlo a cabo. Este es un recurso y un conjunto de herramientas disponibles para el personal inscrito de las Federaciones Nacionales del Grupo 2-5 a través del [World Triathlon Education & Knowledge Hub](#) para su autoaprendizaje e implementación en su entorno. Como el modelo representa un enfoque holístico, no hay un primer paso en la implementación, que depende en gran medida de los recursos, las posibilidades y el nivel de desarrollo actual que puedan realizar las FNs (Federaciones Nacionales). Las Federaciones Nacionales pueden comenzar a implementar cualquier tema asegurándose de que están construyendo una estructura bien equilibrada y no se centran solo en pequeñas detalles del contenido total.

## **Resultados de aprendizaje para las federaciones nacionales**

Como el modelo de desarrollo de atletas World Triathlon es un catálogo detallado y descrito de enfoques y métodos que se deben realizar, junto con las medidas básicas implementadas, después de completar este curso, los profesionales participantes de FNs deberían poder establecer sus propios programas de desarrollo de atletas.

Se espera que un profesional de la FN que haya completado la formación/capacitación pueda implementar, monitorear y supervisar un programa de desarrollo de atletas. Las FNs deben comprender y considerar todas las áreas que involucran la selección de atletas y tener la capacidad de identificar a aquellos deportistas con potencial suficiente para competir al más alto nivel del deporte, asegurando que tendrán un efecto positivo a largo plazo en el desarrollo y el compromiso de los participantes dentro del deporte. También es vital que cualquier programa de selección de deportistas, en cualquier punto del programa de desarrollo, no se enfoque en excluir a aquellos deportistas que no muestren un gran potencial en ese momento. Las FNs deben asegurarse de mantener a los atletas dentro de sus programas de desarrollo y trabajar con ellos de acuerdo con sus potenciales actuales.

La siguiente lista de resultados de aprendizaje cubre las expectativas y el objetivo del curso:

- Estar familiarizado con el modelo de desarrollo de atletas a largo plazo (LTAD)
- Comprender los muchos factores que definen (pueden mostrarse como) talento.
- Comprender los diversos tipos de parámetros que pueden hacer que un atleta se convierta en un deportista de alto rendimiento.
- Comprender el enfoque holístico, no lineal, no prescriptivo del desarrollo del atleta.
- Tener una visión general del grupo de profesionales que pueden facilitar un programa de desarrollo de atletas (padres, entrenadores, personal médico, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.)
- Ver el desarrollo del atleta como un progreso de aprendizaje completo con las diferentes etapas desde la iniciación en el deporte, desarrollo Youth y Junior, hasta U23 y Elite con todas las características y requisitos de las diferentes etapas.
- Tener la capacidad para establecer interpretar el modelo de desarrollo de atletas de World Triathlon con respecto al estado / oportunidades / recursos de la Federación Nacional.

## Recursos de apoyo

El contenido está respaldado por el [World Triathlon Education & Knowledge Hub](#), que contiene toda la información (escrita) requerida para establecer un programa de desarrollo de atletas exitoso. Además, se puede encontrar una sección llamada "herramientas y recursos" dentro del marco. World Triathlon ha desarrollado documentos, aplicaciones (en construcción) y hojas de cálculo a partir del contenido escrito para apoyar el proceso de desarrollo del atleta durante las sesiones prácticas. Con todo el contenido proporcionado, los entrenadores deberían poder desarrollar sus conocimientos y habilidades como entrenador para establecer un programa de selección de atletas a medida para su FN, academias o clubes.

Para obtener más detalles, comuníquese con World Triathlon Development en [development@triathlon.org](mailto:development@triathlon.org).