

Organización: Federación Italiana de Triatlón

Directrices para la participación de los jóvenes en el deporte del triatlón (Deliverable D2.3)

(v1.0)

EUtriWEEK (n° 101133741)

Índice

1. Introducción	3
1.1 Directrices	3
1.2 Importancia de las competencias transversales en el deporte	3
1.3 Identificar los obstáculos a la participación	5
1.4 Prácticas y lecciones aprendidas	7
2. Acciones de participación juvenil	10
2.1 Entrenamiento y comunicación eficaces en el deporte juvenil	10
2.2 El papel de los entrenadores en la participación de los jóvenes	12
2.3 Importancia de la formación adaptada a los jóvenes	14
3. Atraer a los jóvenes al triatlón	19
3.1 Diseñar programas de triatlón centrados en los jóvenes	19

"Cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas"

1. Introducción

1.1 Visión general de las directrices

Estas directrices se han elaborado en el marco del **proyecto EUTriWEEK** con el apoyo de los entrenadores y atletas que participan en la formación, eventos y reuniones del proyecto para contribuir a fomentar la lucha contra la discriminación en el deporte, incluida la igualdad de género

Estas Directrices documentan el desarrollo de competencias transversales a través del deporte, la inclusión de personas con menos oportunidades de acceso al deporte y las estrategias para la implicación de los jóvenes en el deporte. Guiarán a los entrenadores de los clubes deportivos en la comunicación con los ciudadanos europeos, y en particular con los jóvenes de 14 a 16 años, para promover los resultados del proyecto y acercarlos a la disciplina del triatlón de forma inclusiva y participativa.

El tema de la igualdad de género ha sido prioritario en las actividades del proyecto, no sólo como criterio de acceso a las Jornadas de Puertas Abiertas y a la propia competición (50% de representación femenina), sino también en la elección de los temas a tratar durante la semana del Campamento y en formación de los entrenadores.

El enfoque elegido consiste en promover la integración de una de género (gender mainstreaming) en las políticas, es decir, integrar una perspectiva de igualdad de género en cada fase del diseño y la ejecución de los proyectos.

1.2 Importancia de las competencias transversales en el deporte

Las competencias transversales, también conocidas como habilidades blandas o habilidades para la vida, son cruciales para incluir en el deporte a las personas con menos oportunidades. Estas competencias, como la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la autogestión, permiten a las personas participar eficazmente, entablar relaciones y superar barreras en entornos deportivos.

Las competencias transversales permiten a las personas con menos oportunidades participar activamente en actividades deportivas, independientemente de su origen o sus capacidades. Estas competencias fomentan las interacciones positivas, promueven la comprensión y reducen el aislamiento social, lo que conduce a un entorno deportivo más inclusivo.

El desarrollo de competencias transversales a través del deporte aumenta la autoestima, la confianza y la resiliencia, contribuyendo al crecimiento personal general. Las habilidades adquiridas en el deporte son transferibles a otros ámbitos de la vida, incluidos la educación y el empleo, mejorando las perspectivas de futuro.

Entre ellas figuran:

- Comunicación y colaboración
- Pensamiento crítico y resolución de problemas
- Empatía e inteligencia emocional
- Responsabilidad y autonomía
- Liderazgo e iniciativa
- Resistencia y adaptabilidad

El deporte no es sólo rendimiento físico: es un **rico entorno de aprendizaje** en el que se pueden desarrollar competencias transversales **a través de la experiencia**. Estas competencias son clave para el crecimiento personal y la integración social y son especialmente críticas para el desarrollo de los jóvenes, la inclusión y la diversidad, la prevención del abandono escolar y el empoderamiento de los grupos infrarrepresentados.

El papel de las Competencias Transversales en la Inclusión es especialmente necesario para las personas con menos oportunidades -debido a la pobreza, la discapacidad, la migración, la discriminación o el aislamiento rural- que a menudo se enfrentan a **barreras para practicar deporte** como el coste, el acceso o la falta de confianza.

El deporte puede llegar a ser **integrador** y potenciador cuando se desarrollan intencionadamente las competencias transversales:

Comunicación	Fomenta la autoexpresión y la comprensión intercultural
Empatía	Ayuda a los participantes a apreciar las distintas experiencias vitales y a fomentar la solidaridad
Resolución de problemas	Fomenta formas creativas de adaptar las normas o los entornos para que sean accesibles
Liderazgo	Da a los jóvenes marginados la oportunidad de liderar, inspirar y sentirse visibles.
Adaptabilidad	Fomenta la resiliencia de las personas que han sufrido inestabilidad o traumas.

Las competencias transversales son la **base de la inclusión y el compromiso permanente con el deporte**. Al desarrollar estas competencias mediante un entrenamiento intencionado y un diseño de programas centrado en los jóvenes, el deporte se convierte en una **poderosa herramienta de empoderamiento**, especialmente para aquellos que de otro modo podrían quedar rezagados.

1.3 Identificar los obstáculos a la participación

Los obstáculos a la participación en el deporte entre los jóvenes y las personas con menos oportunidades son polifacéticos y están profundamente interconectados. Estas barreras impiden a menudo el acceso equitativo a los beneficios de la actividad física, el deporte y los programas recreativos estructurados. Pueden agruparse en barreras económicas, sociales, culturales, medioambientales, institucionales, psicológicas y físicas, cada una de las cuales contribuye de diferentes maneras a la exclusión o infrarrepresentación de determinados grupos en el deporte.

Barreras económicas

Las dificultades económicas son uno de los obstáculos más comunes e impactantes para la participación deportiva. Muchas familias no pueden permitirse las cuotas de inscripción, los uniformes, el equipamiento, los gastos de transporte o las cuotas de participación en eventos. La afiliación a un club, los viajes a las competiciones y el acceso a instalaciones de alta calidad suelen tener un coste elevado, lo que los hace inaccesibles para los jóvenes de familias con bajos ingresos. Esta disparidad conduce al abandono prematuro, a una menor motivación y a una limitación de las oportunidades de practicar deporte más allá del nivel recreativo.

Barreras sociales y culturales

Las normas sociales, las expectativas familiares y las actitudes culturales desempeñan un papel importante a la hora de apoyar o limitar el acceso al deporte. En algunas comunidades, las niñas y las mujeres jóvenes pueden verse disuadidas de participar en el deporte debido a estereotipos de género, expectativas de modestia o la priorización de las responsabilidades domésticas o académicas. Del mismo modo, los jóvenes de minorías étnicas o inmigrantes pueden enfrentarse a desconexiones culturales, falta de modelos de conducta o dificultades para integrarse en entornos deportivos en los que se sienten infrarrepresentados o incomprendidos. Las barreras lingüísticas también pueden inhibir la participación, especialmente cuando los padres no pueden comunicarse con los entrenadores o la información del club.

Barreras medioambientales y geográficas

El entorno físico puede afectar gravemente al acceso al deporte. Los jóvenes que viven en zonas rurales o remotas carecen a menudo de clubes cercanos, instalaciones o entrenadores cualificados. Los entornos urbanos pueden disponer de infraestructuras, pero los barrios inseguros, la mala iluminación o los parques inaccesibles limitan la participación segura y constante. Las limitaciones del transporte público agravan aún más los problemas de acceso para quienes viven lejos de los centros deportivos y no pueden contar con el transporte de sus padres.

Barreras institucionales

Las estructuras y políticas institucionales pueden excluir involuntariamente a grupos marginados. Los clubes pueden carecer de estrategias de captación inclusivas o no ofrecer programas adaptados a principiantes o a personas con necesidades diversas. Las instalaciones pueden ser físicamente inaccesibles para las personas con discapacidad, o el personal puede carecer de formación en prácticas inclusivas. La falta de sistemas de ayuda económica, como becas o exenciones de tasas, refuerza aún más la desigualdad. Los prejuicios institucionales, como dar prioridad a los resultados competitivos frente a los objetivos de desarrollo, pueden alejar a quienes se inician en el deporte o no pueden comprometerse con horarios intensos.

Barreras psicológicas y emocionales

Los jóvenes, especialmente los de grupos marginados, pueden experimentar miedo al fracaso, ansiedad por el rendimiento, poca confianza en sí mismos o problemas de imagen corporal. Las experiencias pasadas de acoso, discriminación o exclusión pueden crear asociaciones negativas duraderas con los entornos deportivos. La ausencia de entrenadores acogedores, compañeros que les apoyen o modelos de conducta que reflejen su identidad puede disuadir a los jóvenes de practicar o continuar practicando deporte. Algunos también pueden creer que no pertenecen al deporte debido a estereotipos interiorizados o porque carecen del aliento de la familia y la comunidad.

Barreras relacionadas con la discapacidad y la salud

Los jóvenes con discapacidades físicas, intelectuales o sensoriales se enfrentan a niveles adicionales de exclusión cuando los programas deportivos no están adaptados a sus necesidades. Esto incluye la falta de instalaciones accesibles, entrenadores formados y equipamiento especializado. En muchos casos, los programas no ofrecen instrucción individualizada ni estrategias de inclusión de los compañeros, lo que refuerza el aislamiento. En el caso de los jóvenes con enfermedades crónicas, la falta de horarios flexibles, de concienciación o de apoyo médico puede impedir una participación segura y sostenida.

Barreras de género

Las desigualdades de género siguen afectando a los niveles de participación. Las niñas y las jóvenes pueden carecer de acceso a entrenadoras, enfrentarse a estilos de entrenamiento diferentes o ser orientadas hacia deportes menos competitivos o menos visibles. En algunos contextos, su rendimiento puede estar infravalorado y puede que no se les ofrezcan las mismas oportunidades de desarrollo que a sus homólogos masculinos. Además, las adolescentes tienen más probabilidades de abandonar el deporte debido a presiones relacionadas con la apariencia, la imagen corporal y las expectativas sociales.

Interseccionalidad y desventaja agravada

Muchos jóvenes se enfrentan a **múltiples barreras superpuestas**. Por ejemplo, una chica con discapacidad de una familia inmigrante con bajos ingresos puede enfrentarse a la vez a limitaciones económicas, resistencia cultural, problemas de accesibilidad y aislamiento social. Comprender y abordar las barreras a la participación requiere un enfoque holístico e interseccional que reconozca cómo estos factores interactúan y se amplifican mutuamente.

Para eliminar o reducir estas barreras, las organizaciones deportivas y las comunidades deben adoptar **estrategias inclusivas, centradas en los jóvenes y basadas en la equidad**. Entre ellas se incluyen la oferta de programas gratuitos o de bajo coste, la provisión de equipamiento o transporte a través de , la participación de diversos modelos comunitarios, la formación de entrenadores en prácticas inclusivas y la creación de espacios de participación seguros y libres de prejuicios. Promover tanto las opciones recreativas como las competitivas, implicar activamente a las familias y codiseñar los programas con las voces de los jóvenes son también pasos cruciales hacia un acceso equitativo al deporte.

1.4 Prácticas y lecciones aprendidas

A continuación se presentan algunos de los **ejemplos de mejores prácticas** de enfoques y programas de éxito que **la FITRI y otras federaciones y asociaciones deportivas** pusieron en práctica para ayudar a eliminar barreras y aumentar la participación deportiva entre **los jóvenes y las personas con menos oportunidades, en los que se inspiró el proyecto EUTriWEEK**. Estas prácticas demuestran estrategias inclusivas, creativas y basadas en la comunidad que pueden adaptarse a diferentes contextos.

- Asociaciones entre la escuela y la comunidad

Ejemplo: *Scuola Attiva Kids - Italia (FITRI & MIUR)*

Federaciones nacionales como la FITRI se asocian con escuelas para ofrecer programas deportivos gratuitos durante el horario escolar o como actividades extraescolares. Los entrenadores reciben formación pedagógica y se les proporciona equipamiento, lo que reduce las barreras económicas y logísticas a la vez que integra el deporte en la educación diaria.

- Planes de subvenciones al deporte y bibliotecas de material

Ejemplo: *Sported UK - Iniciativa Kit for All*

En el Reino Unido, la organización benéfica Sported desarrolló un sistema de biblioteca de material que permitía a los clubes comunitarios tomar prestado o acceder a material deportivo donado.

Combinada con subvenciones para la afiliación y el transporte, esta iniciativa redujo las barreras económicas y permitió la participación sostenida de jóvenes de familias con bajos ingresos.

- 2. Programas sólo para chicas con entrenadoras

Ejemplo: *FitGirls Finlandia*

Este programa ofrece sesiones de actividad física a bajo coste para niñas de 10 a 16 años, dirigidas por instructoras formadas. El entorno es intencionadamente no competitivo y positivo para el cuerpo, y se centra en la diversión, la autoestima y la amistad. La presencia de modelos femeninos y el diseño centrado en las niñas abordan directamente las barreras de género y de confianza.

- Clubes deportivos multiculturales y con sensibilidad lingüística

Ejemplo: *Mondiali Antirazzisti - Italia*

Organizado por la UISP (Unión Italiana de Deporte para Todos), este torneo anual combina el fútbol con la educación antirracista y el diálogo intercultural. En los equipos participan refugiados, inmigrantes y locales, sin árbitros y con reglas basadas en el respeto mutuo. Este modelo crea un espacio en el que el idioma, el estatus y la etnia no son barreras.

- Formación inclusiva para entrenadores y voluntarios

Ejemplo: *Juega Unificado - Special Olympics Europa*

Esta iniciativa forma a entrenadores convencionales para que trabajen de forma inclusiva con deportistas con discapacidad intelectual. Los equipos de deportes unificados (en los que entrenan juntos personas con y sin discapacidad) ayudan a fomentar la comprensión, reducir el estigma y ofrecer experiencias deportivas de calidad para todos.

- Unidades deportivas móviles para zonas rurales

Ejemplo: *Sport en Milieu Rural - Francia*

Para combatir el aislamiento geográfico, esta organización gestiona furgonetas deportivas móviles que llevan personal formado y equipamiento a las poblaciones rurales. De este modo, los jóvenes de zonas remotas tienen acceso regular a una actividad física estructurada y se reduce su dependencia del transporte.

- Deporte para la salud mental y la recuperación del trauma

Ejemplo: *Kick for Life - Lesotho y el mundo*

Esta empresa social utiliza actividades basadas en el fútbol combinadas con habilidades para la vida y educación en salud mental para jóvenes que viven en la pobreza o se están recuperando de un trauma. El entorno seguro y estructurado permite a los participantes recuperar la confianza y la resiliencia.

- Tutoría entre iguales y liderazgo juvenil

Ejemplo: *StreetGames UK - Academia de Jóvenes Líderes*

Este programa forma a jóvenes de entornos desfavorecidos para que se conviertan en líderes deportivos en sus propias comunidades. Los participantes obtienen certificaciones de entrenadores y dirigen actividades locales, derribando barreras relacionadas con la identidad, la confianza y el acceso a modelos adultos.

2. Acciones de participación juvenil

2.1 Entrenamiento y comunicación eficaces en el deporte juvenil¹

El párrafo se centra en los temas del **entrenamiento y la comunicación en el deporte juvenil**, abogando concretamente por un enfoque transformacional del entrenamiento que dé prioridad al desarrollo del deportista más allá de los meros resultados de rendimiento.

Comienza examinando **las características que los jóvenes deportistas aprecian en un entrenador**, identificando elementos como los conocimientos técnicos, el apoyo emocional, la comunicación abierta y el respeto mutuo como componentes clave de una relación positiva entre entrenador y deportista. La investigación sugiere que **el género desempeña un papel importante en la formación de las expectativas de los deportistas respecto a sus entrenadores**. Por ejemplo, los deportistas masculinos suelen valorar la asertividad y un alto nivel de competencia técnica, mientras que las deportistas femeninas hacen hincapié en aspectos relacionales como la capacidad del entrenador para comunicarse eficazmente, escuchar activamente y proporcionar apoyo emocional. Esta observación conduce a una exploración más profunda del papel de la dinámica de género en el entrenamiento, donde se observa que, a pesar de la creciente participación de las mujeres en el deporte, muchas atletas siguen prefiriendo entrenadores masculinos, sobre todo en deportes que se perciben como tradicionalmente masculinos. Los estereotipos sociales interiorizados y la falta de modelos femeninos visibles en los puestos de entrenador de alto nivel influyen en esta preferencia.

Es importante **profundizar en cómo los estereotipos de género no sólo afectan a las percepciones de los entrenadores**, sino que también repercuten en la identidad deportiva de los jóvenes deportistas. A los chicos se les suele animar desde pequeños a asociar su autoestima con la destreza física y los logros atléticos, y la práctica deportiva es un aspecto central de su identidad. Por el contrario, las chicas suelen recibir mensajes contradictorios y se enfrentan a presiones sociales relacionadas con la apariencia, el comportamiento y el éxito académico que pueden disuadirlas de participar plenamente en deportes de competición

Las chicas tienden a manifestar menos ambición profesional en el deporte, citando como factores coadyuvantes unas perspectivas de carrera limitadas y la falta de apoyo institucional. Estas percepciones se ven agravadas por unas tasas más elevadas de acoso relacionado con el cuerpo y una imagen negativa de sí mismas entre las adolescentes, lo que puede disuadirlas significativamente de seguir participando en el deporte y la actividad física.

¹ Este párrafo se inspira en una clase de formación impartida por la profesora Francesca Vitali el 29/5/2024 en el marco de las actividades del proyecto EUTriWEEK

Al abordar el papel del entrenador, es importante afirmar que **cada acción que realiza un entrenador conlleva un valor comunicativo -ya** sea intencionada o no- y que un entrenamiento eficaz requiere un alto nivel de autoconciencia, especialmente en la forma en que los entrenadores se comunican con sus deportistas. Se anima a los entrenadores a reflexionar críticamente sobre su tono de voz, expresiones faciales, postura y lenguaje corporal, reconociendo que **la comunicación no verbal puede representar hasta el 90% del mensaje que reciben los deportistas**. Esto incluye ser consciente de la forma en que se transmiten los comentarios y asegurarse de que los elogios y las críticas constructivas se utilicen adecuadamente y de forma que refuercen la motivación en lugar de disminuirla. Es importante luchar contra comportamientos negativos como ignorar a los deportistas, mostrar una decepción visible, utilizar el sarcasmo o comparar desfavorablemente a los deportistas con otros, ya que pueden dañar significativamente la autoestima y la motivación.

El concepto de **coaching transformacional** se presenta como una alternativa al modelo transaccional tradicional, que tiende a basarse en recompensas externas, en la motivación basada en el miedo o en centrarse únicamente en los resultados. El coaching transformacional se presenta como un marco holístico basado en valores prosociales y destinado a fomentar el desarrollo del deportista a largo plazo. Este enfoque se caracteriza por cuatro dimensiones clave:

- **influencia idealizada**, en la que el entrenador sirve de modelo de conducta que demuestra integridad y valores; motivación inspiradora, que implica articular una visión clara y animar a los deportistas a perseguir objetivos compartidos;
- **estimulación intelectual**, en la que se reta a los deportistas a pensar de forma crítica y a resolver problemas de forma creativa;
- **consideración individualizada**, lo que significa reconocer y abordar las necesidades, antecedentes y aspiraciones únicas de cada deportista

Estas dimensiones favorecen la creación de un clima motivacional que mejora el compromiso de los deportistas, fomenta la motivación intrínseca, crea cohesión social en los equipos y contribuye al crecimiento personal y deportivo.

El objetivo principal del entrenamiento, en particular con los deportistas jóvenes, no debe limitarse a mejorar las métricas de rendimiento o a ganar competiciones. Por el contrario, se insta a los entrenadores a que vean su papel como educadores y mentores, ayudando a los deportistas a descubrir sus puntos fuertes, a ganar confianza en sí mismos, a disfrutar aprendiendo y a desarrollar una relación positiva y permanente con la actividad física. Para ser eficaces en este papel, los entrenadores deben ir más allá de la pericia técnica y comprometerse a adquirir habilidades pedagógicas y didácticas que les permitan fomentar el aprendizaje, promover el bienestar y apoyar el desarrollo holístico de cada atleta. El entrenador se posiciona no como un mero impartidor de sesiones de entrenamiento, sino como una figura transformadora capaz de moldear vidas a través de relaciones positivas, una comunicación integradora y un liderazgo basado en valores.

2.2 El papel de los entrenadores en la participación de los jóvenes²

El papel del entrenador de jóvenes en el triatlón, hace hincapié en las **responsabilidades educativas y de desarrollo que van más allá del entrenamiento técnico**. El deporte es un elemento crucial en el crecimiento social y personal de los jóvenes, contribuyendo no sólo al acondicionamiento físico, sino también a la estructuración del tiempo, al desarrollo del control emocional, al respeto de las normas y al sentido de la responsabilidad.

El entrenador de jóvenes se presenta como una **figura central en el viaje de crecimiento del deportista**, junto con los padres y la escuela, cumpliendo las funciones de educador, mentor, motivador y guía. Su objetivo es ayudar a los jóvenes deportistas a crecer equilibrados y sanos, libres de presiones ligadas únicamente a los resultados, y fomentar la autoestima, la autonomía y una conexión duradera con el deporte.

La colaboración con los padres es crucial, animándoles a ser partidarios en lugar de críticos, e instándoles a respetar el papel del entrenador a la vez que se implican positivamente en el entorno deportivo más amplio. Se aconseja a los padres que eviten ofrecer consejos técnicos, que animen a todos los deportistas por igual y que contribuyan a un espíritu de equipo cooperativo. Se espera que el entrenador esté preparado, sea competente y consciente de las complejas responsabilidades que conlleva la formación de individuos jóvenes. Esto incluye trabajar estrechamente con el personal y los directivos del club para establecer objetivos compartidos, promover un entorno de apoyo y garantizar el desarrollo a largo plazo.

El contexto en el que viven los jóvenes deportistas también es importante, destacando los hábitos sedentarios, la falta de habilidades motrices y la limitada actividad física diaria entre los jóvenes. Se insta a los entrenadores a responder creando entornos estimulantes, inclusivos y seguros que valoren los objetivos orientados a la tarea y reconozcan el progreso basado en las capacidades individuales y no sólo en la edad o el rendimiento. Se hace hincapié en la necesidad de una comunicación eficaz que sea positiva, empática y consciente de la dinámica verbal y no verbal. Se fomenta el elogio en público, mientras que la crítica debe reservarse para los momentos privados.

Se anima a los entrenadores a escuchar las preocupaciones de los deportistas, comprender sus necesidades, establecer objetivos realistas e individualizados y fomentar una cultura que priorice el esfuerzo, el aprendizaje y el bienestar por encima de los resultados de la competición. **Se hace especial hincapié en la imagen corporal, a partir de la iniciativa Body Confident Sport**, que aborda el impacto de los comentarios negativos sobre el cuerpo, la comparación y el entrenamiento centrado en la apariencia sobre la participación y el disfrute de los deportistas. Se aconseja a los entrenadores que eviten todo comentario sobre la apariencia, que creen espacios seguros para el debate abierto y que se aseguren de que sus programas reflejan la diversidad y la inclusión en cuanto a tipos de cuerpo y capacidades.

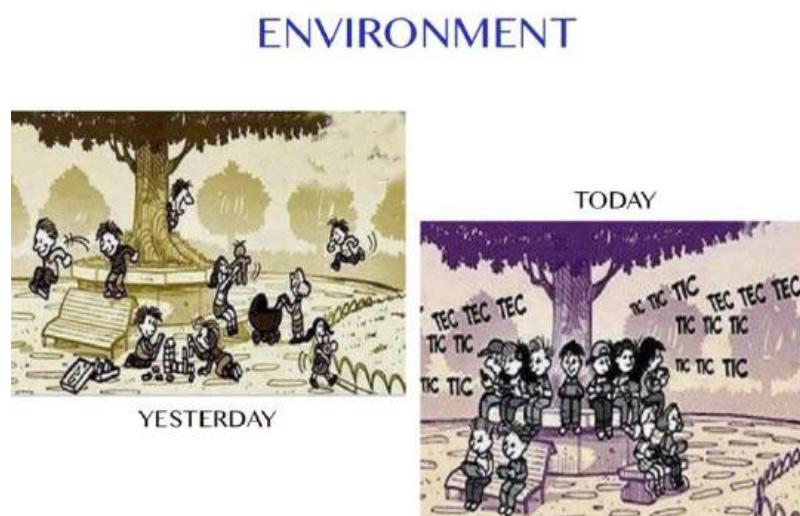
² Este párrafo se inspira en una lección de formación impartida por el Prof. Alberto Casadei el 15/5/2024 en el marco de las actividades del proyecto EUTriWEEK

Están orientados a ayudar a los deportistas a desarrollar una **relación positiva con su cuerpo**, desplazando la atención de la apariencia a la capacidad y el rendimiento. Los principios de entrenamiento se basan en el modelo de desarrollo del atleta a largo plazo, dando prioridad a la edad biológica sobre la cronológica. Se insta a los entrenadores a reconocer las diferencias de maduración entre los jóvenes, adaptar los programas en consecuencia, evitar cargas de trabajo excesivas y fomentar el desarrollo de habilidades multidisciplinarias.

El **entorno debe ser seguro** (ver Fig.1), estar bien organizado y centrado en el deportista, con atención a las características individuales y a los objetivos a largo plazo. El éxito en el deporte juvenil está vinculado a la capacidad del entrenador para mantener un alto nivel profesional, evitar el abandono y proporcionar un clima de motivación que potencie tanto el rendimiento como el crecimiento personal.

En conclusión, el papel de los entrenadores hace hincapié en la importancia de la diversión, la variación y la experimentación en el entrenamiento, reconociendo que los jóvenes no son adultos en miniatura, sino individuos que necesitan experiencias diversas, estimulantes y significativas para apoyar su pleno desarrollo en el deporte y en la vida.

Fig.1 Entorno



2.3 Importancia de la formación adaptada a los jóvenes³

El párrafo analiza exhaustivamente las prácticas de fuerza y acondicionamiento **específicamente adaptadas a los atletas jóvenes y junior dentro de los deportes de resistencia, en particular el triatlón**. Comienza definiendo la fuerza y el acondicionamiento no simplemente como una preparación física general, sino como la selección, estructuración y desarrollo intencionados y científicamente guiados de ejercicios diseñados para mejorar múltiples aspectos del rendimiento atlético.

Entre ellos se incluyen **la fuerza, la producción de potencia, la eficacia del movimiento**, la prevención de lesiones, la coordinación neuromuscular y la capacidad de recuperación. El entrenamiento de fuerza se contextualiza para mejorar el sistema musculoesquelético, aumentar la producción de fuerza máxima y explosiva, mejorar la densidad mineral ósea y fortificar el tejido conjuntivo para soportar mejor las cargas de entrenamiento y los movimientos repetitivos. El acondicionamiento, por su parte, se describe como un conjunto más amplio de cualidades físicas, como la flexibilidad, la agilidad, la movilidad, la estabilidad articular y el equilibrio dinámico, que contribuyen al atletismo en general y a la capacidad de recuperarse de una lesión o de adaptarse a diversos estímulos de entrenamiento

Uno de los principales fundamentos teóricos es **el modelo de entrenamiento simultáneo**, que se refiere a la integración del entrenamiento de resistencia y de fuerza resistencia en un programa unificado. Se reconoce el posible efecto de interferencia entre estas modalidades, pero el ponente aclara que cuando las cargas de resistencia y resistencia se secuencian adecuadamente, el entrenamiento concurrente produce adaptaciones superiores a largo plazo en comparación con el entrenamiento de resistencia solo. Se hace especial hincapié en la importancia de la tasa de desarrollo de la fuerza (RFD), sobre todo en el triatlón, donde la aplicación eficiente de la fuerza durante las fases de ciclismo, carrera y natación puede afectar significativamente a los resultados del rendimiento. El RFD se presenta como un **parámetro neuromuscular** crítico que debe entrenarse sistemáticamente y que se mejora mejor mediante movimientos explosivos y de alta velocidad combinados con el desarrollo de la fuerza máxima.

Se hace referencia a pruebas científicas que respaldan la afirmación de que el **entrenamiento de fuerza estructurado**, incluido el uso de cargas submáximas y máximas, ejercicios excéntricos y pliométricos, puede mejorar no sólo los indicadores de rendimiento, sino también reducir el riesgo de lesiones, aumentar la economía de carrera y facilitar un mejor control motor. Sin embargo, también se hace hincapié en que **el diseño de programas concurrentes requiere una comprensión matizada de las interacciones fisiológicas**, sobre todo porque un entrenamiento de resistencia excesivo o mal programado puede perjudicar la capacidad de resistencia a corto plazo debido a la

³ Este párrafo se inspira en una lección de formación impartida por la profesora Maria Francesca Piacentini el 13/5/2024 en el marco de las actividades del proyecto EUTriWEEK

fatiga acumulada o a interferencias neuromusculares. Sin embargo, en un modelo de desarrollo del atleta a largo plazo, estas compensaciones temporales se ven compensadas por las ganancias en resistencia estructural y funcional, calidad del movimiento y producción de potencia.

El papel del entrenador se presenta como multifacético e interdisciplinar, y requiere conocimientos no sólo de biomecánica, fisiología y teoría del entrenamiento, sino también de pedagogía, comunicación y apoyo psicológico. Los entrenadores deben realizar análisis de necesidades, comprender las demandas específicas del deporte, interpretar los patrones de movimiento, identificar los riesgos de lesión, prescribir la carga adecuada y adaptar los programas en función de la etapa de desarrollo y las respuestas individuales. Para los **atletas jóvenes, el entrenamiento de resistencia se enmarca como una herramienta esencial para sentar las bases de la competencia física y la resistencia a las lesiones durante toda la vida**. Es necesario cuestionar **los mitos obsoletos** de que el entrenamiento de resistencia no es seguro para los niños, citando en su lugar investigaciones que apoyan su seguridad y eficacia cuando los programas están bien supervisados, adecuadamente dosificados y adaptados a la preparación del desarrollo.

Se sugiere que **la fuerza y el acondicionamiento comiencen entre los siete y los diez años**, una edad en la que el aprendizaje motor es muy plástico y el sistema nervioso está preparado para adquirir nuevas habilidades de movimiento. En esta etapa, la atención se centra en el desarrollo de patrones de movimiento fundamentales, como la sentadilla, la articulación, el empuje, la tracción, la rotación y el braceo. Estas habilidades constituyen la base para un entrenamiento de fuerza más avanzado en etapas posteriores y también contribuyen al desarrollo atlético general, lo que puede mejorar el compromiso y reducir las tasas de abandono. El concepto de **ingeniería inversa** es crucial. La ingeniería inversa es un proceso mediante el cual los perfiles de rendimiento y las demandas de entrenamiento de los atletas de élite se utilizan para informar el diseño de los programas de desarrollo de los jóvenes. El objetivo es identificar las cualidades físicas requeridas al más alto nivel y construir bloques de entrenamiento que cultiven esas cualidades de forma progresiva y sostenible a lo largo del calendario de desarrollo.

La organización del entrenamiento se detalla mediante un análisis de **los modelos de periodización**. La periodización lineal, caracterizada por una progresión gradual de lo general a lo específico a lo largo del tiempo, se contrapone a la periodización en bloques, que segmenta el entrenamiento en bloques centrados que enfatizan una cualidad principal a la vez que mantienen otras. **La periodización en bloques es más adaptable** a las necesidades fluctuantes de los jóvenes deportistas y permite una mejor integración con los calendarios académicos y competitivos. Se describen bloques específicos, incluidos los centrados en la fuerza general (con peso corporal y resistencia ligera), la fuerza máxima (con levantamientos compuestos y carga progresiva), la fuerza-velocidad (con balones med, variaciones de saltos y levantamientos olímpicos derivados) y la capacidad pliométrica (con saltos bilaterales y unilaterales, saltos y aterrizajes en profundidad).

Se presentan plantillas de programación detalladas para atletas jóvenes principiantes, intermedios y avanzados (véase la Fig. 2). Para los principiantes, los ejercicios se centran en el dominio de patrones básicos utilizando el peso corporal, bandas de resistencia, TRX y balones medicinales. Las sesiones se imparten en formato de circuito para mantener el compromiso y fomentar la repetición de habilidades.

Fig.2 Ejemplos de ejercicios para principiantes

Practical example for beginner BodyWeight exercises	
Walking lunges 4x12 1 min rest	Alternative way
Push up 4x10 1 min rest	
Plank & side plank 4x30 sec (each)	Circuit training:
-	
Overhead squat 4x12 1 min rest	• 10 reps
Pull up 4xMax 1 min rest	• No rest between exercises
Mountain climb 4x30 sec	• 4 or 5 times
-	
Step up 4x8 1 min rest	
Military press (elastic band) 4x12 1 min rest	
Practical example for beginner Gym exercises	
Walking lunges 4x12 1 min rest	Alternative way
Bench press 4x10 1 min rest	
Plank & side plank 4x30 sec (each)	Circuit training:
-	
Barbell squat 4x12 1 min rest	• 10 reps
Lat. Machine 4x12 1 min rest	• No rest between exercises
Mountain climb with TRX 4x30 sec	• 4 or 5 times
-	
Deadlift 4x8 1 min rest	
Military press (dumbell) 4x12 1 min rest	

Para los atletas de nivel intermedio (ver Fig.3), el programa cambia a una estructura mensual que utiliza la periodización en bloques. Cada mes tiene un objetivo claro, comenzando con la adaptación anatómica y la fuerza general, luego el desarrollo de la fuerza máxima, la fuerza-velocidad y, por último, fases de pico que incorporan levantamientos de alta velocidad y pliometría. Las cargas se controlan mediante herramientas subjetivas y objetivas, como las escalas de Repeticiones en Reserva (RIR) y de Índice de Esfuerzo Percibido (RPE), para adaptar la intensidad en función de la reacción y la preparación del atleta.

Fig.3 Ejercicios ejemplos para intermedios

Practical example for intermediate
Gym exercises

November (general strength 2 weeks)

Walking lunges 4x10 1 min rest
Bench press 4x10 1 min rest
Barbell squat 4x12 1 min rest
Lat. Machine 4x12 1 min rest
Deadlift 4x8 1 min rest
Military press (dumbell) 4x12 1 min rest

Use the buffer or RPE method to set workload

Practical example for intermediate
Gym exercises

December (Maximum strength 6 weeks)

Full Squat 4x6 3 min rest
Bench press 4x6 3 min rest
Lat. Machine 4x6 3 min rest
Deadlift 4x6 3 min rest
Military press* (dumbell) 4x12 1 min rest

Use the 75-80% of 1RM to set the workload

El uso del **entrenamiento bilateral frente al unilateral** es crucial. Se ha demostrado que los ejercicios bilaterales, como las sentadillas y el peso muerto, son mejores para desarrollar la fuerza absoluta, mientras que los movimientos unilaterales, como las sentadillas divididas y el peso muerto rumano con una sola pierna, se utilizan para mejorar el equilibrio, el control neuromuscular y la estabilidad específica de las articulaciones. Estos son especialmente relevantes para el triatlón, dados sus patrones de movimiento asimétricos y repetitivos. El programa incluye semanas de recuperación y adaptación, y se hace especial hincapié en las rutinas de calentamiento, los ejercicios de movilidad y los ejercicios de preparación articular para reducir el riesgo de lesiones.

El marco del entrenamiento de resistencia para jóvenes describe las mejores prácticas para la instrucción técnica, la progresión de la carga, la retroalimentación, la recuperación, el conocimiento de la nutrición y las estrategias de motivación. Se aconseja a los entrenadores que mantengan las sesiones variadas, divertidas e impulsadas por un objetivo, especialmente para los atletas más jóvenes, al tiempo que introducen gradualmente enfoques más estructurados e individualizados a medida que los atletas maduran. Reforzar la filosofía de que la fuerza y el acondicionamiento no son un componente separado, sino un pilar integrado del desarrollo atlético. Su aplicación coherente, basada en la ciencia y adaptada a las necesidades de los atletas jóvenes, es esencial para la mejora del rendimiento a largo plazo, la prevención de lesiones y el cultivo de la alfabetización física y la identidad atlética para toda la vida.

3. Atraer a los jóvenes al triatlón

3.1 Diseñar programas de triatlón centrados en los jóvenes

A continuación se describen los ejercicios adaptados a los jóvenes para ayudar a los entrenadores a diseñar programas de triatlón centrados en los jóvenes. Estos ejercicios se diseñaron y probaron durante la organización de los "Open Days" de la EUTriWEEK.

Nadar

OBJETIVOS	Proponer a los jóvenes, de forma reducida, muchas de las posibles variantes que puede ofrecer una etapa de natación de triatlón.
DURACIÓN	45'
MATERIAL	Ropa de baño, boya de tracción, tablas de patada
DURACIÓN	Alrededor de 5'
CONTENIDO	"Educación respiratoria": Los deportistas tumbados en el suelo, en decúbito supino, excluyen el analizador visual y se concentran en los ruidos externos. A continuación, se pide a los deportistas que abran bien las fosas nasales e inspiren y espiren. También puedes introducir la enseñanza de la respiración abdominal/diafragmática y torácica y, posteriormente, su coordinación (ayúdate colocando las manos sobre el abdomen). Al mismo tiempo, explicar la importancia de una buena educación respiratoria y cómo, en el deporte, un diafragma muscular rígido y continuamente tenso no permite que la caja torácica se expanda de forma óptima, requisito fundamental en la práctica deportiva.
DURACIÓN	Alrededor de 5'. 8x25 mt

CONTENIDO	Nadar con la tabla (un solo brazo) y hacer respiración lateral. Variante: realiza el ejercicio apoyándote en un pull buoy para reducir la superficie de flotación en apoyo.
DURACIÓN	Alrededor de 5' 4x25mt
CONTENIDO	Inclusión de la respiración frontal en la natación en estilo libre
DURACIÓN	Unos 5'. 4x25mt
CONTENIDO	Nadar "en grupo" empezando 2/3 por carril al mismo tiempo
DURACIÓN	Alrededor de 5'
CONTENIDO	Si se dispone de una piscina poco profunda, es posible empujar repetidamente sobre el fondo, produciendo progresos imitando el clásico delfín que procede sobre la superficie del agua, para reproducir una habilidad típica de la salida de las carreras de triatlón

PROPUESTA LÚDICA	El atleta comienza con una zambullida y llega al centro de la piscina donde se coloca un obstáculo (boya flotante/chaleco salvavidas/tabla). El atleta lo rodea y vuelve a la pared, pasa al carril contiguo y nada en estilo libre toda la piscina. Al final de la piscina se colocan unas tablas de patada: el atleta coge una, pasa por debajo del carril y da una patada con las piernas en estilo libre (o espalda). Al llegar al fondo de la piscina, deja la tabla y sale de la piscina, corre unos 5 metros (¡con cuidado!) y luego se
-------------------------	---

	zambulle, haciendo una parte de la natación bajo el agua y el resto corriendo en el agua. Cuando el atleta llega a la meta, sale del agua y el siguiente atleta comenzará VARIANTES: Colocar más obstáculos a lo largo de la piscina y hacer el eslalon o crear un minicorrido, no sólo para la parte de natación sino también para las otras partes del recorrido. En lugar de la tabla de pateo puedes patear piernas sin ningún apoyo, para hacer la prueba más difícil La pierna se puede realizar en pequeños grupos con 2 o 3 atletas al mismo tiempo
--	---

Bicicleta

OBJETIVOS	Conocimiento de la bicicleta y colocación correcta en el vehículo
DURACIÓN	45'
MATERIAL	Ropa de gimnasia, bicicleta, casco, botella de agua, pelotas, conos
DURACIÓN	Alrededor de 5'
CONTENIDO	Conducir la bicicleta a mano, primero libremente y luego dentro de un circuito definido (tramos de marcha, tramos de carrera, recorrido corto con conos estrechos como un eslalon especial, recorrido corto con conos como un eslalon gigante, ...).
DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Frena uniformemente sin bloquear las ruedas. Frena a intervalos sin bloquear las ruedas.

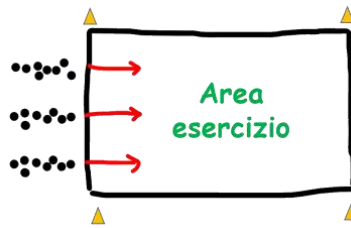
	Frena bloqueando la rueda trasera. Al principio, los ejercicios deben ser dirigidos directamente por los entrenadores, definiendo los tiempos y las distancias de frenado, utilizando el freno delantero, el freno trasero y ambos frenos, cambiando también la posición de las manos en el manillar. A continuación, se puede dejar que los deportistas actúen libremente.
DURACIÓN	Unos 30' (unos 5' por ejercicio)
CONTENIDO	La tarea encomendada a los atletas consiste en pedalear ocupando los espacios vacíos de la superficie delimitada, prediciendo las direcciones de los demás y actuando en consecuencia (establecer el tamaño del espacio delimitado en función del número de bicicletas presentes). VARIANTES: - Misma situación que antes, ahora al pitido los atletas deben pararse en el sitio, manteniendo el equilibrio en el sitio el mayor tiempo posible sin poner los pies en el suelo ("surplace"). - Cuando los atletas pedalean repartidos dentro de la superficie delimitada, a una señal determinada deben ponerse uno al lado del otro por parejas y seguir pedaleando uno al lado del otro. - Si el nivel de los deportistas lo permite, los ejercicios anteriores se pueden realizar por parejas uno al lado del otro, dándose la mano entre las parejas, primero uno y luego el otro, y/o colocando la mano en el hombro. - Ciclo extendido en el suelo sujetando una pelota de tenis primero con una mano y luego con la otra. - Ciclismo extendido en el suelo regateando con un balón tanto con la mano derecha como con la izquierda

	- Dispérsense en una superficie marcada y pásense una pelota de tenis de mano en mano entre todos.
--	--

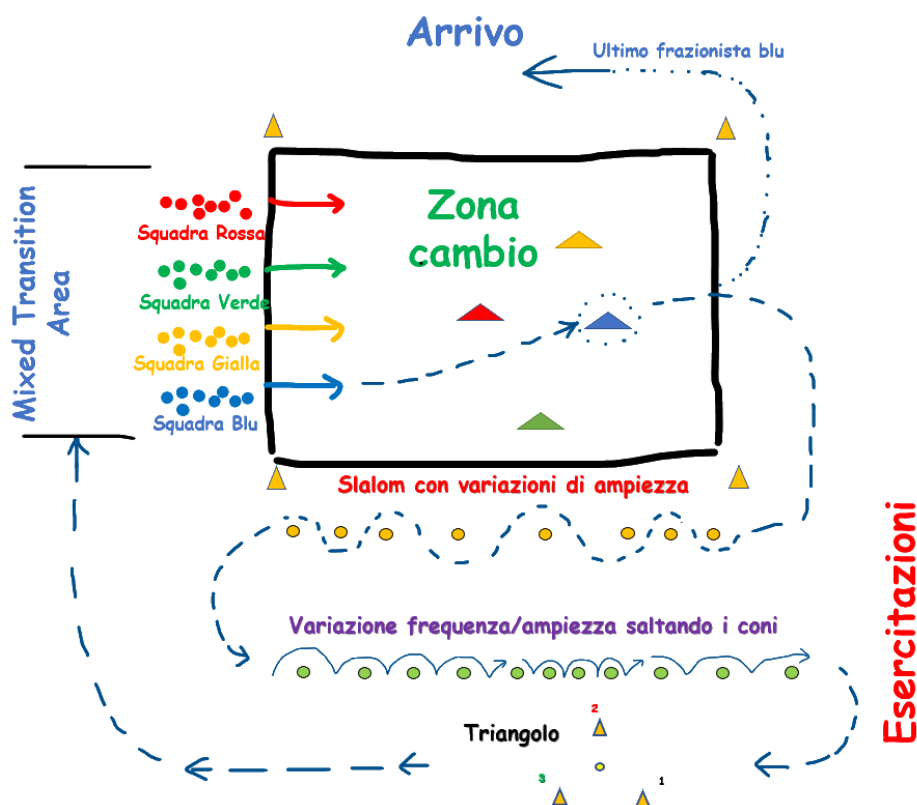
Run

OBJETIVOS	Consolidación de patrones motores básicos y habilidades de coordinación relacionadas con la carrera.
DURACIÓN	45'
MATERIAL	Ropa de gimnasia, conos

DURACIÓN	Unos 20' (aproximadamente 3' en total por ejercicio). 2 repeticiones por ejercicio.
CONTENIDO	Identifique un área adecuada de 20-25 m de longitud delimitada por conos. Disponer a los atletas en filas paralelas de 3 elementos comenzando al mismo tiempo. Al final del ejercicio, cada alumno vuelve a su fila. 1- Frecuencia de funcionamiento. Número máximo de soportes. 2- Carrera ancha. Número mínimo de apoyos. 3- Alternancia de saltos con uno o dos pies, en el sitio, hacia delante, hacia los lados. 4- Carrera amplitud/frecuencia. Divida la pierna en tres partes y proponga los ejercicios 1 y 2 en secuencia alternada. 5- Eslalon frontal. Disponer filas de conos a 1-2 metros de distancia. 6- Eslalon lateral 7- Correr hacia delante/atrás #1. Correr 3 conos hacia delante y 1 hacia atrás.



PROPUESTA LÚDICA	"Buscar y correr para el equipo": OBJETIVO DEL JUEGO: estimular y recordar los elementos ya propuestos en ejercicios anteriores situándolos en el contexto característico y atractivo de las competiciones de triatlón. DESCRIPCIÓN: Divida a los atletas en equipos, cada equipo tiene un cono de color diferente (equipo azul, equipo rojo, ...). Cree una "zona de transición" de espacio limitado en la que los conos se dispongan aleatoriamente (uno para cada color/equipo). Las posiciones de los conos también pueden cambiarse durante el relevo sin que lo sepan los atletas. Disponer a los atletas del mismo equipo en fila y las filas de los otros equipos en paralelo. A la señal, los atletas de los diferentes equipos dispuestos en paralelo (uno por equipo, de 3 a 5 niños en total) salen y entran en la zona de transición, colocan el cono que llevan encima del mismo color en el suelo y salen corriendo para completar el recorrido de carrera que termina dando el cambio al compañero alineado en la salida, según las reglas del Relevo Mixto (tocándole en cualquier parte del cuerpo). El recorrido de carrera consta de una sección de carrera libre y varios sectores con 2 ó 3 ejercicios elegidos entre los realizados anteriormente. La longitud del recorrido se define en función del espacio disponible y de las capacidades de los atletas. El último atleta de cada equipo completa el recorrido en la línea de meta definida.
--------------------------------	--



Transición

OBJETIVOS	Simular la zona de transición de la forma más realista posible, situándolas en un contexto similar al de la competición.
DURACIÓN	45'
MATERIAL	Ropa de gimnasia, conos, dorsales, "portadorsales", cascos, gorros de natación

DURACIÓN	Unos 20' (aproximadamente 3' en total por ejercicio). 2 repeticiones por ejercicio.
CONTENIDO	- En pequeños grupos, se pide a los atletas que se pongan y se quiten el casco correcta y rápidamente. Se puede empezar a unos diez metros de distancia y hacerles correr hacia los cascos colocados en el suelo, ponerse el casco y volver a la posición inicial lo más rápidamente posible. También se puede proponer lo contrario (empezar con el casco).El mismo

ejercicio se puede proponer con petos o zapatillas o gorros de natación.

- Se puede montar un área de transición con material sencillo (cinta roja/blanca, algunos conos para la entrada y la salida, hojas de papel con los números de transición escritos). El entrenador asigna verbalmente un número a cada atleta y se les pide que realicen los ejercicios anteriores empezando a correr desde un punto fuera del área de transición (salida), alcanzar la posición correcta dentro del área de transición, hacer la transición y correr hasta un punto preestablecido (meta) fuera del área de transición.

También se puede incluir el uso de una bicicleta en los ejercicios anteriores. Estos ejercicios pueden realizarse individualmente, en parejas o pequeños grupos o todos juntos, si las condiciones lo permiten.

- Monte y desmonte la bicicleta correctamente. El ejercicio debe realizarse tanto de pie a la derecha como a la izquierda de la bicicleta

- La técnica del "scooter": el ciclista se coloca de lado a la bicicleta y coloca sólo el pie exterior sobre un pedal, mientras sujeta firmemente el manillar con ambas manos, con el pie libre empuja la bicicleta con algunos pasos y manteniéndose en equilibrio sobre el lateral de la bicicleta. Al mismo tiempo que aprende esta técnica, se pide a los deportistas que suban y bajen de la bicicleta mientras está en movimiento

