

PROGRAMACIÓN GENERAL

TRIATLÓN RENDIMIENTO CLUB DEPORTIVO BREATHESPORT



1. INTRODUCCIÓN

El grupo de rendimiento de triatlón del club BreatheSport está orientado a deportistas jóvenes en las categorías infantil, cadete, juvenil y junior, con el objetivo de fomentar y desarrollar el alto rendimiento en triatlón. Esta categoría de atletas abarca un rango de edades clave para el aprendizaje y perfeccionamiento técnico, por lo que la atención en los detalles de cada disciplina (natación, ciclismo y carrera) es fundamental.

El enfoque de este grupo es integral y específico, con 14 horas semanales de entrenamiento que están cuidadosamente planificadas para asegurar el desarrollo equilibrado en cada área del triatlón. Estas sesiones están divididas entre las disciplinas deportivas, trabajo de fuerza y técnica, además de la preparación psicológica, táctica y mental. Para asegurar un seguimiento personalizado, cada deportista cuenta con el análisis y la gestión de sus cargas de entrenamiento a través de la plataforma TrainingPeaks, lo que permite un control detallado y ajustes en tiempo real.

Este grupo no solo tiene una orientación formativa, sino también competitiva. Los atletas participan en eventos como el Circuito Escolar de Madrid, la Liga Talentos, campeonatos de Madrid y de España, así como otras competiciones específicas de natación, ciclismo y carrera. Esta participación les permite poner en práctica lo entrenado y adquirir experiencia en situaciones de competición real, fundamental para su evolución como deportistas.

2. OBJETIVOS GENERALES

- **Desarrollar habilidades técnicas avanzadas** en cada una de las disciplinas del triatlón. Esto implica no solo la mejora en la técnica de nado, pedalada y zancada, sino también el perfeccionamiento de transiciones entre las disciplinas, que son cruciales para obtener buenos resultados en competición.
- **Potenciar las capacidades físicas de los deportistas**, enfocándose tanto en la resistencia aeróbica como anaeróbica, fuerza, velocidad y coordinación. El triatlón requiere de una gran variedad de capacidades físicas, por lo que el entrenamiento debe cubrir todas las áreas sin descuidar ninguna.
- **Fomentar el trabajo en equipo y la disciplina competitiva**, enseñando a los atletas a trabajar en grupo, a competir de manera saludable y a gestionar la presión de las competiciones. Aunque el triatlón es un deporte individual en muchas fases, el espíritu de equipo y la camaradería son esenciales para la motivación y el rendimiento de cada miembro.
- **Favorecer la participación en competiciones** de diferentes niveles, lo que proporciona a los atletas una plataforma para medir su progreso y enfrentarse

a retos reales. Estas experiencias competitivas son esenciales para aprender a gestionar tanto los éxitos como los fracasos, así como para desarrollar una mentalidad ganadora.

- **Utilizar herramientas tecnológicas avanzadas** como TrainingPeaks para asegurar que los entrenamientos están correctamente ajustados a las necesidades individuales. Esto permite personalizar el volumen, la intensidad y la recuperación en función del estado físico de cada deportista, optimizando su rendimiento sin caer en el sobreentrenamiento.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Mejorar la técnica de natación:** Se hará un énfasis especial en la técnica de brazada, respiración y eficiencia en el agua. Esto incluye sesiones específicas de técnica de nado, así como trabajo de resistencia y velocidad en la piscina. Además, se trabajarán las transiciones de la natación al ciclismo, optimizando el tiempo de salida del agua y cambio de equipo.
- **Aumentar la potencia y resistencia en ciclismo:** El ciclismo es una disciplina clave dentro del triatlón, y el grupo se enfocará en mejorar la cadencia, la posición aerodinámica, la eficiencia en subidas y bajadas, así como el trabajo en grupo (pelotón). Se realizarán sesiones tanto en carretera como en rodillo para simular diferentes escenarios de competición.
- **Desarrollar una mayor capacidad aeróbica y anaeróbica en la carrera:** El objetivo es que los atletas mejoren su técnica de carrera, su velocidad y su resistencia para poder cerrar las competiciones con fuerza. Esto incluye entrenamientos de intervalos, trabajo de velocidad y sesiones de fondo para mejorar la capacidad pulmonar y la resistencia muscular.
- **Perfeccionar las transiciones entre disciplinas:** En el triatlón, las transiciones entre natación, ciclismo y carrera son fundamentales para mejorar los tiempos generales. Los atletas practicarán la rapidez y eficiencia en estos momentos clave, asegurando que los cambios de disciplina no afecten negativamente su rendimiento.
- **Personalizar las cargas de entrenamiento mediante TrainingPeaks:** Se realizará un seguimiento constante del volumen e intensidad de los entrenamientos. TrainingPeaks permitirá monitorizar los indicadores de fatiga, recuperación y forma física, asegurando que cada atleta esté entrenando al nivel adecuado para su evolución personal.

- **Competir en eventos clave:** Los deportistas se prepararán específicamente para participar en competiciones como la Liga Talentos, los campeonatos de Madrid y España, y otras pruebas locales y nacionales. La meta es que cada uno pueda aplicar lo aprendido en los entrenamientos y obtener los mejores resultados posibles.

4. TEMPORALIZACIÓN

El ciclo anual de entrenamientos está diseñado para preparar a los atletas de manera progresiva, asegurando que alcancen su pico de rendimiento durante las competiciones clave. A lo largo del año, se abordan diferentes fases de entrenamiento que se detallan a continuación:

- **Septiembre - Diciembre (Fase de Base):** En este periodo, el objetivo es construir una base sólida de resistencia aeróbica y mejorar la técnica en todas las disciplinas. Se hace hincapié en ejercicios de técnica, sesiones de baja intensidad y entrenamientos de fuerza general. Durante estos meses, se prioriza el aprendizaje y el desarrollo técnico, preparando el cuerpo para los trabajos más intensos que vendrán en las fases posteriores.
- **Enero - Marzo (Fase de Intensificación):** Aquí se aumenta la intensidad de los entrenamientos, introduciendo trabajos de velocidad y fuerza específica. Los atletas empiezan a participar en competiciones progresivas, donde se busca mejorar los tiempos y aprender a manejar la presión competitiva. La transición entre natación, ciclismo y carrera empieza a cobrar más importancia en esta fase.
- **Abril - Junio (Fase de Competición):** Este periodo está enfocado en el máximo rendimiento durante las competiciones más importantes. Se perfeccionan las habilidades tácticas, las transiciones y la estrategia de carrera. Las cargas de entrenamiento se ajustan para que los atletas lleguen frescos y en su mejor forma física a los campeonatos de Madrid y de España.
- **Julio - Agosto (Fase de Evaluación y Recuperación):** Tras la temporada competitiva, se baja la intensidad de los entrenamientos para permitir la recuperación física y mental. Se evalúa el rendimiento de cada atleta, y se analiza el progreso obtenido a lo largo del año. Aunque los entrenamientos se mantienen, estos son más ligeros y se enfocan en el mantenimiento de la forma física y la recuperación.

5. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este grupo de rendimiento está basada en principios científicos del entrenamiento deportivo, combinada con el uso de tecnología avanzada y una planificación estructurada:

- **Entrenamiento integral:** Cada sesión está diseñada para mejorar una faceta específica del triatlón, ya sea la técnica, la resistencia, la velocidad o la fuerza. El entrenamiento es holístico, abarcando tanto las disciplinas deportivas como el trabajo mental y táctico.
- **Plataforma TrainingPeaks:** Se utiliza esta herramienta para planificar y hacer un seguimiento de las cargas de entrenamiento. Esto permite que los entrenadores ajusten los volúmenes y la intensidad de forma individual, asegurando que cada deportista entrene de acuerdo a su nivel de fatiga y estado de forma. Además, los datos obtenidos permiten un análisis detallado del rendimiento.
- **Entrenamiento cruzado y variado:** Se alternan las cargas entre las tres disciplinas, y se incluyen sesiones de fuerza y movilidad para evitar desequilibrios musculares y prevenir lesiones. El objetivo es lograr un desarrollo equilibrado en todas las áreas, evitando el sobreentrenamiento en una sola disciplina.
- **Trabajo en equipo:** A pesar de ser un deporte individual en muchas fases, se promueve un ambiente de equipo en el que los atletas se apoyan entre sí, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.
- **Evaluaciones periódicas:** Los atletas son evaluados de manera regular, tanto en pruebas físicas como en competiciones. Esto permite ajustar los entrenamientos en función del progreso y las necesidades individuales.

6. EVALUACIÓN

La evaluación del progreso de cada deportista se llevará a cabo de manera continua y detallada. Los siguientes aspectos serán clave en el proceso de evaluación:

- **Análisis de datos en TrainingPeaks:** Los entrenadores tendrán acceso a todos los datos de entrenamiento, incluyendo volumen, intensidad, tiempos de recuperación y niveles de fatiga. Esto permite hacer ajustes en tiempo real para evitar el sobreentrenamiento y asegurar que el atleta esté en su mejor forma durante las competiciones.

- **Pruebas de rendimiento:** Se realizarán pruebas periódicas de velocidad, resistencia y fuerza en cada una de las disciplinas. Estas pruebas se compararán con las anteriores para medir el progreso y ajustar las metas de entrenamiento.
- **Rendimiento en competiciones:** Los resultados en competiciones serán un indicador clave del progreso de cada deportista. Se analizarán tanto los tiempos individuales como el posicionamiento en las competiciones para ver cómo cada atleta se desempeña bajo presión.
- **Reuniones de retroalimentación:** Los atletas tendrán reuniones regulares con sus entrenadores para recibir retroalimentación sobre su rendimiento y establecer nuevos objetivos. Estas sesiones también servirán para hablar sobre las sensaciones del deportista y ajustar cualquier aspecto del entrenamiento si es necesario.

7. CONCLUSIONES

El grupo de rendimiento de triatlón del club BreatheSport representa una oportunidad única para que jóvenes talentos desarrollen todo su potencial en el triatlón. El enfoque integral y personalizado, combinado con el uso de tecnología avanzada como TrainingPeaks, asegura que cada atleta reciba el entrenamiento adecuado para alcanzar sus objetivos.

La planificación cuidadosa y la participación en competiciones de alto nivel ofrecen a los deportistas la experiencia necesaria para progresar en su carrera deportiva, mientras que el ambiente de equipo fomenta un desarrollo positivo y motivador. En BreatheSport creemos que, con esfuerzo, dedicación y un plan de entrenamiento estructurado, nuestros atletas están preparados para superar sus límites y alcanzar grandes logros en el mundo del triatlón.

¡El camino al éxito está lleno de retos, pero juntos los superaremos y alcanzaremos nuestras metas!

QUIERO, PUEDO, LO HAGO