

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

ESCUELA DE POSGRADO

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



TESIS:

**Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio
desde la teoría fundamentada**

Para optar el grado académico de:
DOCTOR EN EDUCACIÓN

PRESENTADO POR:
Mtro. Ireneo ESPINO SILVA

ASESOR:
Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ

AYACUCHO - PERÚ

2025

A mi apreciado padre Fidel Espino Escalante; a mi estimada madre Teófila Silva Badajos, por motivarme constantemente en mi estudio de doctorado; a los docentes de la Escuela de Posgrado de la UNSCH, quienes inspiran incondicionalmente a alcanzar mis sueños.

Ireneo.

Agradecimientos

Expreso mi más sincera gratitud a nuestra alma mater, la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, especialmente a la Escuela de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, por ser un entorno intelectual que me permitió actualizar saberes científicos e incorporar en mi práctica pedagógica con juicio, utilidad y beneficio social para nuestro país.

Agradezco a todos los doctores y magísteres en educación de nuestra Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, quienes me inspiraron a desarrollar un pensamiento crítico y realista, centrado en el bien común, la investigación continua y la ética de calidad.

Mi reconocimiento al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, quien, como asesor, me brindó su apoyo constante y absoluto, proporcionándome una extensa y adecuada bibliografía. Con gran compromiso, sinceridad y dedicación, contribuyó al logro de los objetivos de mi investigación doctoral.

Finalmente, agradezco a los deportistas triatletas, quienes con sus apreciaciones construyeron la tesis.

Presentación

Respetables miembros del jurado encargado de evaluar el informe final de investigación, les presento el estudio titulado: “Entrenamiento del triatleta en la región de Ayacucho. Un análisis basado en la teoría fundamentada”. Este trabajo fue realizado con el propósito de identificar, sistematizar, jerarquizar, describir y clarificar los procesos de aprendizaje, la nutrición, los estilos de vida y los métodos de entrenamiento de los triatletas de la región de Ayacucho, utilizando como base el estudio de la teoría fundamentada. Este esfuerzo se alinea con el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela de Posgrado de la “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga” y, es parte de los requisitos para obtener el grado académico de Doctor en Educación.

Ireneo Espino Silva.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Página de jurados		
Declaración jurada de autenticidad		iv
Dedicatoria		v
Agradecimientos		vi
Presentación		viii
Índice de contenidos		iv
Índice de figuras		xi
Índice de anexos		xii
Resumen		xiii
Abstract		xiv
Introducción		15
CAPÍTULO I: REVISIÓN DE LA LITERATURA		18
1.1.	Antecedentes	19
1.1.1.	Antecedentes internacionales	19
1.1.2.	Antecedentes nacionales	20
1.2.	Marco teórico referencial	21
1.2.1	Capacidades físicas en el triatlón	22
1.2.2	Proceso de aprendizaje del triatleta	23
1.2.3	Aprendizaje de la natación	23
1.2.4	Aprendizaje del ciclismo	23
1.2.5	Aprendizaje de la carrera	24
1.2.6	Aspectos generales en el tiempo de entrenamiento de los triatlonistas	25
1.2.7	El ejercicio en el triatleta	26
1.2.8	Estilos de vida de los triatletas	26
1.2.9	Sistema de entrenamiento en el triatlón	27
1.2.10	Preparación física, técnica, mental y táctica de los deportes del triatlón	27
1.2.11	Alimentación del triatleta	28
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA		29
2.1	Descripción del contexto	30

2.1.1	Descripción social	30
2.1.2	Contexto económico	31
2.1.3	Contexto geográfico	31
2.1.4	Contexto cultural	32
2.1.5	Contexto político	32
2.1.6	Contexto lingüístico	33
2.1.7	Contexto espacial	34
2.2.	Diseño de investigación	34
2.3.	Método de investigación	34
2.4.	Unidades de información	35
2.5.	Criterios de la selección de la unidad de análisis	36
2.6.	Acceso al campo	36
2.6.1.	Primera fase. Inicio de identificación y contacto	37
2.6.2.	Segunda fase. Entrevista y recojo de información	37
2.6.3	Tercera fase. Procesamiento de la información y jerarquización de categorías emergentes	38
2.6.4.	Cuarta fase. Redacción de los hallazgos	38
2.6.5.	Construyendo la teoría fundamentada emergente	39
2.7.	Técnicas e instrumentos	39
2.7.1.	Entrevista en profundidad	39
2.7.2.	El cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad	40
2.7.3.	Grabadora de audio	41
2.8.	Rigor científico	41
2.8.1.	Auditabilidad	42
2.8.2.	Credibilidad	43
2.8.3.	Confirmabilidad	44
2.8.4	Transferibilidad	45
CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y RESULTADOS		46
3.1.	Procedimientos y sistematización de hallazgos	46
3.2.	Cuestionario de guía de entrevista en profundidad	47

3.3.	Fases del procesamiento de hallazgos	47
3.3.1.	Primera fase: transcripción de hallazgos (audio)	48
3.3.2.	Segunda fase: codificación abierta	48
3.3.3.	Tercera fase: codificación axial	48
3.3.4.	Cuarta fase: codificación selectiva	49
3.4.	Procesamiento de los hallazgos	49
I.	Categoría emergente: Proceso formativo	50
1.1.	Subcategoría emergente: orden secuencial de aprendizaje	52
1.2.	Subcategoría emergente: experiencia autodidacta y de instructor	53
1.3.	Subcategoría emergente: dificultades para aprender	55
1.4.	Subcategoría emergente: dedicación y frecuencia en el aprendizaje	56
II.	Categoría emergente: proceso del entrenamiento	58
2.1.	Subcategoría emergente: programación de actividades de entrenamiento	58
2.2.	Subcategoría emergente: fortalecimiento mediante otras actividades físicas	60
2.3.	Subcategoría emergente: prevención y manejo de lesiones	62
2.4.	Subcategoría emergente: frecuencia de entrenamiento	63
2.5.	Subcategoría emergente: preparación emocional	64
2.6.	Subcategoría emergente: actividad y abstinencia sexual	65
2.7.	Subcategoría emergente: apoyo familiar	67
2.8.	Subcategoría emergente: rendimiento durante la competencia	68
III.	Categoría emergente 3: plan de alimentación antes, durante y después de la competencia del triatleta	70
3.1.	Subcategoría emergente: alimentación diaria	70
3.2.	Subcategoría emergente: suplementos nutricionales	71
3.3.	Subcategoría emergente: hidratación y rehidratación	74
3.4.	Subcategoría emergente: programa nutricional	75
3.5.	Subcategoría emergente: consumo de alimentos en los días previos y días posteriores a la competencia	78
3.6.	Subcategoría emergente: alimentos dañinos e inadecuados	80

IV.	Categoría emergente 4: práctica de hábitos y actividades saludables	82
4.1.	Subcategoría emergente: descanso activo	83
4.2.	Subcategoría emergente: calidad del sueño	84
4.3.	Subcategoría emergente: actividades de salud mental, corporal y social	85
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN		86
CAPÍTULO V: PROPUESTA INNOVADORA		106
Conclusiones		119
Recomendaciones		122
Referencias bibliográficas		123
Anexos		138

Índice de figuras

Figura 1	Codificación selectiva: Aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento	47
Figura 2	Red emergente: orden secuencial de aprendizaje	48
Figura 3	Red emergente: experiencia autodidacta y de instructor	51
Figura 4	Red emergente: dificultades para aprender	53
Figura 5	Red emergente: dedicación y frecuencia en el aprendizaje	54
Figura 6	Red emergente: programación de actividades de entrenamiento	56
Figura 7	Red emergente fortalecimiento mediante otras actividades físicas	58
Figura 8	Red emergente: prevención y manejo de lesiones	59
Figura 9	Red emergente frecuencia de entrenamiento	60
Figura 10	Red emergente preparación emocional	62
Figura 11	Red emergente: actividad y abstinencia sexual	63
Figura 12	Red emergente: apoyo familiar	65
Figura 13	Red emergente: rendimiento durante la competencia	66
Figura 14	Red emergente: alimentación diaria	68
Figura 15	Red emergente: suplementos nutricionales	70
Figura 16	Red emergente: hidratación y rehidratación	72

Figura 17	Red emergente: programa nutricional	73
Figura 18	Red emergente: consumo de alimentos en los días previos y días posteriores a la competencia	76
Figura 19	Red emergente: alimentos dañinos e inadecuados	78
Figura 20	Red emergente: descanso activo	80
Figura 21	Red emergente: calidad del sueño	82
Figura 22	Red emergente: actividades de salud mental, corporal y social	83

Índice de anexos

Anexo 1	Matriz de consistencia	136
Anexo 2	Matriz instrumental inductiva	138
Anexo 3	Cuestionario de la guía de directriz de entrevista a profundidad	142
Anexo 4	Matriz general de transcripción de los participantes	145
Anexo 5	Matriz de codificación abierta	166
Anexo 6	Matriz de codificación axial, categorización definitiva y unidades de información.	174
Anexo 7	Matriz de codificación selectiva	193
Anexo 8	Matriz de figuras	206

Resumen

El propósito de la investigación fue identificar y sistematizar los procesos de entrenamiento de los triatletas en la región de Ayacucho, utilizando el estudio de la teoría fundamentada. El enfoque del estudio fue cualitativo mediante el diseño metodológico Teoría Fundamentada. Participaron cinco triatletas que practican dicha disciplina en la región de Ayacucho. Se empleó la técnica de entrevistas a profundidad, utilizando un cuestionario que fue elaborado y validado por expertos. Los resultados obtenidos a través de la codificación selectiva llevaron al siguiente título emergente: "Contribuciones al entrenamiento del triatleta: experiencias para mejorar el rendimiento". Emergieron cuatro categorías fundamentales con sus respectivas sub categorías: i) proceso formativo; ii) proceso de entrenamiento; iii) plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia; iv) práctica de hábitos y actividades saludables. En conclusión, el análisis detallado a través de la codificación selectiva ha revelado que el entrenamiento del triatleta encapsula las experiencias y estrategias clave para mejorar el desempeño en este exigente deporte. Las cuatro categorías fundamentales identificadas, proporcionan un marco integral para entender y potenciar el rendimiento de los triatletas. Cada una de estas categorías, con sus respectivas subcategorías, ofrece una visión profunda y estructurada sobre los elementos esenciales que contribuyen al éxito en el triatlón, subrayando la importancia de un enfoque holístico que abarca desde la preparación física y mental hasta la nutrición y el estilo de vida saludable.

Palabras clave: Entrenamiento deportivo, triatlón, teoría fundamentada.

Abstract

The purpose of the research was to identify and systematize the training processes of triathletes in the Ayacucho region, using the grounded theory study. The approach of the study was qualitative through the Grounded Theory methodological design. Five triathletes who practice this discipline in the Ayacucho region participated. The technique of in-depth interviews was used, using a questionnaire that was elaborated and validated by experts. The results obtained through selective coding led to the following emerging title: “Contributions to triathlete training: experiences to improve performance”. Four fundamental categories emerged with their respective sub-categories: i) training process; ii) training process; iii) food plan before, during and after training and competition; iv) practice of healthy habits and activities. In conclusion, the detailed analysis through selective coding has revealed that triathlete training encapsulates key experiences and strategies to improve performance in this demanding sport. The four fundamental categories identified provide a comprehensive framework for understanding and enhancing triathlete performance. Each of these categories, with their respective subcategories, provides an in-depth and structured view on the essential elements that contribute to success in triathlon, highlighting the importance of a holistic approach ranging from physical and mental preparation to nutrition and healthy lifestyle.

Key words: Sports training, triathlon, grounded theory.

Introducción

En la región de Ayacucho, el entrenamiento de triatletas enfrenta desafíos únicos debido a factores de conocimientos científicos, geográficos, culturales y socioeconómicos. A pesar del creciente interés en el triatlón como disciplina deportiva, existe una falta de comprensión profunda sobre cómo estos factores específicos, influyen en las prácticas de entrenamiento y en el rendimiento de los triatletas. Además, la literatura actual no aborda adecuadamente las adaptaciones necesarias en los programas de entrenamiento para optimizar el desempeño de los triatletas locales.

Este vacío en el conocimiento limita la capacidad de los entrenadores y atletas para desarrollar estrategias efectivas que aprovechen las fortalezas regionales y mitiguen las limitaciones. Por lo tanto, es importante investigar cómo se presenta y se desarrolla el entrenamiento del triatlón en Ayacucho desde la perspectiva de los propios actores involucrados, utilizando la teoría fundamentada para generar un marco teórico que informe prácticas más contextualizadas y efectivas.

El contexto planteado permitió formular la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los factores vivenciales que influyen en el entrenamiento de triatletas en la región de Ayacucho, según un análisis basado en la teoría fundamentada?

La importancia de realizar el estudio cualitativo sobre los factores que condicionan el entrenamiento de triatletas en la región de Ayacucho, utilizando la teoría fundamentada, radica en la capacidad de este enfoque para revelar las complejidades y matices del contexto local que a menudo se pasan por alto en estudios cuantitativos. Al centrarse en las experiencias, percepciones y prácticas de los atletas, este tipo de investigación permite identificar influencias culturales, sociales y económicas únicas que impactan el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

Además, la teoría fundamentada proporciona un marco flexible que facilita la generación de teorías emergentes basadas en datos empíricos, lo que conduce a un entendimiento más profundo y contextualizado. Este conocimiento es esencial para diseñar programas de entrenamiento más efectivos y adaptados a las necesidades específicas de los triatletas de Ayacucho, promoviendo así un desarrollo deportivo más inclusivo y sostenible en la región. Por ello, el presente trabajo de investigación estuvo centrado en el siguiente objetivo general: identificar y sistematizar los factores vivenciales que influyen en el entrenamiento de triatletas de la región Ayacucho, según un análisis basado en la teoría fundamentada y como objetivos específicos y como objetivos específicos identificar y clarificar la práctica de hábitos y actividades saludables del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada; identificar y sistematizar el proceso formativo del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada; identificar y jerarquizar los procesos de entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada e identificar y describir el plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia del triatleta de la región de Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada

La estructura del informe final de la investigación presenta cuatro capítulos:

El primer capítulo aborda estudios previos sobre el entrenamiento deportivo del triatlón tanto a nivel internacional como nacional; sin embargo, se menciona que no se encontraron investigaciones en el ámbito local. Además, se incluye en esta sección una revisión teórica sobre el triatlón, abarcando características del aprendizaje, entrenamiento y competencia.

El segundo capítulo se centra en la metodología del estudio, que se desarrolló desde un enfoque cualitativo con un diseño basado en la teoría fundamentada. Los participantes fueron cinco triatletas activos, y se describe el acceso al campo, la técnica de entrevistas en

profundidad y el instrumento usado para recolectar los datos, así como el rigor científico aplicado en el proceso investigativo.

En el tercer capítulo, se presenta el análisis de la categoría emergente titulada "Contribuciones al entrenamiento del triatleta: experiencias para mejorar el rendimiento". También se desglosan cuatro categorías fundamentales con sus respectivas subcategorías: i) proceso formativo; ii) proceso de entrenamiento; iii) plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y de las competencias; iv) práctica de hábitos y actividades saludables.

El cuarto capítulo discute cada categoría y subcategoría emergente, interpretándolas a través de investigaciones y teorías previamente consultadas.

En el quinto capítulo se muestra la propuesta innovadora. Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos que respaldan la rigurosidad del estudio realizado.

CAPITULO I

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes internacionales

En la tesis doctoral realizada en España, Leurite (2016) en la Universidad Autónoma de Madrid, desde un enfoque cuantitativo con un tipo y diseño de investigación descriptivo con una muestra de 80 ciclistas y 126 triatletas, examinó el entorno sociocultural de las ciclistas y triatletas españolas que compiten a nivel federado. El propósito principal fue comprender la relación de estas deportistas con su disciplina, teniendo en cuenta los factores que afectan su sistema deportivo. La investigación utilizó entrevistas semiestructuradas junto con dos cuestionarios adaptados. Los hallazgos resaltaron la posible presencia de anorexia y bulimia nerviosa entre las deportistas, enfatizando la importancia de contar con un entrenamiento bien estructurado y dirigido por entrenadores calificados. Este entrenamiento debe incluir una formación específica que aborde aspectos fisiológicos, psicológicos y nutricionales, fundamentales para el rendimiento de las ciclistas y triatletas.

Olivera (2014), en su estudio en Uruguay, en la Universidad de la República, con un tipo de investigación cualitativa y un diseño flexible, exploró el "Entrenamiento mental en

deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este". Se tomaron como muestra a tres triatletas. La investigación tuvo como propósito comprender la frecuencia y relevancia de estas variables en cada segmento del triatlón, así como el impacto del entrenamiento en la preparación de los triatletas. Se buscaban soluciones prácticas que los triatletas pudieran implementar para optimizar su entrenamiento y rendimiento. Utilizó una muestra diversa y recopilando información mediante entrevistas semiestructuradas y el cuestionario CPRD. Los resultados revelaron que el entrenamiento mental es crucial para el rendimiento de los triatletas debido a la demanda física que deben afrontar durante la competencia. Además, se demostró que, en el contexto del entrenamiento, el desarrollo mental, especialmente la tolerancia al esfuerzo físico, la perseverancia y la automotivación, son esenciales para alcanzar el éxito en las competencias.

Laregina (2017), en su estudio desde Argentina, en la Universidad de Buenos Aires, exploró "Elementos fenomenológicos para una filosofía del deporte", con un tipo y diseño de investigación cualitativa fenomenológica con un enfoque multidisciplinario, de una muestra de un atleta a fin de entender las pruebas combinadas de natación, ciclismo y carrera del triatlón. Resalta la complejidad de estas disciplinas en términos fisiológicos, psicológicos y fenomenológicos. En la cual, ofrece una estructura esquemática del triatlón y lleva a cabo una descripción fenomenológica de elementos como el propio cuerpo y la orientación vivida. Concluyó que su análisis filosófico puede proporcionar herramientas para aclarar la experiencia del triatleta, la cual muchas veces resulta inefable. Asimismo, evidencia cómo los conceptos son apropiados para describir el triatlón como un fenómeno dentro del mundo deportivo.

1.1.2. Antecedentes nacionales

Neyra et al. (2020) llevaron a cabo una investigación en Lima titulada "Influencer en las redes sociales y acción de compra de implementos deportivos de los triatletas". Estudio realizado en la Universidad César Vallejo. Un tipo de investigación cualitativa, de una muestra de tres grupos de triatletas. El propósito principal fueron determinar el papel que desempeña el

influyen en la decisión de adquirir implementos deportivos por parte de los triatletas. Para esto, se empleó una metodología cualitativa a través de diseños de entrevistas semiestructuradas con una muestra de tres grupos diferentes de triatletas: seleccionados nacionales de Triatlón, triatletas aficionados y triatletas Ironman. El estudio concluyó que el influencer es fundamental en la decisión de compra, resaltando que los triatletas se orientan por la experiencia del influencer al tomar sus decisiones.

En la investigación titulada "La identidad profesional de los entrenadores de deporte formativo", por Noriega (2020) en la Pontificia Universidad Católica del Perú, exploró cómo perciben los entrenadores su identidad profesional. Empleando un enfoque de investigación cualitativo, con un tipo y de diseño descriptivo con una muestra de cinco entrenadores, se examinaron las declaraciones de cinco entrenadores sobre su autoimagen y los factores que afectan su identidad. La investigación se dividió en dos categorías principales: la autoimagen del entrenador y los elementos que intervienen en la construcción de su identidad profesional. Concluyó que el papel fundamental de los entrenadores es preparar a los estudiantes para un desarrollo integral, destacando la vocación, las influencias significativas, la experiencia laboral inicial y la formación profesional como aspectos esenciales en la formación de su identidad profesional.

En la investigación realizada en Perú, Mendoza (2019) en la Universidad de Lima, titulada "Las experiencias del retiro en deportistas de alta competencia en Lima" tuvo como objetivo comprender cómo vivieron el retiro estos atletas. El estudio se desarrolló bajo una metodología de investigación cualitativa, de tipo exploratoria y descriptiva, utilizando un enfoque fenomenológico. Para ello, entrevistó como muestra a diez participantes utilizando una ficha de datos personales y entrevistas semiestructuradas. A partir de este análisis, identificó categorías como el significado personal que los deportistas otorgaban al deporte, las causas y el significado del retiro, las reacciones e impactos que tuvieron al retirarse, así como los recursos

de adaptación y la satisfacción actual. Los hallazgos revelaron que cada deportista experimentó el retiro de manera única, generalmente con un impacto negativo. No obstante, los atletas lograron desarrollar recursos personales y sociales que les ayudaron a enfrentar esta etapa.

Se destaca que, estudios previos a nivel regional y local sobre la práctica del triatlón no se encontró en diferentes bases de datos visitados.

1.2. Marco teórico referencial

1.2.1. Capacidades físicas en el triatlón

Según Mosquera y Suintaxi (2024), las bases teóricas del triatlón están relacionadas con las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad motriz, así como con las capacidades coordinativas, como el equilibrio, el ritmo, el acoplamiento y el dominio espacial, entre otras. Estas capacidades son características propias de un organismo particular y están conectadas con la acción motora, pudiendo ser mejoradas a través del entrenamiento diario. Por ello, potenciar una o varias de estas capacidades esenciales en el deporte lleva a un aumento en el rendimiento deportivo. Estas habilidades son fundamentales para obtener buenos resultados en competiciones de larga duración, donde los esfuerzos de los triatletas superan el promedio de otros deportes.

Asimismo, según Muñoz (2009), las capacidades físicas funcionan como partes de un todo integral que es la persona, manifestándose completamente en cualquier actividad física o deportiva. En este sentido, las capacidades físicas están vinculadas a las condiciones propias de un organismo, generalmente asociadas al desarrollo de una actividad o acción específica. Muñoz también señala que es fundamental reconocer que toda persona posee capacidades físicas, desde movimientos moderados hasta aquellos más exigentes, utilizándolas tanto en la natación, el ciclismo, como en la carrera. García y Guerrero (2003) definen el triatlón como una disciplina deportiva relativamente nueva que combina la natación, el ciclismo y la carrera.

Según Santiago (2010), esta modalidad está íntimamente relacionada con la condición física o capacidad física, ya que permite evaluar los niveles de rendimiento de una persona en el desarrollo de sus habilidades motrices, además de ayudar a prever o anticipar sus posibilidades.

1.2.2. Proceso de aprendizaje del triatleta

La cantidad de tiempo necesaria para alcanzar el dominio en una actividad deportiva varía según la persona, como indica el estudio de Ellis (2005), quien señala que "el aprendizaje ofrece a los seres humanos un grado de flexibilidad y adaptabilidad que supera al de cualquier otra especie". (p.11); por lo tanto, el aprendizaje en el ámbito deportivo no sigue un orden lógico estricto, ya que la adquisición de habilidades deportivas se ajusta a las necesidades y capacidades del aprendiz. Se puede comenzar con el deporte que uno prefiera o aquel que mejor se adapte a su entorno. En el triatlón, el aprendizaje deportivo implica tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera a pie. La adquisición de habilidades motoras en cada uno de estos deportes requiere una combinación de enseñanza, experiencia, monitoreo, motivación y dominio de los entornos específicos (el lugar donde se practica cada deporte). En el caso de la natación y el ciclismo, es necesario contar con un instructor, mientras que en la carrera a pie no es imprescindible ser supervisado por un experto, aunque sí se requiere la guía de un profesional.

1.2.3. Aprendizaje de la natación

En el triatlón, el aprendizaje de la natación se enfoca principalmente en el estilo crol, también conocido como estilo libre. Según Lucero (2015), el estilo libre implica el desplazamiento del ser humano en el agua, caracterizado por una posición ventral del cuerpo y un movimiento alternado y coordinado de las extremidades superiores e inferiores. Uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo y el codo relajado, mientras que las piernas se mueven con un movimiento alternativo de la cadera de arriba hacia abajo, manteniéndose relajadas, con los pies hacia adentro y los dedos apuntando. Es importante reconocer que la natación es uno de los deportes que requiere mayor práctica por los triatletas.

Este segmento técnico de nado se clasifica en distancias como Sprint, Estándar, Media Ironman e Ironman, que corresponden a 750 m, 1500 m, 2000 m y 3000 m, respectivamente.

1.2.4. Aprendizaje del ciclismo

En el triatlón también el aprendizaje del ciclismo se basa principalmente en el equilibrio y de resistencia donde la persona realiza movimientos constantes con los miembros inferiores por encima de la bicicleta de acuerdo al objetivo tanto para un aprendizaje recreacional o de competencia

Peláes (2015) propone un segundo nivel de aprendizaje en el ciclismo que abarca el desarrollo de habilidades técnicas. Esto incluye la capacidad de modificar, entre otros aspectos, las cadencias de pedaleo mientras se mantiene el equilibrio y la vista enfocada en el camino. Estas destrezas deben perfeccionarse con un alto grado de concentración y habilidad, ya que están íntimamente relacionadas con el incremento de la propulsión durante el pedaleo, una técnica eficiente de pedaleo y la posición correcta en el asiento de la bicicleta de carrera. Al mismo que el proceso de aprendizaje del ciclismo requiere desde las etapas de la infancia de forma que el proceso de aprendizaje en la adolescencia, juventud y adulto son de carácter habitual. Para el deporte de triatlón es de vital importancia el aprendizaje del ciclismo puesto que forma parte de la disciplina deportiva mencionado, en ello varían las distancias a recorrer entre 10 km hasta los 180 kilómetros considerándose dentro de las diversas modalidades de competición, principalmente las características de una bicicleta en competición en la modalidad de triatlón son de llantas pisteras o denominados como “ruterás”

1.2.5. Aprendizaje de la carrera

Una de las disciplinas deportivas que exige resistencia motriz es el segmento de carrera en el triatlón. En las competencias, generalmente se participa en distancias de 5 km, 10 km, 21 km y 40 km. Es fundamental desarrollar una táctica de manera gradual y progresiva a lo largo del recorrido. Según Romero (2003), "hay aspectos de la carrera que se enfocan en el

aprendizaje, como el momento de salir desde los tacos y la fase de aceleración, así como el mantenimiento de la velocidad. En este contexto, la técnica de la zancada está estrechamente relacionada con el dominio técnico" (p.2). De igual modo, es esencial en el aprendizaje de la carrera entender el mecanismo de percepción, decisión y ejecución del acto de correr para mejorar la calidad técnica de las zancadas durante el entrenamiento y la competición. Raimundi et al. (2022) indican que los atletas que mantienen una buena técnica de carrera se distinguen por su auto motivación, confianza en sí mismos y actitud positiva para enfrentar desafíos; también son capaces de controlar sus emociones para correr con calma, pero pueden energizarse si la competencia lo requiere. García (2010) expone que "los mecanismos de percepción, decisión y ejecución intervienen de diversas maneras según las tareas motrices planteadas" (p.4). Se entiende que las habilidades adquiridas para correr requieren de un proceso mental táctico para aumentar o disminuir la velocidad de la carrera, cuya decisión se ajusta a las necesidades del contexto.

1.2.6. Aspectos generales en el tiempo de entrenamiento de los triatlonistas

De acuerdo con la RAE (2022), el tiempo es una percepción que permite organizar la secuencia de eventos, diferenciando entre pasado, presente y futuro. La medida estándar del tiempo en el sistema internacional es el segundo. En este contexto, el tiempo que pasa durante una competencia está bajo una tensión constante. El tiempo que requieren los músculos para contraerse y completar una serie y la cantidad de carga durante el entrenamiento es un factor que el triatleta considera en su práctica.

Aldas y Gutiérrez (2015) señalan que el tiempo de entrenamiento para atletas, ya sean principiantes o avanzados, varía dependiendo de la distancia de la competencia. En el triatlón, algunos atletas siguen los macrociclos y microciclos; sin embargo, el entrenamiento generalmente se organiza en mesociclos, de acuerdo con el calendario anual.

1.2.7. El ejercicio en el triatleta

La actividad física es un movimiento con un propósito definido y, de acuerdo con Álvarez (2020), se vincula con los fundamentos del entrenamiento deportivo, tales como la sobrecarga, la reversibilidad, la recuperación, la progresión, la especificidad, la periodización y la individualidad. En particular, para los triatletas, el principio de participación activa y consciente en el entrenamiento es esencial para guiar su preparación continua, entendiendo el porqué y el para qué de su entrenamiento.

Desde la perspectiva de Muñoz (2009), el entrenamiento del triatleta mejora su estado físico y puede optimizarse aún más mediante un entrenamiento riguroso. Así también lo menciona Martín (2020). No obstante, Martín (2020) cita a Antón (1989), quien señala que aunque el entrenamiento mejora la condición física, debe ser específico para cada disciplina del triatlón. Galicia (2014) argumenta que una buena condición física implica la habilidad de trabajar contra o superar una resistencia, ya sea interna o externa, lo cual es crucial para perfeccionar cada habilidad motora específica de cada deporte del triatlón. El triatleta se distingue por tener una condición física centrada principalmente en la resistencia.

Bompa (2004) destaca que la resistencia se alcanza mediante trabajo de intensidad moderada a vigorosa, requiriendo trabajo de potencia para lograr un rendimiento óptimo. La pliometría es el método utilizado. Este tipo de entrenamiento es fundamental para mejorar y desarrollar la fuerza explosiva y la reacción rápida. Se basa en la capacidad del cuerpo para activar constantemente el sistema neuromuscular enfocado en la resistencia. Otro hábito en el triatlón es la flexibilidad.

Echevarría et al. (2007) indican que la flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse con una amplitud determinada, y no está influida por factores energéticos como las capacidades condicionales, ni por factores nerviosos como las habilidades coordinativas. Es decir, no depende de la obtención o transmisión de energía, ni del proceso de regulación y

dirección de los movimientos, sino que depende de factores estructurales morfológicos de las articulaciones y de la elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. Además, la velocidad es otra habilidad esencial para cualquier triatleta.

Según Cajal (2018), la velocidad es la combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento, y se concluye que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, aumentando así la fuerza. La velocidad puede mejorar con el entrenamiento, pero requiere otras habilidades como la flexibilidad.

1.2.8. Estilos de vida de los triatletas

El estilo de vida de un triatleta se distingue por la práctica y el entrenamiento regular de ejercicios estructurados, deportes, hábitos alimenticios, descanso adecuado, actividades recreativas y, en especial, por una paz mental y social. Su rutina diaria se centra en el entrenamiento deportivo, dedicando una parte considerable de su tiempo tanto diario como semanal (Capdevila et al. 2015).

Para quienes se dedican al triatlón, su estilo de vida se define por asegurarse al menos 8 horas de sueño de calidad, mantener un hábito constante de entrenamiento, poseer una disciplina mental, y evitar al máximo hábitos negativos como trasnochar, comer fuera de horarios establecidos y sobre entrenarse. Esta afirmación está respaldada por Fabra (2014), quien destaca que las horas invertidas en entrenamiento y competición presentan dos desafíos principales: la falta de tiempo para otras actividades sociales y el agotamiento físico, lo cual dificulta mantener una vida armoniosa tanto con la familia como en el ámbito laboral.

1.2.9. Sistema de entrenamiento en el triatlón

Según Rodríguez et al. (2022), el "entrenamiento de base es una preparación rigurosa y sistematizada" (p.1). Esto significa que las sesiones de entrenamiento se organizan meticulosamente para los deportistas de élite. En cambio, los triatletas amateurs siguen un sistema de entrenamiento basado en una planificación personal, guiados por un calendario anual

de competencias que dictamina la intensidad y duración del entrenamiento para cada competencia específica.

Por otro lado, Herrera (2016) destaca que todo entrenamiento es un proceso abierto que se adapta a las condiciones del entorno, los materiales deportivos disponibles, la infraestructura y la secuencia de las cargas de trabajo físico, técnico y táctico. Generalmente, debe estar respaldado por un plan de trabajo físico-técnico-táctico como punto de partida y, durante el proceso de entrenamiento, se puede ajustar para integrarse con las actividades diarias. El nivel y la experiencia deportiva son cruciales para diseñar un programa de entrenamiento que conduzca al éxito en las competencias, asegurando una evolución constante del rendimiento (Dixon, 2016).

Por lo general, el entrenamiento en triatlón es sistémico; combina ejercicio aeróbico o de resistencia en natación y carrera, y al mismo tiempo, un entrenamiento de fuerza o anaeróbico que el triatleta realiza al montar una bicicleta con una carga de fuerza en los cambios y un pedaleo constante y rítmico. A esto se suma el trabajo aerodinámico, que es una combinación de ejercicios de alta intensidad con intervalos breves.

1.2.10. Preparación física, técnica, mental y táctica de los deportes del triatlón

La preparación en el triatlón, tanto física, técnica como táctica, implica diversas adaptaciones. Según Cejuela et al. (2007), la técnica es crucial en este deporte, destacándose en disciplinas como la natación y la carrera, mientras que la táctica tiene un papel predominante en el ciclismo. La parte física, por su parte, es fundamental en cada una de las disciplinas. A esto, Olivera (2014) añade que el entrenamiento debe incluir un componente psicológico, que permita al atleta adquirir las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la competencia. Según Castro et al. (2020), la preparación emocional mejora las habilidades cognitivas para optimizar el desempeño, a través de la motivación, estrategias para enfrentar situaciones de estrés y la capacidad de resolución. Durante el proceso de

entrenamiento y en la competencia, el triatleta experimenta momentos de ansiedad, estrés, depresión y angustia, debido a la complejidad y la alta demanda mental y física que conlleva este deporte.

1.2.11. Alimentación del triatleta

La particularidad en la dieta de un triatleta varía según el contexto en el que se encuentre, su situación económica y el nivel social que posea, lo cual generalmente está influenciado por las normas culturales del lugar donde vive. Esta dieta se compone de carbohidratos, proteínas, minerales, hidratación constante, fibra, vitaminas y suplementos, todos ellos ajustados según las fases de entrenamiento y competición. Según Caiza et al. 2015, tanto los atletas como quienes supervisan su preparación deben recibir una educación nutricional adecuada. Esta debe ser suficiente, adecuada, variada y equilibrada, considerando las necesidades energéticas y de nutrientes según la edad y la intensidad del ejercicio físico.

No obstante, la alimentación de algunos triatletas se relaciona con su estilo de vida cotidiano, incorporando proteínas saludables provenientes de legumbres, carnes y huevos de granja. En cuanto a los carbohidratos, consumen productos como papa, camote, trigo y cebada, típicos de la región alto andina; mientras que otros optan por proteínas procesadas. Además, Olivos et al. (2012) destaca que la nutrición es un factor clave para el rendimiento deportivo, por lo que los alimentos consumidos deben satisfacer las necesidades energéticas, facilitar la reparación y mantenimiento de los tejidos, y regular el metabolismo del cuerpo.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1. Descripción del contexto

2.1.1. Descripción social

En el aspecto social, la región de Ayacucho está considerada entre una de las tres regiones con altos índices de pobreza, desnutrición infantil y analfabetismo. También, por el escaso acceso de la población urbano marginal a los servicios básicos de agua, desagüe, electricidad y vivienda.

La investigación se desarrolló en el contexto deportivo de triatletas que practican el triatlón en la ciudad de Huamanga, durante el año 2023 e inicios del año 2024. Los triatletas de competencia son pocos, se pudo ubicar y tener acceso a ellos por la frecuencia de entrenamiento que realizan en diferentes puntos de la ciudad; cuando entrenan carrera, se les puede ubicar en las instalaciones del Instituto Peruano del Deporte o en las veredas de la vía Enace o del Aeropuerto. En los entrenamientos de ciclismo, habitualmente lo realizan en la vía Los Libertadores. En los entrenamientos de natación, en las piscinas de la ciudad de Ayacucho. Las salidas constantes son a zonas urbanas y rurales. Las salidas en ciclismo zona a zonas rurales y alejadas de la ciudad.

La ciudad de Huamanga, al igual que otras ciudades del país, son espacio para la

práctica de la diversidad de deportes; sin embargo, en el caso del triatlón, los que la practican son en número reducido. No es un deporte de masas, existen algunos grupos que de manera organizada entrenan durante la semana, siempre en cuando no tengan inconvenientes con la actividad laboral o familiar.

No existe en la actualidad una organización formal de clubes de triatlón, pero se conoce que están en actividad dos clubes deportivos de triatlón: Club de los Andes y Club Huamanga Bikers-Ayacucho; están integradas por triatletas de edades que fluctúan entre 25 a 40 años, en su seno deportivo también acogen a noveles que se vienen formando en este deporte de resistencia y dureza física.

Los triatletas participan en eventos a nivel nacional, regional y local, basado en calendarios anuales de la Federación Nacional de Triatlón y de eventos de menor rango organizados a nivel regional y local. Las diferentes instituciones que tienen que ver con la organización de eventos deportivos, fomentan carreras de 5 km, 10 km, 20 km o media maratón; así como de ciclismo, pero eventos de triatlón no promoción su difusión y práctica competitiva.

2.1.2. Contexto económico

Entre las principales actividades económicas que aporta la región de Ayacucho al PBI son la minería, las actividades manufactureras, la agricultura, el turismo asociado a las actividades que brindan los hostales, hoteles y restaurantes. Estas actividades económicas están ligadas a la actividad deportiva mediante el auspicio de entidades empresariales e institucionales a los deportistas, sobre todo en el fútbol. En general, el apoyo a los atletas o triatlonistas es mínimo.

Los triatlonistas, son de condición económica media. Asumen sus gastos de entrenamiento por si solos, gracias a sus actividades laborales, actividad económica particular o

apoyo de familiares. Los gastos que acarrea el entrenamiento y la alimentación, son solventados de manera personal y familiar.

2.1.3. Contexto geográfico

La región de Ayacucho se encuentra ubicada en el extremo noroccidental y al sur de la sierra central del Perú, en el área meridional de los andes. Tiene una topografía accidentada y clima variado. Tiene once provincias: Huanta, La Mar, Lucanas, Sucre, Víctor Fajardo, Vilcashuamán, Parinacochas, Páucar del Sara Sara, Cangallo, Huamanga y la provincia de Huanca Sancos. Según el INEI (2001) la ciudad de Ayacucho está situado en la zona surcentral de los andes peruanos, con un área total de 43 821 km² semejante al 3,4 por ciento del territorio nacional, limita por el norte con Junín, por el noroeste con Huancavelica, por el oeste con Ica, por el sur con Arequipa, por el este con Apurímac, y con el Cusco por el nor-este. Ayacucho ha sido espacio de un extenso transcurso histórico, accedido, así, una región con temperamento oportuna, declara sobre todo en el poderío cultural. La región incumbe a los andes sur centrales, entre el Mantaro y el Cusco. Asimismo, tiene una localización que se encuentra situada en la vertiente oriental de la cordillera de los Andes a una altitud de 2791 m. s. n. m. y se caracteriza por un clima templado y seco con brillo solar todo el año. Los clubes determinados como Institución Deportiva de Triatlón denominados “Triatlón de los Andes - Ayacucho” y “Huamanga Bikers - Ayacucho” están principalmente ubicados en el distrito de Ayacucho de la provincia de Huamanga, región Ayacucho.

2.1.4. Contexto cultural

Culturalmente de acuerdo al informe de la Municipalidad Provincial de Huamanga (2024), Ayacucho se convirtió hoy en ciudad turística, creativa en artesanía y arte popular ante la UNESCO. De este modo, marca un hito histórico a nivel nacional e internacional, porque la ciudad de Ayacucho forma parte de la exclusiva red de lugares que basan su desarrollo en la creatividad de las expresiones culturales. Ayacucho ostenta 16 líneas artesanales, de las 19

existentes en nuestro país. Por ello, esta relevante designación constituye el pilar de la estructura económica, cultural y comercial de la región.

Culturalmente, Ayacucho es una ciudad de arraigo cultural andino, en la que coexisten una variedad de culturas andinas con manifestaciones sociales, idiosincrasias y formas de vida peculiar, como las festividades de los carnavales, la semana santa, las fiestas en honor a diferentes santas y santos dentro de la fe católica. Una riqueza cultural es la cultura Wari que existió en la época pre inca. Su legado puede mostrarse en la artesanía en piedra de huamanga, arcilla, orfebrería, platería y textiles.

En el ámbito deportivo, específicamente del triatlón, la ciudad de Ayacucho, no tiene arraigo cultural en la práctica de este deporte. Pero si, en la representación por deporte individual; es decir, que culturalmente, hubo atletas que representaron en carreras de media y maratón y ciclismo.

2.1.5. Contexto político

En la actualidad, la región Ayacucho está vinculado con los lineamientos que brinda el PEDN (2023) denominado "Documento Prospectivo: Ayacucho 2030" y el "Plan de Desarrollo Regional Concertado 2016-2027 ", establecido por el Gobierno Regional de Ayacucho, en la que construye la política regional a largo plazo en seis ejes prioritarios: derechos humanos e inclusión social , oportunidades y acceso a los modernización de la gestión pública, economía diversificada y competitividad ,cohesión territorial e infraestructura, ambiente, diversidad biológica y gestión de riesgo de desastres. Los gobiernos locales juegan un papel importante como espacios de participación ciudadana y agentes promotores del desarrollo; sin embargo, en la región Ayacucho estos ejes aún son débiles. Ayacucho está enmarcado en fortalecer la incorporación de perspectivas de interés de corto, mediano y largo plazo como el enfoque poblacional, el comportamiento de la migración, la fecundidad, la mortalidad, así como las implicancias de los cambios en las estructuras de edades y en los patrones de asentamiento territorial en el desarrollo regional.

2.1.6. Contexto lingüístico

La mayoría de las personas de la región hablan el español, seguido del quechua sureño, siendo cuna del bilingüismo quechua y chanca. En los últimos años, está enmarcado en favor de las lenguas originarias y el reciente desarrollo económico contra la pobreza y la migración del campo a la ciudad. La mayoría de los deportistas de la región tiene por lengua madre al idioma español y en algunos casos al quechua. Con la migración de la zona rural a la urbana, el quechua ocupa una segunda lengua comunicativa en la población de la región Ayacucho.

2.1.7. Delimitación espacial

La investigación cualitativa se desarrolló en el contexto del distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga, región Ayacucho.

2.2. Diseño de investigación

La investigación abordó desde el enfoque cualitativo; para Ríos (2024) este enfoque es un área de conocimiento científico interpretativo que está en constante evolución por la interacción de diferentes disciplinas científicas. Además, afirma que la investigación cualitativa es una actividad científica que tiene por finalidad analizar e interpretar experiencias, percepciones y comportamientos de los participantes; da respuesta a los cómo y los porqués en lugar de a cuántos o cuánto. Por otra parte, Cadena et al. (2017) precisan que la investigación cualitativa trata de no solo identificar, sino asistir científicamente la naturaleza profunda de las realidades, la relación y estructura dinámica subjetiva de un grupo de personas en estudio.

El diseño utilizado en el proceso de recojo de hallazgos fue la Teoría Fundamentada, en relación a ello, Hernández y Mendoza (2018) indican que el diseño tiene por finalidad inducir a la producción de una teoría basada en datos empíricos. Igualmente, indica que el diseño requiere el estudio y aplicación de ciertos procedimientos en el análisis de los datos recopilados de los participantes. Específicamente, los autores explicitan que, la Teoría

Fundamentada tiene como característica esencial que los datos recogidos se categorizan mediante una codificación abierta, esta codificación se organiza en categorías resultantes y posteriormente en un modelo de interrelaciones, proceso posterior que genera la teoría emergente y explica el proceso o fenómeno de estudio de cada sub categoría emergente. De esta manera, Yslado (2016) menciona que el diseño organiza categorías significativas basado en la percepción y experiencia de los participantes sin perder su referente empírico.

2.3. Método de investigación

El método utilizado en el desarrollo de la investigación cualitativa es de carácter inductivo; al respecto, Vives y Amuni (2021) señalan que el método aplicado en el proceso investigativo aplicando la Teoría Fundamentada es una actividad que requiere organizar un conjunto de pautas analíticas flexibles que llevan a elaborar teorías inductivas mediante continuos niveles de análisis y de desarrollo de conceptos. Este concepto concuerda con Katayama (2014) quien reafirma que, “en este tipo de investigación se observan los prodigios in situ y se aplica una lógica inductiva” (p.47)

Por otra parte, Strauss y Corbin (2002) refiere que, “el valor de la metodología que entrara a describir radica en su capacidad, no sólo de generar teoría, sino también de fundamentarla en los datos” (p.17). Por la naturaleza cualitativa de recoger saberes de cinco atletas que practican el triatlón, se procedió a identificar y sistematizar los procesos de aprendizaje de cada deporte que conforma el triatlón, identificar y jerarquizar la alimentación; identificar y describir los estilos de vida e identificar y clasificar los procesos de entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho, analizando, interpretando y aportando conocimientos a los constructos conceptuales y vivenciales de cada triatleta.

2.4. Unidades de información

Las unidades de información conformaron cinco participantes atletas deportistas que practican la modalidad de triatlón, dichos colaboradores cumplieron con los criterios de inclusión para la recolección de información. Se estableció un primer contacto con los triatletas para solicitar información que ellos consideraron referente a las actividades profesionales, laborales, sexo, edad, religión, entre otras particularidades de cada uno de ellos.

El primer participante triatleta es sub oficial de la Policía Nacional del Perú, género masculino, 40 años de edad, procedencia de la ciudad de Ayacucho, con grado académico de licenciado, tiene dos años de experiencia en el triatlón y profesa la religión católica. El segundo triatleta es de sexo femenino, edad 31 años, de religión católica, procedente de la ciudad de Ayacucho, de profesión en Odontología, con dos años de experiencia en el triatlón y se inició como ciclista, posteriormente como atleta de carrera y los dos últimos años está practicando el triatlón con intensidad. El tercer triatleta es de género masculino, edad 37 años, católico, de profesión Licenciado en Educación Física, procede de la ciudad de Ayacucho, se inició como corredor en el nivel secundaria, en el nivel superior (universidad) como ciclista y finalmente los últimos años se dedicó al triatlón.

El cuarto participante, de género masculino, 44 años de edad, de religión católica, procedente de la ciudad de Ayacucho, con profesión y grado académico de Licenciado en Educación Física, con amplia experiencia en el deporte de ciclismo, posteriormente como corredor y en los dos últimos años practica la modalidad del triatlón. El quinto triatleta de género masculino, profesa la religión católica, 36 años de edad, profesión en Odontología, de amplia experiencia en la disciplina deportiva de ciclismo desde su niñez hasta la actualidad, en estos dos últimos años está dedicado a la práctica intensa del triatlón.

2.5. Criterios de la selección de la unidad de análisis

Para los criterios de selección de los participantes se tomó en cuenta a nivel de la región de Ayacucho a cinco triatletas que practican el deporte de triatlón, cada uno de ellos representan algunos clubes deportivos dentro de la jurisdicción de Ayacucho, en la cual los juicios de la colección del componente de análisis de la tesis fueron rescatados inicialmente de las opiniones de los cinco participantes triatletas a través del cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad, al respecto Pérez (2012) indica que la unidad de análisis planteado tiene que ser sensible a las propiedades del sistema de relaciones correspondiente que permiten realizar descripciones relevantes y significativas. El aporte de Ardilla et al (2013) indica que la saturación de la construcción de los participantes sobre una realidad o realidades que se desarrollan a través del intercambio con otras personas, inherentemente individual. En la cual se procedió a una saturación teórica mediante los análisis de datos, se realizó de manera continua en las investigaciones, se identificó y se completó las categorías emergentes y se observó los datos adicionales a través de las fases de los procesamientos de los hallazgos.

2.6. Acceso al campo

Yslado (2016) señala que, el acceso al campo es una etapa de la investigación que requiere toma de decisiones por parte del investigador con respecto a lo siguiente: a) “con quién contactar”; b) “cómo iniciar el contacto” y; c) “cómo mantener el contacto”. (p.113). Asimismo, Robledo (2009) menciona que esta actividad es una etapa larga que implica aciertos, desaciertos y reformulaciones con respecto a la investigación. Katayama (2014) también argumenta que, para acceder al campo de estudio, se inicia con ser parte del grupo y ser aceptado como miembro. Existen varias formas, una de ellas es enlazar amistades con amigos del grupo a investigar para acceder gradualmente a dicho grupo focal de estudio. En el caso de la investigación, se procedió en las siguientes fases:

2.6.1. Primera fase: identificación y contacto

En esta fase, como investigador, deportista y docente del área de Educación Física, se realizó el contacto con cada uno de los triatletas participantes (entrevistados) mediante salidas de entrenamiento en ciclismo; otras corriendo y, algunos casos, nadando conjuntamente con algunos de ellos; dicho contacto fue durante los fines de semana y después de entrenar, estableciendo conversación detallada de la investigación en la que participará.

En otra experiencia, se contactó con otro triatleta en la misma competencia deportiva, (triatlón), con quien después de concluido el evento, se tuvo contacto detallando del propósito de incluir su participación en la investigación, asimismo, se comentó la importancia del triatlón en el estilo de vida de todo triatleta.

En otro caso, se contactó con otro participante compitiendo en un evento de triatlón haciendo conocer el interés por investigar la percepción y opinión con respecto al entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho.

En todos los casos se tuvo la aceptación verbal y el compromiso de ser entrevistados posteriormente mediante una guía de cuestionario de preguntas relacionados al entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho.

2.6.2. Segunda fase: entrevista y recojo de información

En esta fase, basado en información bibliográfica y consulta a triatlonistas con larga experiencia y de alta competencia, se elaboró una guía de cuestionario de entrevista en profundidad; el cuestionario inicial recibió sugerencias para mejorar el contenido de algunas preguntas para cada categoría inicial. Con la sugerencia de ellos, se modificó algunas preguntas de las categorías iniciales. El cuestionario final fue el documento que sirvió para entrevistar a los triatletas; este proceso de entrevista fue durante los meses de noviembre, diciembre del 2023 y de enero a mayo del 2024. La entrevista fue de manera individual, de acuerdo a la disponibilidad de cada uno de ellos; tuvo lugar en espacios sugeridos por los mismos triatletas

como en sus propios domicilios y algunos en sus centros de trabajo. Todo el proceso de recojo de información fue en la jurisdicción del distrito de Ayacucho. El tiempo de la entrevista fue de una hora aproximadamente, la que se prolongó hasta tres sesiones de entrevista por cada triatleta.

2.6.3. Tercera fase: procesamiento de la información y jerarquización de categorías emergentes

Una vez concluida con las entrevistas, se procedió a la transcripción de los audios y redactar la codificación abierta, axial y selectiva y posteriormente escribir la teoría emergente hallada, obteniendo unidades específicas denominadas categorías emergentes y sub categorías emergentes del entrenamiento del triatleta. En esta etapa se identificaron cuatro categorías emergentes y 22 sub categorías también emergentes, las que describen en el capítulo de resultados y discusión.

2.6.4. Cuarta fase. Redacción de los hallazgos

Después de identificar las categorías y sub categorías emergentes de las experiencias, percepciones y opiniones de los triatletas entrevistados, se procedió a redactar los resultados emergentes en unidades de análisis más específicas como “ideas de teorías creadas y profundas” entre otras formas de comprensión de los saberes sobre el entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho.

2.6.5. Construyendo la teoría fundamentada emergente

Finalmente, una vez redactada los hallazgos en unidades específicas, categorías subcategorías emergentes se procedió a generar la teoría a través de comparaciones constantes y representación de la teoría fundamentada emergente descubierta. Strauss y Corbin (2002) y Vasilachis (2009) citado en Yslado (2016), se manera resumida precisan que para la construcción de la teoría fundamentada debe seguir conjunto de acciones:

- El tema y el propósito de investigación.

- La recolección de datos.
- La codificación de datos.
- La delimitación de la teoría.
- El uso la literatura como emergente o como información.
- El análisis de datos mediante la codificación abierta, codificación axial y la codificación selectiva.
- La comunicación de los resultados de la investigación.

Seguida estas acciones, se procedió a describir los resultados de la categoría emergente:

“Aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento”.

2.7. Técnicas e instrumentos

En la tesis se utilizó la técnica de la entrevista, al respecto Katayama (2014) indica que, “es una interacción dialógica, personal y directa entre el investigador y el sujeto estudiado” (p.80). Esta interacción es una actividad comunicativa horizontal en un ambiente de tranquilidad y eclosión del entrevistado para que pueda fluir y aflorar sus ideas, percepciones, experiencias y conocimientos.

2.7.1. Entrevista en profundidad

En el estudio se utilizó la técnica de entrevista en profundidad, en relación a ello, Sánchez et al. (2021) sostiene que son las reuniones personales continuas entre el investigador y el entrevistado, cuya finalidad es recoger las opiniones, perspectivas, saberes y situaciones vivenciales que el entrevistado vierte sobre una categoría o varias de ellas.

Las entrevistas en profundidad, son empleadas cuando la categoría de análisis no se puede observar o resulta compleja su visibilidad. Es importante precisar los planteamientos de Stake (2007) al señalar que la entrevista posibilita descubrir múltiples realidades y miradas

de un problema. Asimismo, Robles (2011) agrega que, mediante la entrevista en profundidad las edificaciones de las categorías van emergiendo poco a poco; por tanto, es una actividad que requiere un largo y constante trabajo de recojo de saberes.

2.7.2. El cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad

Durante la fase de recojo de información, se utilizó el instrumento denominado cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad. Para Quispe (2012), el cuestionario está integrado de un cúmulo de preguntas cuya finalidad es recoger, procesar y analizar hallazgos con respecto a las opiniones y saberes del entrevistado. Saras (2020) también afirma que el cuestionario es un formulario que considera en su contenido una serie de preguntas sobre las unidades de análisis. Rodríguez (2023) agrega que, al aplicar el cuestionario en los estudios cualitativos, es una actividad desafiadora para el investigador porque en el proceso de recojo de hallazgos, surgen constructos de cierta incertidumbre.

En el estudio se aplicó cuatro cuestionarios en donde se generó las ideas a través de las preguntas para cada categoría apriorística inicial con las experiencias en el triatlón, nutrición en el triatlón, hábitos del triatleta, vivencias en el proceso de entrenamiento del triatleta todo ello referido al entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Durante proceso y después de codificar las informaciones proporcionadas por los triatletas entrevistados, se identificaron cuatro categorías emergentes: i) Proceso formativo; ii) Proceso de entrenamiento; iii) Plan de alimentación antes, durante y después de la competencia; iv) Práctica de hábitos y actividades saludables. Cada categoría emergente también permitió emerger sub categorías.

2.7.3. Grabadora de audio

Por la complejidad de escribir minuciosamente las opiniones verbales de los triatletas entrevistados, se recurrió a la grabación de audio de las opiniones verbales durante las entrevistas. Este instrumento valioso en opinión de Castrillón (2021) refiere que, es un instrumento importante para recoger información verbal minuciosa, lo que permite analizar de

manera profunda las descripciones, opiniones y explicaciones de los entrevistados. En esta línea Cauch (2021) enfatiza que para grabar audios de calidad requiere contar con un equipo sofisticado; sin embargo, en la actualidad el desarrollo tecnológico permite tener acceso a aparatos más accesibles y sofisticados de fácil manejo.

Durante la entrevista a los triatletas, se procedió de la siguiente forma:

- Como entrevistador, se prestó mucha atención al entrevistado, grabando al máximo lo manifestado verbalmente.
- Se formuló las preguntas con la mayor sencillez del caso.
- La entrevista se desarrolló en un lugar convenido, donde el triatleta se sentía cómodo y sin presión.
- Se entrevistó en un lugar sin la interrupción de ruidos, para evitar que las expresiones verbales se confundan con ruidos que pudieran surgir.
- Se grabó las respuestas verbales de cada uno de los participantes, con pausas para cada pregunta.
- Cada grabación se transcribió literalmente al formato Word.

2.8. Rigor científico

Toda investigación supone cumplir con cierto rigor científico; en esta línea de ideas, Vivar et al. (2010) argumenta que la teoría fundamentada es un diseño cualitativo que presenta rigor científico en la construcción de la teoría emergente. El rigor científico asegura la credibilidad, transferibilidad, dependabilidad y confirmabilidad de los hallazgos mediante criterios y métodos sistemáticos. Aunque se enfoca en comprender fenómenos complejos a través de datos no numéricos, como entrevistas y observaciones, el rigor se mantiene con estrategias como la triangulación de datos, saturación teórica y reflexividad del investigador. Esto implica una documentación detallada del proceso y una interpretación cuidadosa de los

datos, respetando las perspectivas de los participantes, garantizando así resultados sólidos y significativos.

Para un mayor rigor probado, se estableció diferentes procesos de codificación para la construcción de la teoría sustantiva, mediante la saturación teórica y teniendo en cuenta principalmente la “*auditabilidad y credibilidad*” como criterio riguroso de la investigación.

2.8.1. Auditabilidad

Salgado (2007) define que la auditabilidad es un criterio de rigor metodológico en la investigación cualitativa, se refiere a la capacidad de ciertos investigadores para revisar y evaluar un estudio y verificar la coherencia y transparencia del proceso seguido en la investigación, implicando que el investigador en su informe final debe proporcionar un registro detallado y claro de todas las etapas del estudio, desde la recolección de datos hasta el análisis y la interpretación de los resultados. La auditabilidad garantiza que el estudio pueda ser replicado o comprendido en profundidad por otros, aumentando así la credibilidad y la confianza en los hallazgos obtenidos.

El estudio se precisó a los auditores a presidente de la sustentación de tesis, a los miembros de jurado, al asesor de la tesis correspondiente, desde luego tomando en cuenta los cinco participantes deportistas que practicaron la disciplina deportiva de triatlón y realizaron las acciones de responder a todas las preguntas del guía del cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad, en ello se precisó la autenticidad de los hallazgos, cumpliéndose con redactar transcripciones tal como expresaron las opiniones por los participantes triatletas, se incluyó las citas textuales de cada triatleta entrevistados asignándoles un código personal. El análisis de los hallazgos fue mediante el programa ATLAS. ti versión 9, se cumplió con los procesos de codificación abierta, codificación axial, codificación selectiva, el proceso de saturación y finalmente generar la teoría emergente. Los procesos seguidos están organizados en los anexos del presente estudio.

2.8.2. Credibilidad

De la Espriella (2020) define que la credibilidad en la investigación cualitativa se refiere a la fiabilidad y precisión de los resultados en representar la realidad o experiencias de los participantes. Para lograr este cometido científico, los investigadores deben aplicar métodos y análisis rigurosos y sistemáticos, como la triangulación de datos, la verificación de hallazgos con los participantes y el uso de un diario reflexivo para documentar decisiones y sesgos. La credibilidad asegura que los resultados sean auténticos y veraces, permitiendo que los lectores confíen en las interpretaciones ofrecidas. Al mismo que como investigador fue de compromiso y de responsabilidad de garantizar la científicidad de los datos subjetivos, se evitó la epojé con una realidad sin prejuicios, se aseguró la comparación constante y permanente en el proceso de análisis cualitativo, se aseguró la construcción de datos previa consulta a expertos en la disciplina deportiva del triatlón.

En la investigación se realizó el proceso de saturación teórica con respecto a las categorías y subcategorías emergentes; durante este proceso de rigor científico se tuvo que analizar de manera reiterada cada segmento hallado e interpretar constantemente si correspondía a las categorías emergentes. Este proceso fue largo y complejo por la infinidad de opiniones y saberes de cada triatleta. Alcanzar la saturación teórica desde un enfoque sistémico permitió seguir algunos procesos:

- Resguardo de los hallazgos.
- Redacción de las transcripciones de manera textual de cada entrevista para respaldar los constructos de las categorías y subcategoría emergentes.
- Imparcialidad del investigador sobre la naturaleza de los hallazgos.
- Análisis de las experiencias personales en relación con la experiencia de los entrevistados.
- Discusión de las teorías sustantivas con otros investigadores.

- Los hallazgos se muestran como significantes y aplicables para el contexto del lector.

Se aseguró la tesis investigativa a través de la triangulación teórica con fuentes en comparaciones constantes, éste estudio tiene por finalidad generar las teorías emergentes referido al entrenamiento de triatlón al mismo que se apeló a fuente bibliográfica relacionada al tema. De la misma manera se realizó una triangulación de datos que implicó una interpretación del material obtenido y discutido mediante el uso de desiguales fuentes de datos; tales como: a) la triangulación de datos temporal, porque se recogió hallazgos en distintas fechas para demostrar si los efectos son constantes; b) la triangulación de datos espacial, porque los hallazgos recogidos se hicieron en distintos contextos y ambiente para comprobar casualidades de las categorías emergentes; c) triangulación de datos personal, en donde se recogió opiniones de diferentes de los cinco participantes involucradas al entrenamiento de triatlón en general desde miradas variadas y complejas.

2.8.3. Confirmabilidad

Castillo y Vázquez (2003) refieren que la confirmabilidad indica a la neutralidad de la interpretación a la investigación de la búsqueda de información, que se consigue cuando otros investigadores pueden seguir el rastro al investigador original y llegar a descubrimientos afines.

La presente tesis es precisa la pertinencia epistemológica de la teoría emergente, puesto que ha sido un proceso de conocimientos científicos que ha implicado confrontar la teoría de la mano con la práctica que se generó la nueva teoría basados en las razones y de las experiencias vivencias de los participantes triatletas, al mismo con la pertinencia enmarcado dentro de un contexto individualizado para cada participante describiendo, comprendiendo, concibiendo y ejecutando la nueva teoría a partir de las categorías y subcategorías emergentes.

De la misma manera la presente tesis es de carácter segura y de buena fe, en la cual no fueron datos ficticios y falseados por el investigador, puesto que los datos fueron recolectados

de manera profunda y minuciosa.

2.8.4. Transferibilidad

Castillo y Vásquez (2003) enfatizan que la transferibilidad relaciona con la contingencia de aplicar los resultados de la investigación a otras poblaciones y de adaptar a distintos contextos, en la cual quienes deciden si los hallazgos pueden trasladarse a un contexto desigual al de la investigación original. En tal sentido los resultados de la presente tesis de investigación son de carácter continuo, de manera que es de compromiso, asegurando la promoción en la publicación de artículo científico en revistas indexadas de alto impacto al mismo que se incluyó en la presente tesis referencias de citas relevantes.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS Y RESULTADOS

3.1. Procedimientos y sistematización de hallazgos

El procesamiento y sistematización de los hallazgos se fundamentaron en Bonilla y López (2016), quienes indican que:

Los datos se analizan identificando sus atributos, que son sus cualidades o características. Estos atributos se comparan para encontrar coincidencias y diferencias. Los datos con características similares se agrupan bajo un rótulo o nombre que indica el concepto al que pertenecen, formando un mismo código o subcategoría. Este proceso se conoce como codificación. (p.3)

Por consiguiente, los autores sostienen que la codificación es un procedimiento metódico que abarca tres tipos de codificación: abierta, axial y selectiva. En la codificación abierta, se originan códigos a partir de dos fuentes principales: la pre-codificación y los códigos *in vivo*. La pre-codificación consiste en los códigos o subcategorías que se crean gracias a la subjetividad inductiva del investigador, mientras que los códigos *in vivo* son las expresiones y el lenguaje de los participantes, presentes en las frases literales que usaron y cuya riqueza se perdería al intentar incluirlas dentro de un código, o porque simplemente no existe un término que las resuma adecuadamente.

A través del programa Atlas.ti, un software especializado para la elaboración de la teoría fundamentada de la categoría: "aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento", se llevó a cabo el procesamiento correspondiente y se generaron códigos emergentes. Para el proceso de sistematización de los resultados, se empleó una guía de entrevista en profundidad para la recopilación de hallazgos.

3.2. Cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad

Dado el carácter del diseño cualitativo conocido como teoría fundamentada, se realizaron una serie de entrevistas previas a triatletas con experiencia y conocimientos sobre el entrenamiento en triatlón, así como la revisión de literatura actualizada sobre el entrenamiento de triatletas. Este enfoque combinó la experiencia directa de los atletas entrevistados con el análisis y la interpretación de fundamentos teóricos, incluyendo artículos científicos, tesis e información proveniente de organizaciones internacionales relacionadas con el entrenamiento en triatlón. A partir de esta integración, se elaboró un cuestionario que sirvió de guía para entrevistas en profundidad a los triatletas participantes en el estudio. Este instrumento fue aplicado a los triatletas entrevistados entre los meses de enero y abril de 2023. Las entrevistas se llevaron a cabo de forma individual, adaptándose a la disponibilidad de tiempo de cada participante, en entornos y condiciones que les resultaran favorables; cada entrevista tuvo una duración aproximada de dos horas por participante.

3.3. Fases del procesamiento de hallazgos

Los hallazgos obtenidos se procesaron en cuatro fases:

3.3.1. Primera fase: transcripción de hallazgos (audio)

Durante esta etapa preliminar de transcripción de los hallazgos, se realizó una reproducción exacta de las respuestas recogidas de los audios de cada atleta que participó en la entrevista detallada. Las opiniones se transcribieron en la matriz general que se utilizó para el procesamiento de datos (véase anexo 4).

3.3.2. Segunda fase: codificación abierta

En esta segunda fase del proceso, se realizó la codificación abierta de un total de 302 códigos mediante el uso del software Atlas ti. Esta etapa incluyó un análisis exhaustivo de todos los datos, desglosándolos con el propósito de identificar conceptos, categorías y subcategorías emergentes. Se utilizaron códigos iniciales para importar desde el programa Atlas ti las ideas centrales descubiertas en la primera fase (véase anexo 5).

3.3.3 Tercera fase: codificación axial

En esta fase, se realizó la codificación axial al identificar las conexiones entre las categorías obtenidas durante la codificación abierta y sus correspondientes subcategorías. Estas relaciones se establecieron y determinaron a partir de las características de las subcategorías y las categorías asociadas, tomando en cuenta cada categoría que resulta representativa y relevante para los atletas entrevistados. Durante este proceso, se organizó y ajustaron las características de una categoría emergente identificada en la fase de codificación abierta. Posteriormente, se determinaron las diversas condiciones y se enlazó una categoría con sus subcategorías a través de oraciones. Finalmente, se buscaron en los datos indicios que señalaran las principales categorías emergentes y sus interrelaciones. (véase anexo 6).

3.3.4. Cuarta fase: codificación selectiva

Durante esta fase se formuló una sola idea central utilizando las categorías emergentes recogidas de los códigos, y se concretizó en la teorización de los contenidos y propuestas, las cuales fueron precedidas por la codificación abierta y axial (véase el anexo 7).

3.4. Procesamiento de los hallazgos

Una vez concluida la parte analítica de los descubrimientos emergentes de la investigación y basándose en los objetivos establecidos, se elaboró un modelo teórico explicativo para el entrenamiento de triatletas. Este modelo teórico surgió de un proceso de análisis (utilizando el software Atlas Ti) fundamentado en las respuestas aportadas por los

participantes. Los códigos emergentes fueron sometidos a una codificación exhaustiva y continua, lo que permitió comprender e interpretar lo que ocurre en la práctica del triatlón, en particular dentro de sus unidades de análisis. Para una mejor visualización, se sugiere consultar la matriz de imágenes de redes emergentes importadas del Atlas Ti (véase el anexo 8). Glaser y Strauss (2002) sugieren que, para comenzar a construir una teoría fundamentada o sustantiva, primero se deben aplicar teorías ya existentes a los datos que se están analizando. A partir de este análisis, es posible formular nuevas teorías sustantivas específicas basadas en los datos analizados para el caso específico. En nuestro estudio, se identificó la siguiente idea principal, junto con categorías emergentes y subcategorías que surgieron de los procesos de codificación abierta, axial y selectiva. La tabla 1 ofrece un resumen de los hallazgos obtenidos.

Figura 1

Codificación selectiva: Aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento

Aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento			
Categorías emergentes			
I. Proceso formativo	II. Proceso de entrenamiento	III. Plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia	IV. Práctica de hábitos y actividades saludables
Sub categorías emergentes			
1.1 Orden secuencial de aprendizaje. 1.2 Experiencia autodidacta y de instructor. 1.3 Dificultades para aprender. 1.4 Dedicación y frecuencia en el aprendizaje	2.1 Programación de actividades de entrenamiento. 2.2 Fortalecimiento mediante otras actividades físicas. 2.3 Prevención y manejo de lesiones. 2.4 Frecuencia de entrenamiento 2.5 Preparación emocional 2.6 Actividad y abstinencia sexual. 2.7 Apoyo familiar. 2.8 Rendimiento durante la competencia.	3.1 Alimentación diaria. 3.2 Suplementos nutricionales. 3.3 Hidratación y rehidratación. 3.4 Programa nutricional. 3.5 Consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia. 3.6 Alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta.	4.1 Descanso activo. 4.2 Calidad del sueño. 4.3 Actividades de salud mental, corporal y social.

En las subcategorías emergentes, los significados de P1, P2, P3, P4 y P5 de acuerdo al consentimiento informado significan: Participante 1, Participante 2, Participante 3, Participante 4 y Participante 5.

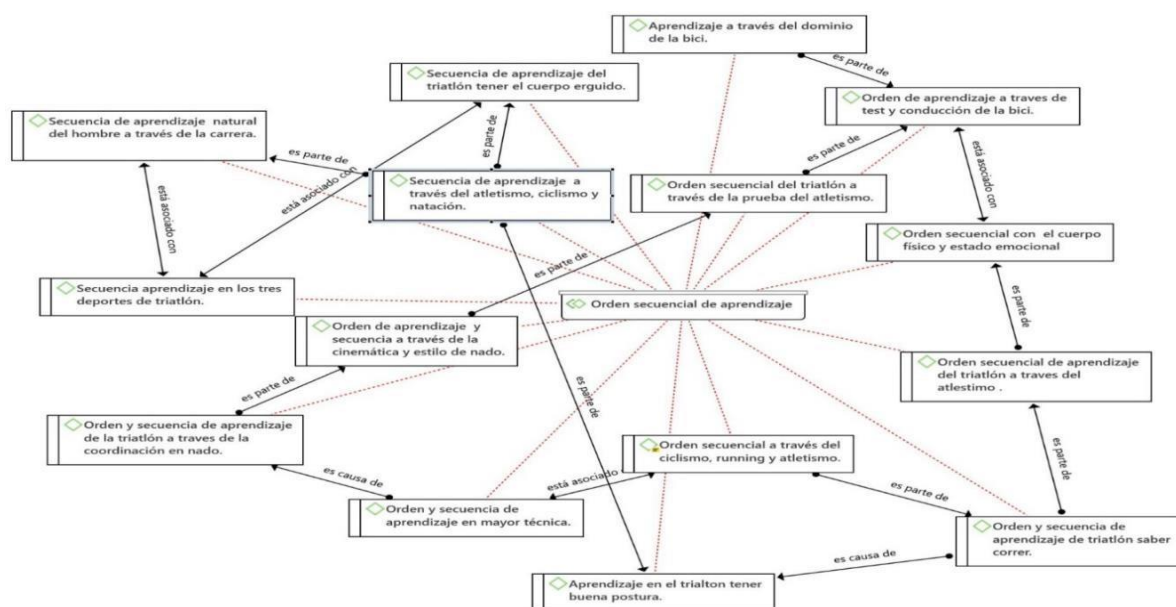
I. Categoría emergente: Proceso formativo

El triatleta es una persona que centra su actividad física en el manejo de tres disciplinas: carrera a pie, ciclismo y natación. La vivencia del triatleta está sustentada en aspectos motores que requieren un elevado nivel de demanda deportiva, reflejado en el tiempo y el esfuerzo físico necesarios para enfrentar los tres deportes en entornos distintos (como el agua en la natación), el control de un equipo (la bicicleta) y la resistencia física (en la carrera continua considerando tiempo, distancia y velocidad). Cada triatleta ha tenido experiencias previas a las competencias, que guían su desarrollo deportivo en cuatro aspectos: el orden secuencial del aprendizaje, la experiencia tanto autodidacta como bajo la guía de un instructor, las dificultades en el proceso de aprendizaje y la dedicación y frecuencia con que se lleva a cabo dicho aprendizaje.

1.1. Subcategoría emergente: orden secuencial de aprendizaje

Figura 2

Red emergente: orden secuencial de aprendizaje



En el proceso formativo de un triatleta, las experiencias de aprendizaje son diversas y complejas, y cada uno experimenta un aprendizaje único. Algunos sugieren que lo primordial es aprender a correr. P4 menciona que "la secuencia de aprendizaje en el triatlón inicia con el conocimiento de cómo correr". De forma similar, P3 cree que "la secuencia natural del

aprendizaje humano comienza con la carrera", y P5 lo confirma al decir "la secuencia de aprendizaje en el triatlón a través del atletismo" y "la secuencia del triatlón mediante la prueba atlética". Correr, como una habilidad básica en muchos deportes, es una capacidad motora que se perfecciona con el tiempo y la práctica.

Es sabido que correr con buena técnica es crucial para lograr un rendimiento superior en el futuro. Estas experiencias indican que correr es una capacidad motora adquirida naturalmente en el transcurso de la evolución humana. La carrera, como habilidad locomotora básica, forma parte del desarrollo humano ontogenético. Asimismo, es vital comenzar con la natación, como indica P4: "secuencia de aprendizaje a través de la cinemática y el estilo de nado" y "secuencia de aprendizaje del triatlón mediante la coordinación de nado".

El orden del aprendizaje puede variar para cada triatleta, dependiendo de las oportunidades y experiencias que tuvieron al practicar triatlón, dando prioridad a una buena coordinación en el nado. Es importante destacar la opinión de P4, quien señala que "el aprendizaje se realiza a través del dominio de la bicicleta"; también menciona que "la secuencia de aprendizaje es mediante pruebas de test y manejo de la bicicleta", asociadas al "orden de aprendizaje a través de pruebas y manejo de la bici" y "secuencia de aprendizaje con mayor técnica".

Para algunos triatletas, la secuencia de aprendizaje está relacionada con su experiencia como ciclistas, requiriendo una buena técnica y control de la bicicleta. Además, P4 expresa: "aprendizaje en el triatlón implica tener buena postura", "secuencia de aprendizaje en el triatlón implica mantener el cuerpo erguido", y "orden y secuencia de aprendizaje con mayor técnica". Esto resalta la importancia de una postura corporal adecuada, ya que puede dificultar el progreso en el aprendizaje secuencial. Adicionalmente, P1 enfatiza la relevancia del bienestar físico y el estado emocional, mencionando "secuencia con el cuerpo físico y estado emocional".

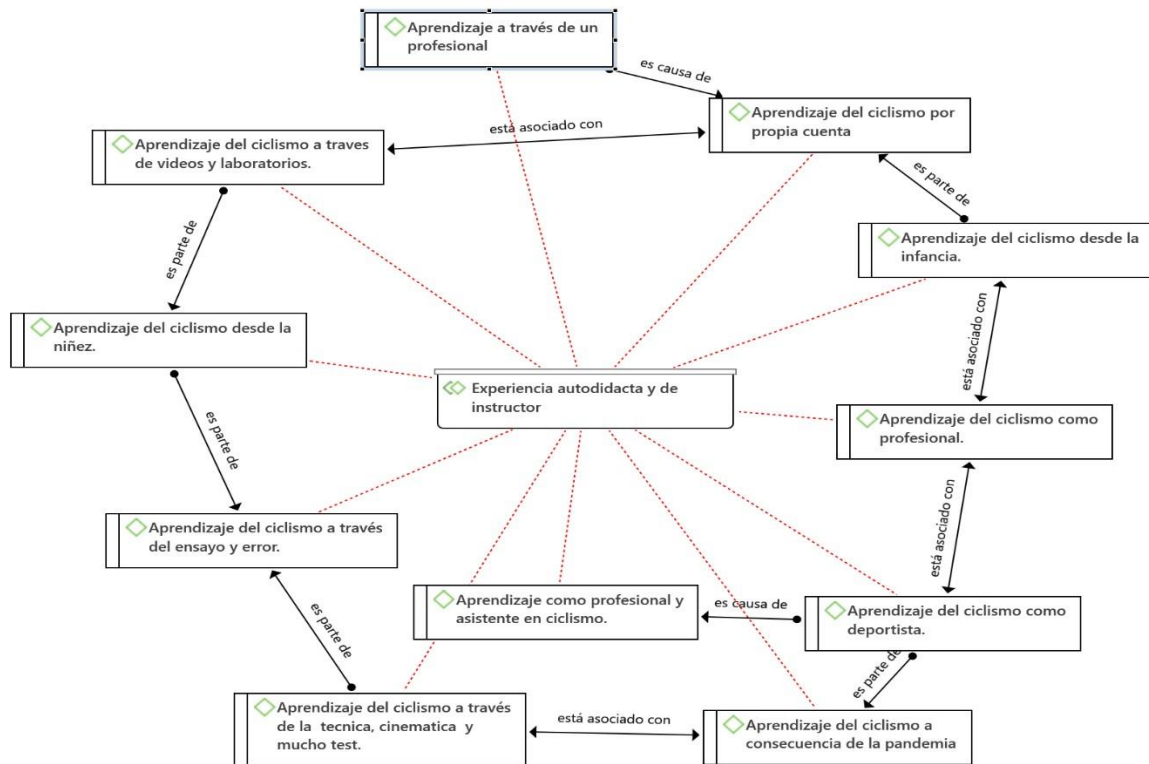
Esto revela que estos elementos están interrelacionados y son parte del proceso de aprendizaje en el triatlón. Así, cada triatleta tiene maneras diferentes de aprender las secuencias de los distintos segmentos del triatlón en comparación con otros, ya que las lecciones prácticas pueden iniciar con la natación, el ciclismo o la carrera. Por consiguiente, el proceso de aprendizaje es variado y continuo. No obstante, se subraya que, de una manera u otra, se debe practicar un aprendizaje secuencial de los tres deportes simultáneamente, como señala P1: "secuencia de aprendizaje en los tres deportes del triatlón", "práctica frecuente con natación, ciclismo y carrera"; para P2, "secuencia a través del ciclismo, running y atletismo", y de igual modo, P3 menciona "secuencia a través del atletismo, ciclismo y natación". Esto sugiere que el orden de aprendizaje en triatlón no influye en la práctica y constancia.

En resumen, al examinar las respuestas de los participantes sobre el orden de aprendizaje en el triatlón, se aprecia que no hay una única secuencia. Las experiencias sugieren empezar con la carrera, luego el ciclismo y finalmente la natación. Este aprendizaje también debe ir acompañado de una técnica adecuada, incluyendo mantener una "postura adecuada" en cada deporte. Además, durante el proceso de aprendizaje, la regulación emocional es esencial; mantener un estado emocional positivo está relacionado con un aprendizaje más eficiente para cada triatleta, por lo que se valora un proceso único de orden y continuidad en sus aprendizajes, mejorando simultáneamente los tres segmentos de la disciplina del triatlón.

1.2. Subcategoría emergente: experiencia autodidacta y de instructor

Figura 3

Red emergente: experiencia autodidacta y de instructor



En el trayecto de adquirir conocimientos y experiencia competitiva, cada deportista desarrolla un sistema de autoaprendizaje basado en su propia experiencia. Este proceso se refleja en todas las fases de instrucción y aprendizaje cuando el deportista se enfrenta al segmento de ciclismo. A través de caídas, repetidos ensayos y mucha práctica, mejoran sus técnicas de pedaleo y corrigen los errores típicos de cada triatleta. Como resultado, algunos buscan ayuda profesional, mientras que otros, de manera independiente y enfrentando dificultades, aprenden tanto durante los entrenamientos como fuera de ellos en la disciplina del triatlón.

Los participantes indican que su proceso de aprendizaje comenzó en la infancia, de forma autodidacta y como deportistas, como lo mencionan P1: “Aprendizaje del ciclismo desde la infancia”; P1: “Aprendizaje del ciclismo por cuenta propia”; P5: “Aprendizaje del ciclismo desde la niñez”; P5: “Aprendizaje del ciclismo como deportista”. Estos participantes

confirmaron que su manera de aprender triatlón se inició desde pequeños, concentrándose individualmente en el ciclismo y más tarde llegando a ser profesionales.

Por otro lado, P3 menciona el “aprendizaje del ciclismo a través del ensayo y error”, mientras que P4 menciona el “aprendizaje del ciclismo mediante la técnica, cinemática y numerosas pruebas”. Es importante destacar que el aprendizaje en el ciclismo ha evolucionado con caídas, errores, la correcta práctica de la técnica de pedaleo, movimientos, aceleración y diversas pruebas. P4 también menciona su “aprendizaje del ciclismo a través de videos y laboratorios” y P1 menciona el “aprendizaje del ciclismo a consecuencia de la pandemia”.

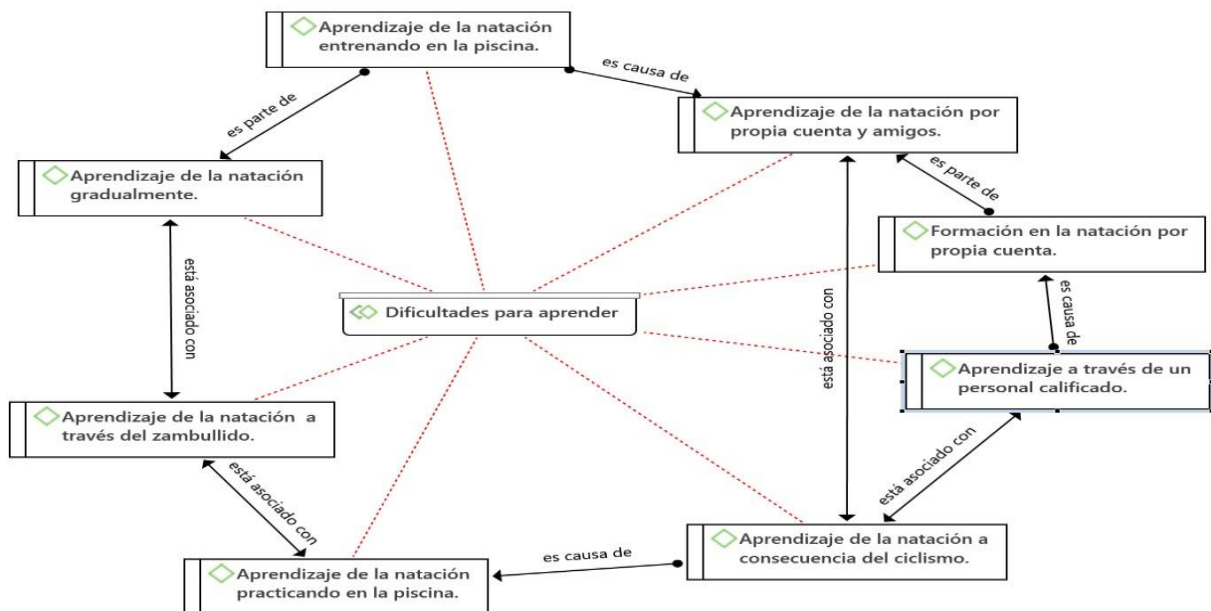
Esto sugiere que las lecciones aprendidas durante la pandemia incluyeron ver videos y realizar ejercicios en el laboratorio. Además, P4 afirma haber aprendido “como profesional y asistente en ciclismo”, mientras que P2 y P5 indican que obtuvieron “aprendizaje del ciclismo de un profesional”, “aprendizaje del ciclismo como profesional”. Esto implica que algunos participantes adquirieron conocimientos mediante asistencia profesional, y con el tiempo, se convirtieron en profesionales, contribuyendo como asistentes para los jóvenes en formación.

En resumen, el proceso de formación en triatlón comenzó para algunos desde la infancia y de manera autodidacta, así como a través de ensayos, errores y pruebas. También se aprendió mediante instructivos o videos tutoriales, en laboratorios (aprendizaje a través de pruebas sistemáticas en laboratorios de rendimiento deportivo) y finalmente con la asistencia de un profesional o instructor.

1.3. Subcategoría emergente: dificultades para aprender

Figura 4

Red emergente: dificultades para aprender



Durante el entrenamiento y la competencia en un triatlón, siempre se presentan retos, especialmente al aprender a nadar. Establecer una competencia adecuada en esta disciplina es vital, ya que los errores y el aprendizaje por cuenta propia son fundamentales. Además, contar con el respaldo de personal calificado es crucial para avanzar en el entrenamiento de natación. Este aprendizaje progresa desde un nivel inicial hasta uno más avanzado, como indican P1 con expresiones como "aprendizaje de la natación practicando en la piscina" y "aprendizaje de la natación entrenando en la piscina". De igual manera, P3 se refiere al "aprendizaje de la natación a través del zambullido". Por otro lado, P5 menciona un "aprendizaje de la natación gradualmente".

Todas estas visiones están relacionadas con las dificultades inherentes al proceso de aprender a nadar. Además, P4 resalta la "formación en la natación por propia cuenta" así como el "aprendizaje de la natación por propia cuenta y amigos". Algunos deportistas han tratado de superar sus retos en natación de manera independiente y con el apoyo de amigos. P1

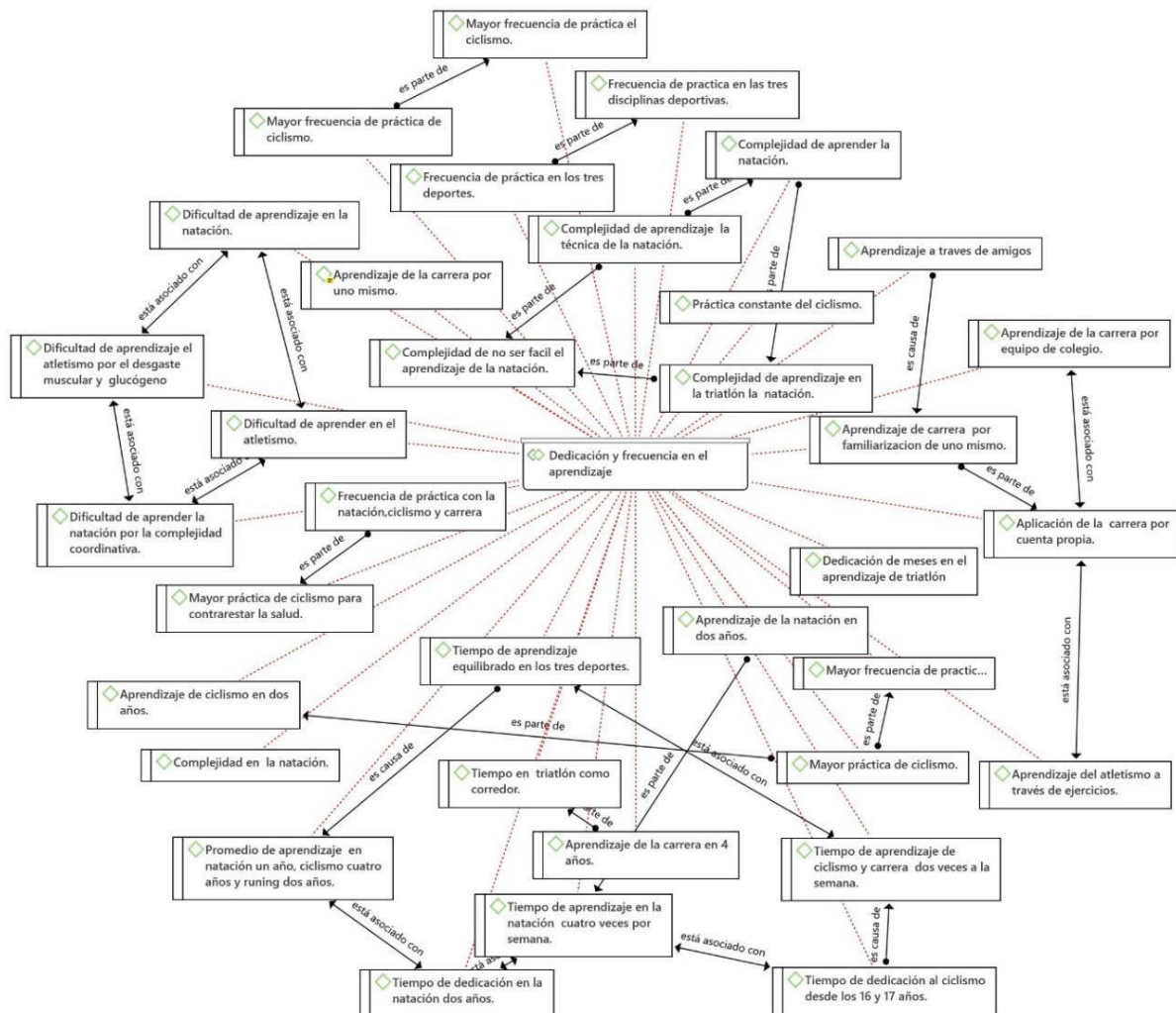
también menciona que su "aprendizaje de la natación a consecuencia del ciclismo" implica que su coordinación motora se centró en el ciclismo, afectando su habilidad para aprender los movimientos necesarios en natación. Por último, P2 indica que su "aprendizaje a través de un personal calificado" sugiere que las dificultades de aprendizaje se debieron a la falta de orientación de un experto, lo cual impactó su progreso en la natación.

En resumen, las experiencias de los atletas muestran que las dificultades de aprendizaje en los deportes de triatlón se deben principalmente a la falta de destrezas motoras, la insuficiencia de práctica en natación, la falta de apoyo profesional y el aprendizaje autodidacta.

1.4. Subcategoría emergente: dedicación y frecuencia en el aprendizaje

Figura 5

Red emergente: dedicación y frecuencia en el aprendizaje



El atleta, durante cada fase de entrenamiento, requiere mucha práctica, perseverancia y autoconocimiento, en especial para optimizar su rendimiento en la carrera, ya sea con la ayuda de un profesional o de manera independiente. Esto contribuye a una mejor ejecución en el triatlón. Por ello, es esencial tener en cuenta los tiempos y la duración del aprendizaje, ya que para algunos deportistas ciertas áreas pueden ser más difíciles, como la natación, que presenta un grado de dificultad medio o alto. De igual forma, otros pueden encontrar retos en el ciclismo o la carrera. P4 menciona el "tiempo en triatlón como corredor", mientras que P1

se refiere al "aprendizaje de carrera por familiarización", destacando la "aplicación de la carrera por cuenta propia". Para P2, el aprendizaje se realiza "a través de amigos", y P3 lo lleva a cabo "por equipo de colegio". P5 indica el "aprendizaje del atletismo a través de ejercicios", pero también menciona la "dificultad de aprender en el triatlón el atletismo" debido al "desgaste muscular y glucógeno".

La dedicación y la frecuencia de práctica son cruciales para muchos atletas, quienes a menudo se enfocan más en el segmento de carrera, ya sea con amigos o de forma individual, dado que el desgaste físico es común en esta área. No obstante, el segmento de natación presenta desafíos adicionales. P1 subraya la "complejidad de aprendizaje en el triatlón la natación", mientras que P2 menciona la "dificultad de aprendizaje en la natación". Para P3, la natación es complicada por la "complejidad coordinativa", y P4 reafirma la "dificultad de aprendizaje en la natación". La falta de práctica en natación está relacionada con la dedicación y tiempo necesarios, tal como indica P1: "Tiempo de aprendizaje de ciclismo y carrera dos veces a la semana" y "tiempo de aprendizaje en la natación cuatro veces por semana". P2 habla de un "promedio de aprendizaje en natación de un año", mientras que para P3 el "aprendizaje de ciclismo" toma "dos años" y la carrera "cuatro años". P4 comenta sobre su "dedicación al ciclismo desde los 16 años" y "en la natación dos años", y P5 menciona "meses en el aprendizaje de triatlón".

Cada atleta tiene su propio ritmo de dedicación, ya sea anual, mensual o semanal, para los segmentos de carrera, ciclismo y natación. Además, la frecuencia de práctica suele unirse en el triatlón, como indica P1: "Frecuencia de práctica en las tres disciplinas deportivas". Algunos atletas priorizan las tres disciplinas, aunque otros, como P3 y P4, muestran una "mayor frecuencia de práctica en ciclismo", al igual que P2 y P5.

En resumen, la dedicación y frecuencia de aprendizaje en el triatlón están conectadas con un enfoque en la carrera, la falta de práctica en natación, una dedicación mixta, la importancia de los tres deportes y la instrucción continua en ciclismo.

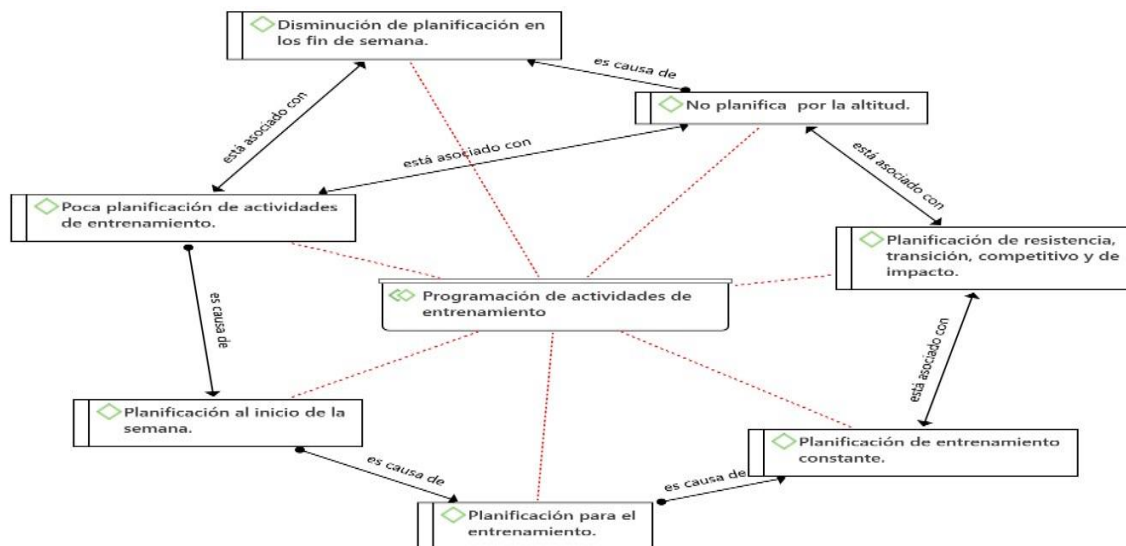
II. Categoría emergente: proceso de entrenamiento

En el ámbito del entrenamiento diario habitual, cada triatleta se enfoca en los tres deportes: natación, ciclismo y carrera. Debe llevar a cabo los entrenamientos de forma secuencial, considerando los tiempos y los contextos espaciales (carrera en pista, ciclismo en rutas extensas, natación en piscina y laguna). La organización de sus estrategias demanda adherirse a un régimen riguroso de horarios, días, semanas, meses y años de prácticas ininterrumpidas en el deporte del triatlón.

2.1. Subcategoría emergente: programación de actividades de entrenamiento

Figura 6

Red emergente: programación de actividades de entrenamiento



Los triatletas tienen metas y principalmente logros a corto plazo al planificar sus entrenamientos para obtener buenos resultados en competencias de triatlón, algunos priorizan el hábito de agendar o registrar sus actividades en su rutina diaria. Por este motivo, sus sesiones de entrenamiento son consistentes y dejan en segundo plano otras actividades no relacionadas con la disciplina del triatlón. P1 subraya la importancia de una "planificación de entrenamiento constante", mientras que P5 pone énfasis en la "planificación para el entrenamiento".

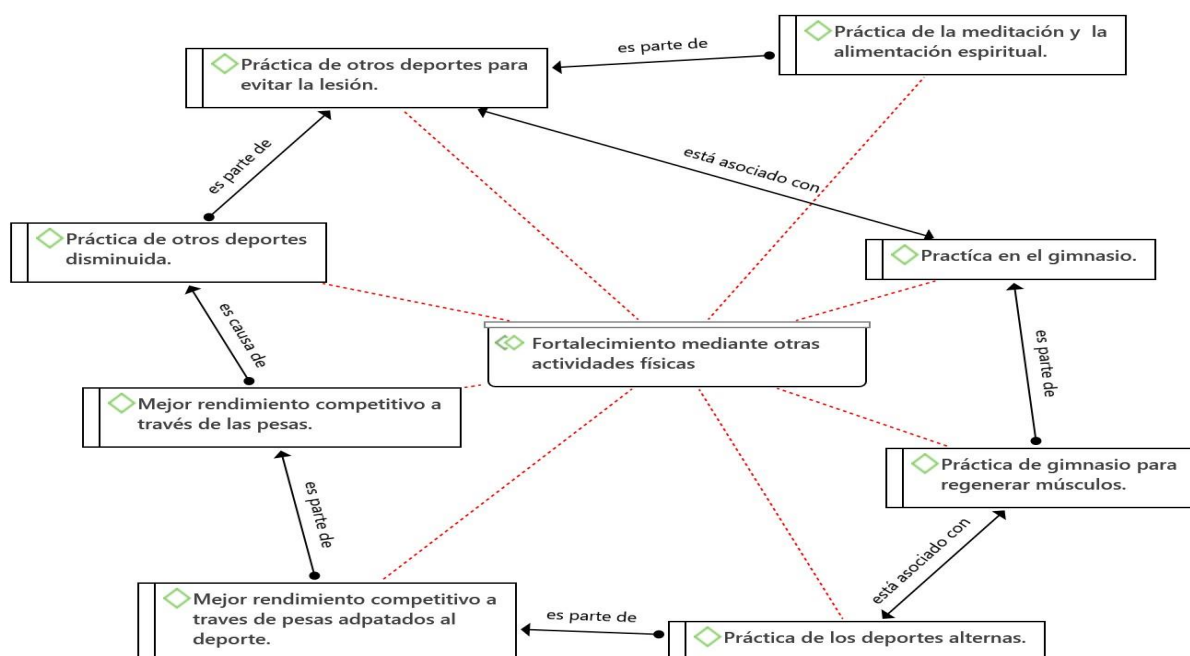
Por otro lado, P2 opta por la "planificación al inicio de la semana" y reduce la planificación durante los fines de semana. P3, en cambio, indica que lleva a cabo "poca planificación de actividades de entrenamiento". Cada atleta tiene la flexibilidad de ajustar sus planes de acuerdo con su tiempo y espacio, adaptándose a su situación personal, ya sea por motivos laborales o familiares. En menor medida, uno de los participantes argumenta que no planifica debido a las condiciones climáticas, como señala P4, quien menciona que "no planifica por la altitud". Esto demuestra que, para algunos participantes, la planificación cambia según las condiciones del clima, mientras que P4 enfatiza la importancia de la "planificación de resistencia, transición, competitivo y de impacto". Esto sugiere que uno de los participantes organiza su planificación según segmentos clave de cada disciplina deportiva.

En resumen, la programación de actividades de entrenamiento para cada atleta varía según sus testimonios, mostrando un carácter modificado basado en: planes de entrenamiento acorde a la estación y ubicación, así como una planificación diversa y segmentada.

2.2. Subcategoría emergente: fortalecimiento mediante otras actividades físicas

Figura 7

Red emergente fortalecimiento mediante otras actividades físicas



Las personas que practican triatlón no se centran únicamente en el entrenamiento de la natación, el ciclismo y la carrera, también participan en otras actividades corporales, realizando diferentes ejercicios sistematizados y de rigor técnico para asegurar un buen desempeño tanto en los entrenamientos como en las competencias, lo que también les ayuda a mejorar y prevenir lesiones. El participante P1 menciona la importancia de "trabajar en el gimnasio para regenerar músculos". De igual manera, P2 destaca la necesidad de una "actividad en el gimnasio", mientras que P4 resalta cómo las "pesas mejoran el rendimiento en competencias", adaptándolas al deporte del triatlón. Los participantes consideran esencial fortalecer el cuerpo alternando entre el trabajo en el gimnasio y el uso de otros equipos deportivos. P4 también enfatiza la importancia de "practicar otros deportes para evitar lesiones", y P3 sugiere la "práctica de deportes alternativos". De manera similar, P5 menciona una "práctica reducida de otros deportes".

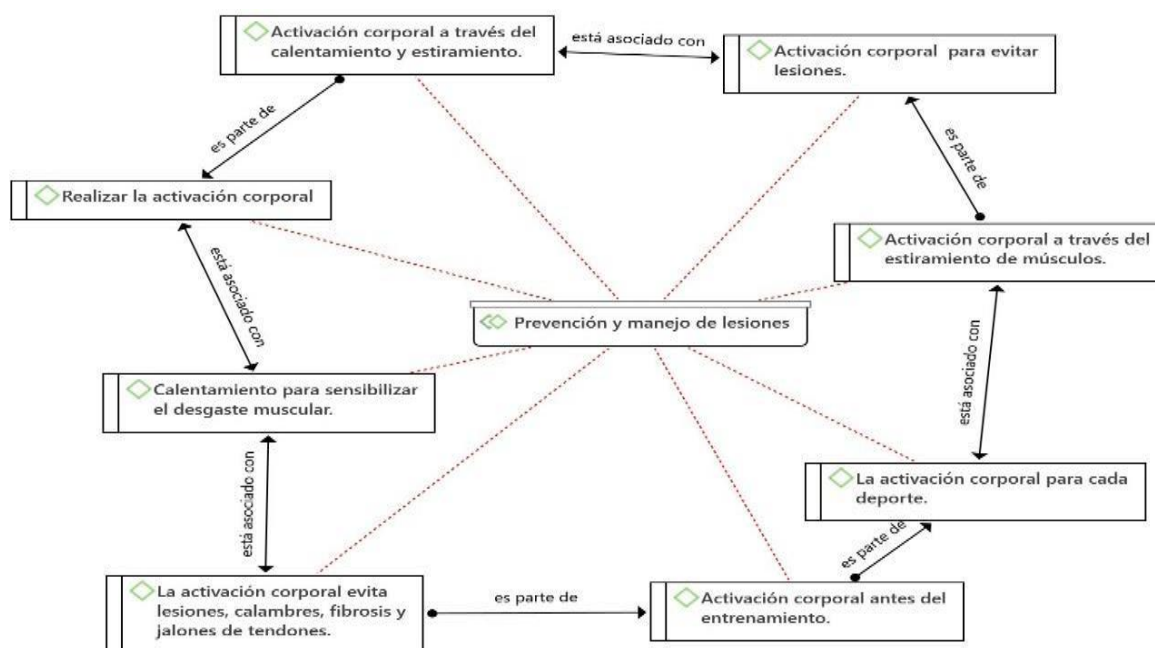
Estas actividades deben realizarse con una intensidad de leve a moderada para evitar lesiones y contusiones musculares. Por otro lado, P4 también menciona que la "práctica de la meditación y el cuidado espiritual" es fundamental, aunque no todos los atletas se enfocan en la concentración mental, ya que esto contribuye al fortalecimiento en triatlón.

En resumen, las experiencias de los participantes destacan que el fortalecimiento a través de otras formas de ejercitación física sistematizada está intrínsecamente relacionado con la técnica deportiva, la fuerza corporal, la resistencia, la velocidad, el equilibrio corporal y la concentración mental.

2.3. Subcategoría emergente: prevención y manejo de lesiones

Figura 8

Red emergente: prevención y manejo de lesiones



Todos los deportistas que practican triatlón: jóvenes, adultos o mayores, realizan una amplia variedad de movimientos diseñados para fortalecer y optimizar los músculos del cuerpo, tanto en las extremidades superiores como inferiores, con el objetivo de prevenir lesiones y mejorar su preparación para competir en triatlón. Esto es lo que menciona P1 al hablar de "activar el cuerpo mediante el estiramiento muscular" y de un "calentamiento para sensibilizar el desgaste muscular". De manera similar, P2 se refiere a la "activación corporal a través del calentamiento y estiramiento". P3 también resalta la "activación corporal antes del entrenamiento", y P5 insiste en la importancia de "realizar la activación corporal". Por otro lado, P4 pone énfasis en la "activación corporal para cada deporte".

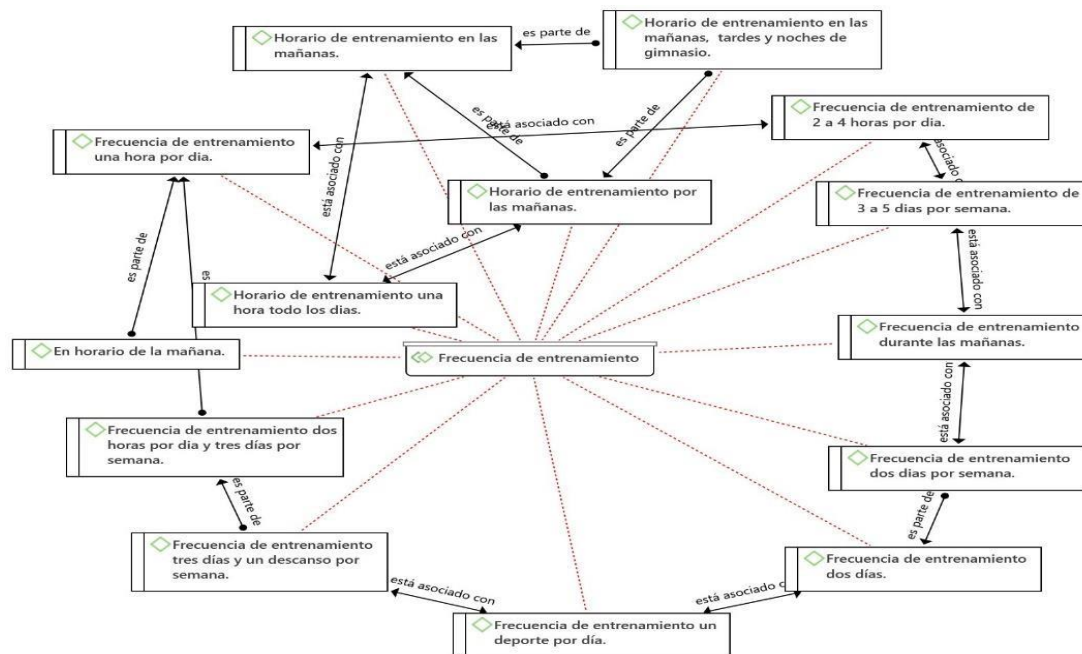
Todos estos participantes destacan la importancia de un calentamiento previo al entrenamiento en cualquier parte del triatlón, asegurando que los músculos estén listos para el esfuerzo físico continuo. Además, P4 menciona que la "activación corporal evita lesiones,

calambres, fibrosis y tirones de tendones", mientras que P1 enfatiza la "activación corporal para evitar lesiones". Esto demuestra que cualquier triatleta debe realizar una prevención mediante la activación muscular para evitar contracciones musculares y problemas como la tendinitis. En resumen, según los informantes, la prevención y el manejo de lesiones son de suma importancia, ya que contribuyen a un mejor entrenamiento a través de un calentamiento constante y una adecuada activación muscular.

2.4. Subcategoría emergente: frecuencia de entrenamiento

Figura 9

Red emergente frecuencia de entrenamiento



Cada día, los triatletas planifican sus sesiones de entrenamiento tomando en cuenta horas, días, semanas, meses e incluso realizan una planificación anual. Algunos triatletas tienen la preferencia de entrenar por la mañana, sin dejar de considerar entrenar por las tardes y noches. La frecuencia de sus entrenamientos depende de las capacidades físicas individuales de cada atleta, influidas por factores como el bienestar emocional, físico y psicológico, además de la motivación personal. Asimismo, las condiciones climáticas pueden alterar los horarios y

la frecuencia de los entrenamientos de triatlón. Por ejemplo, P1 menciona que entrena "una hora diaria" o "dos días a la semana", mientras que P2 entrena "de 3 a 5 días por semana" y "entre 2 a 4 horas por día". P4, por su parte, indica "dos días de entrenamiento" y "un deporte por día", y para P5 la rutina consiste en "dos horas diarias, tres días a la semana" y "tres días de entrenamiento con un día de descanso semanal". P1 también menciona "una hora diaria de entrenamiento".

Todo esto está ligado a la costumbre de entrenar en horarios y días específicos de la semana, asegurando que las condiciones sean ideales conforme a las horas acumuladas.

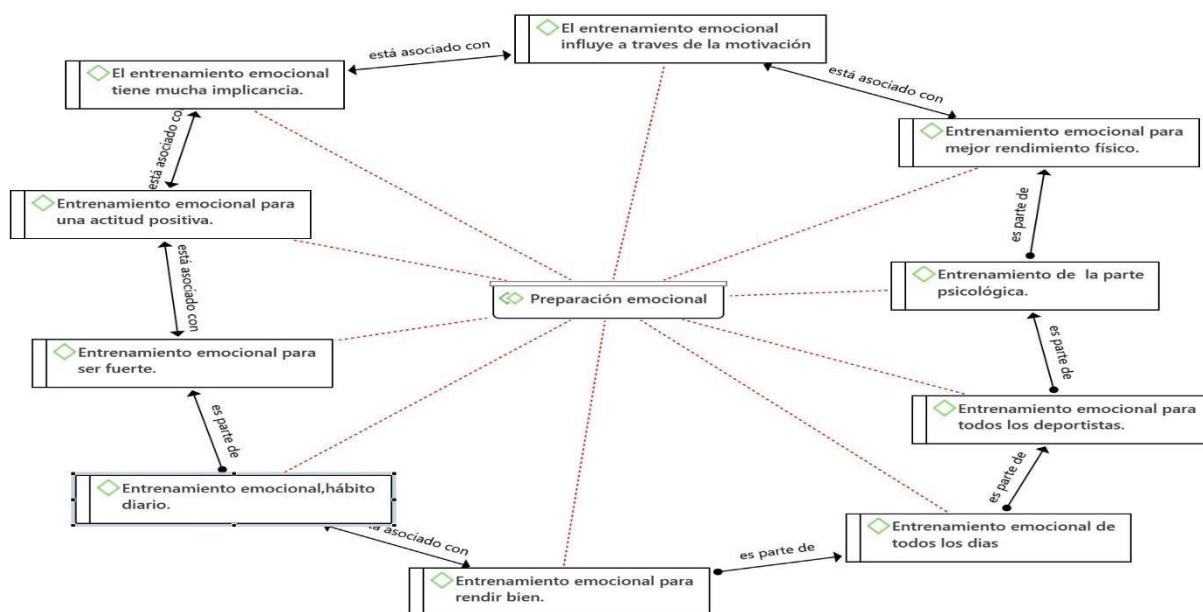
Además, muchos optan por entrenar en las mañanas, como menciona P1 con su "entrenamiento matutino", y P2 que también prefiere "entrenamiento en las mañanas". P3 y P4 igualmente entrenan por la mañana, indicando que la mayoría prefiere este horario para poder cumplir con otras actividades diarias. Sin embargo, P5 elige entrenar en "las mañanas, tardes y noches en el gimnasio", mostrando que los horarios pueden variar debido a factores externos al triatlón.

En resumen, de acuerdo a las fuentes, las frecuencias de entrenamiento se dividen en hábitos regulares, sesiones matutinas y horarios diversos que van desde la semana, mensual e incluso anual, ya que cada atleta tiene condiciones personales y familiares que afectan su régimen de entrenamiento.

2.5. Subcategoría emergente: preparación emocional

Figura 10

Red emergente preparación emocional



Todos los triatletas que participan en las tres disciplinas se enfrentan a ciertas dificultades emocionales, tanto negativas como positivas, debido a factores laborales, familiares, económicos, de salud o climáticos; cada uno posee la capacidad adecuada para implementar una serie de prácticas que preparen su estado mental antes de un entrenamiento físico o una competencia de triatlón. Por consiguiente, la relevancia del entrenamiento emocional es sumamente importante y se lleva a cabo ampliamente, como menciona P1 al subrayar la importancia del "entrenamiento emocional para todos los deportistas"; "entrenamiento emocional, hábito diario" y "entrenamiento emocional de todos los días". P5 también lo relaciona con la realización del "entrenamiento de la parte psicológica".

Esta práctica psicológica cotidiana es esencial para cualquier atleta, ya que ayuda a mantener un estado emocional positivo, tal como señala P3: "Entrenamiento emocional para una actitud positiva". Definitivamente, adquirir una actitud positiva permite mejorar el desempeño en los entrenamientos de triatlón. Por otro lado, P2 menciona un "entrenamiento

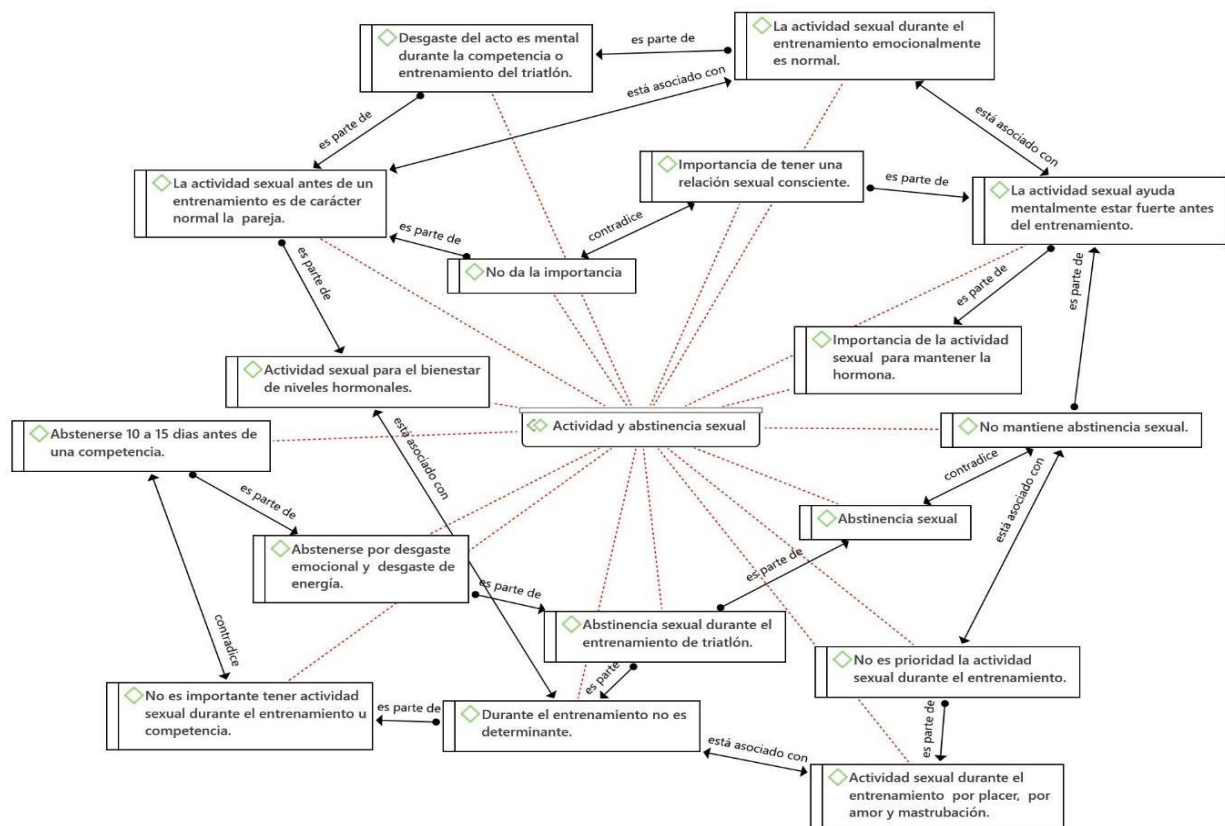
emocional para mejor rendimiento físico" y, al igual que P3, insiste en que se debe tener un "entrenamiento emocional para rendir bien", mientras que P5 destaca que el "entrenamiento emocional es para ser fuerte". Se resalta que mantener un hábito constante de entrenamiento psicológico proporciona eficacia y bienestar en el desarrollo físico. Además, P4 indica que "el entrenamiento emocional tiene mucha implicancia" y agrega que "el entrenamiento emocional influye a través de la motivación", sugiriendo que dicho entrenamiento implica una práctica psicológica que, no obstante, requiere motivación.

En resumen, según lo expresado por los participantes sobre la preparación emocional, es crucial considerar los aspectos de los hábitos de práctica mental positiva, una actitud hacia el logro y triunfo, el desarrollo físico y la motivación constante.

2.6. Subcategoría emergente: actividad y abstinencia sexual

Figura 11

Red emergente: actividad y abstinencia sexual



El triatleta que entrena a diario suele preocuparse por mantener un equilibrio entre su estado físico y una actividad sexual adecuada durante sus sesiones de entrenamiento. No obstante, también sienten la necesidad de mantener la abstinencia temporalmente para optimizar su desempeño en competencias, evitando el agotamiento tanto mental como físico.

Necesitan una vida sexual saludable, comprensible y, sobre todo, equilibrada, lo cual requiere un significativo autocontrol y manejo de sus deseos y apetitos afectivos sexuales. P1 menciona términos como "abstinencia sexual", "evitar el desgaste emocional y energético", y sugiere "evitar la actividad sexual de 10 a 15 días antes de una competencia". P3 relaciona este desgaste con el impacto mental durante las competencias o entrenamientos, mientras que P4 también alude a la "abstinencia sexual durante el entrenamiento de triatlón". Se aconseja evitar la actividad sexual para preservar energía, especialmente en los 10 a 15 días que preceden a entrenamientos o competencias.

Por otro lado, algunos atletas tienen una perspectiva distinta. P2 sostiene que "la actividad sexual no es una prioridad durante el entrenamiento", y P1 menciona que "no le da importancia". P3 también opina que "no es crucial tener actividad sexual durante el entrenamiento o competencia", y señala que "no es determinante". P5 expresa que "no mantiene abstinencia sexual", sugiriendo que para algunos deportistas la actividad sexual no es relevante durante el entrenamiento. Sin embargo, P1 subraya la "importancia de una actividad sexual consciente", y P5 valora la "actividad sexual para equilibrar las hormonas", destacando su relevancia para el bienestar hormonal. P3 indica que "la actividad sexual durante el entrenamiento es emocionalmente normal", y P4 sugiere que "la actividad sexual fortalece mentalmente antes del entrenamiento". Además, P4 menciona "la actividad sexual por placer, amor y masturbación durante el entrenamiento".

Estos testimonios reflejan que, para ciertos atletas, tanto las actividades sexuales como la abstinencia durante los entrenamientos son esenciales, ya que ofrecen una motivación

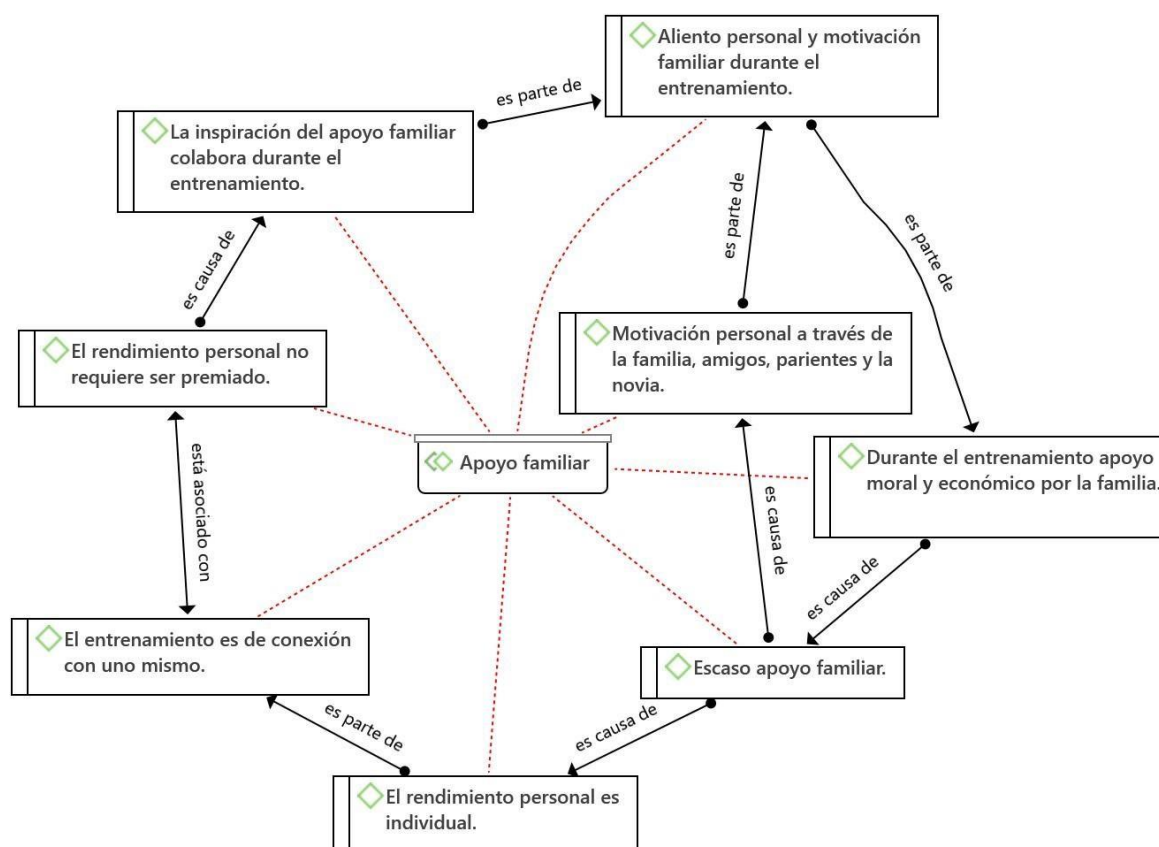
positiva que les ayuda a mantenerse física y mentalmente más relajados e inspirados para continuar con el entrenamiento.

En conclusión, los testimonios de los informantes muestran que cada atleta decide sobre sus actividades sexuales de manera regular o irregular, clasificándose en abstinencia sexual, falta de actividad sexual y motivación sexual. Pero también, expresan que la actividad sexual antes de la competencia (una semana) les permite mejorar su rendimiento competitivo.

2.7. Subcategoría emergente: apoyo familiar

Figura 12

Red emergente: apoyo familiar



El triatleta cuenta con la compañía de su familia, aunque algunos están acompañados de una pareja o viven de manera independiente con otros familiares, necesitando así el estímulo afectivo de ellos para incrementar su motivación, apoyo económico y moral en la

práctica deportiva. En relación a esto, P1 menciona que recibe "poco apoyo familiar" y enfatiza que "el rendimiento individual no necesita ser recompensado" y que "el rendimiento personal es algo propio", añadiendo que "el entrenamiento es una conexión con uno mismo".

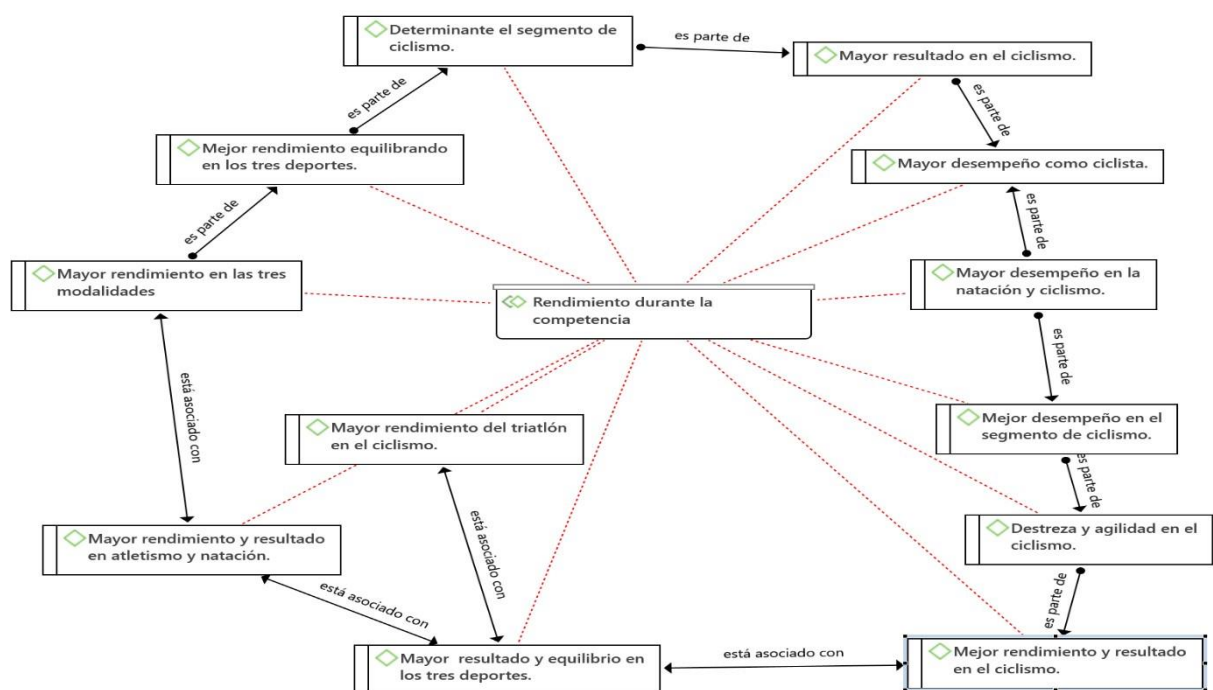
En ciertos casos, los atletas no necesitan el respaldo de su familia, ya que están desligados de su núcleo familiar y se sostienen de forma independiente. No obstante, para P2, "la inspiración que proviene del apoyo familiar es beneficiosa durante el entrenamiento", al igual que para P3, quien asegura que "durante el entrenamiento, el apoyo moral y económico de la familia es esencial". El participante P4 también considera significativa la "motivación personal a través de la familia, amigos, parientes y la pareja", mientras que P5 destaca "el estímulo personal y la motivación familiar durante el entrenamiento".

En resumen, las declaraciones de los triatletas consideran que es un elemento clave el apoyo familiar, que incrementa la motivación en el entrenamiento.

2.8. Subcategoría emergente: rendimiento durante la competencia

Figura 13

Red emergente: rendimiento durante la competencia



Cada triatleta exhibe un rendimiento particular en comparación con sus competidores durante el triatlón, ya que poseen una proporción física efectiva que facilita un desempeño más equilibrado en natación, ciclismo y carrera. No obstante, el ciclismo suele ser el área donde más se avanza. P1 menciona un "desempeño superior en natación y ciclismo" y un "rendimiento más equilibrado en las tres disciplinas". De igual manera, P3 resalta un "mejor resultado y equilibrio en los tres deportes", mientras que P2 está de acuerdo en que hay un "rendimiento superior en las tres modalidades".

Por otro lado, P5 se distingue por su "rendimiento y resultado superior en atletismo y natación", indicando que, para algunos competidores, el rendimiento es equilibrado entre los tres deportes, mientras que otros destacan en natación o en las secciones de carrera y ciclismo. P2 enfatiza su "habilidad y agilidad en el ciclismo", al igual que P3, que menciona un "desempeño superior como ciclista". P4 también está de acuerdo, señalando un "mejor rendimiento y resultado en el ciclismo" y un "desempeño superior en el segmento de ciclismo". P5 indica un "rendimiento superior en el triatlón en ciclismo", y P3 también afirma su "desempeño superior como ciclista". Esta opinión es compartida por P1, quien menciona un "resultado superior en el ciclismo" y lo considera "determinante en el segmento de ciclismo". Estas declaraciones sugieren que, en una competencia de triatlón, para algunos atletas, el ciclismo es fundamental, ya que es la disciplina con mayor distancia y duración.

En resumen, se destaca que los triatletas tienen un rendimiento superior en triatlón en el segmento de ciclismo, aunque también es crucial mantener un buen rendimiento en las tres disciplinas durante la competencia. Aunque, la natación es el deporte que menos rinden.

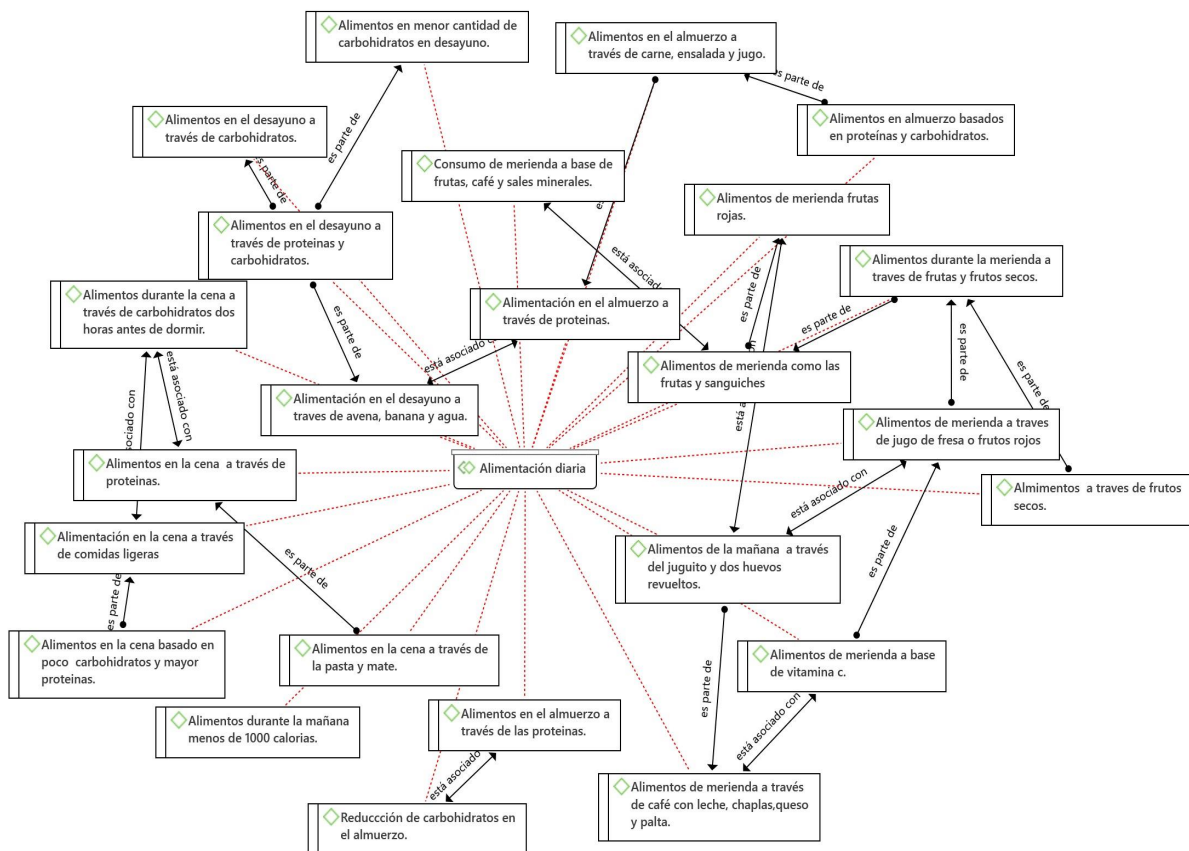
III. Categoría emergente: plan de alimentación antes, durante y después de la competencia

El triatleta crea sus propios cuadros comparativos para evaluar la efectividad de su dieta en relación con su rendimiento óptimo antes, durante y después de una competencia de triatlón. Reconoce que hay grupos de alimentos que benefician de manera individual a cada atleta, debido a que la respuesta del cuerpo a la alimentación es única y varía entre los deportistas. Para algunos, resulta más eficiente seguir una dieta rica en proteínas, mientras que, para otros, consumir carbohidratos antes, durante y después de un triatlón es más beneficioso.

3.1. Subcategoría emergente: alimentación diaria

Figura 14

Red emergente: alimentación diaria



La distribución de alimentos para los triatletas a lo largo del día suele estructurarse en dietas equilibradas que consumen en diferentes momentos, como a media mañana, medio día, tarde y noche; generalmente antes y después de sus entrenamientos. Esto implica un alto gasto energético diario que debe soportar para mejorar su rendimiento en entrenamientos y competencias. Entre los participantes, P1 menciona "desayunos ricos en proteínas" y "desayunos con menos carbohidratos", mientras que P2 prefiere "avena, banana y agua para el desayuno". P3 se inclina por "desayunos centrados en carbohidratos" y P4 agrega "jugo y dos huevos revueltos por la mañana" y "consumo matutino de menos de 1000 calorías". P5 destaca "desayunos con proteínas y carbohidratos".

La razón de algunos triatletas para centrar sus desayunos en carbohidratos y proteínas es proporcionar al cuerpo la energía necesaria para un rendimiento óptimo en el entrenamiento. En relación al almuerzo, P1 habla de "almuerzos con proteínas y carbohidratos", pero también menciona la "disminución de carbohidratos en el almuerzo". P2 resalta "almuerzos ricos en proteínas", P3 coincide con "almuerzos a base de proteínas" y P4 menciona "almuerzos con carne, ensalada y jugo", mientras que P5 reafirma "almuerzos con proteínas y carbohidratos". Se nota que las comidas al mediodía se centran en proteínas y carbohidratos, con la inclusión de fibras de ensaladas y jugos, generando una dieta equilibrada. Respecto a la cena, P1 señala "cenas ricas en proteínas"; P2 prefiere "cenas ligeras"; P3 opta por "cenas con carbohidratos dos horas antes de dormir"; P4 elige "pasta y mate en la cena", mientras que P5 reitera "cenas con menos carbohidratos y más proteínas".

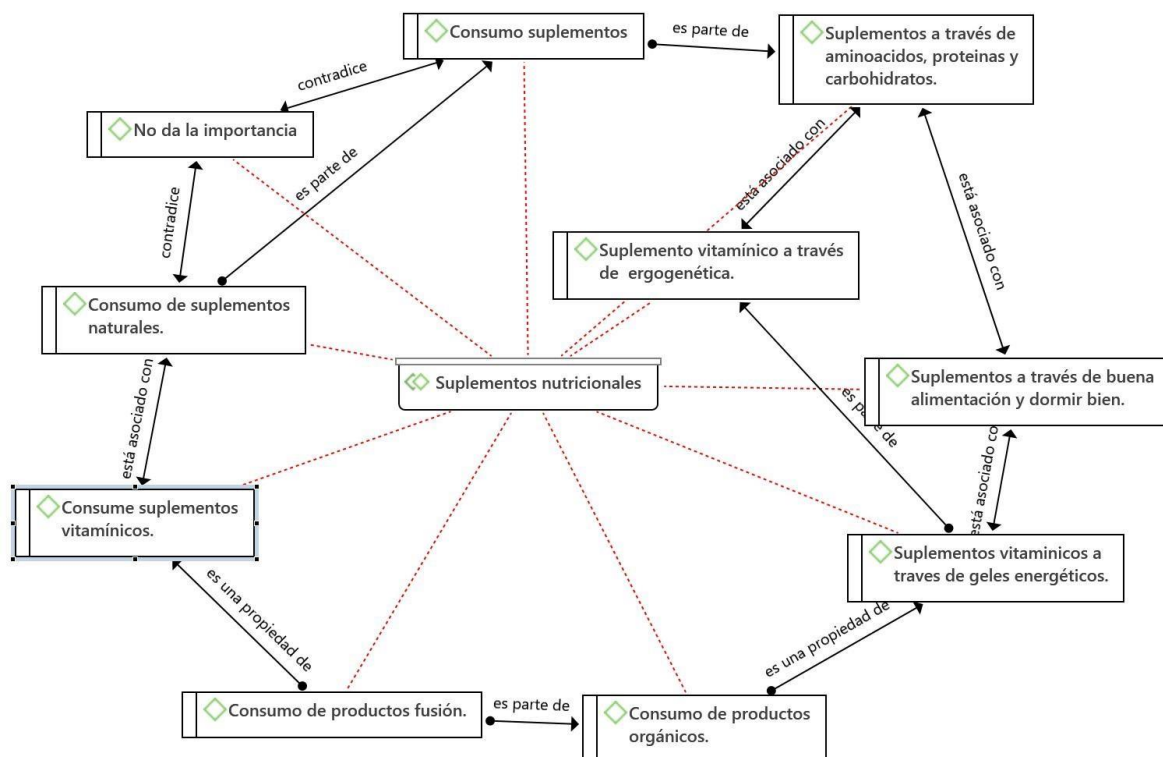
Estas opiniones reflejan que, para algunos atletas, las cenas son ligeras, reduciendo carbohidratos y enfocándose en proteínas. Además, la alimentación entre el desayuno y el almuerzo varía durante la semana. P1 menciona "meriendas ricas en vitamina C", "meriendas con jugo de fresa o frutos rojos" y "meriendas de frutas rojas". P2 menciona "meriendas con frutas y sándwiches", y P3 coincide con "meriendas de frutas y frutos secos". P4 prefiere "café

con leche, chaplas, queso y palta" para las meriendas, mientras que P5 elige "frutas, café y sales minerales". Aunque las comidas semanales son cruciales, las meriendas, o intermedios, incluyen frutas rojas, frutos secos, algunos carbohidratos con queso y vitamina C, contribuyendo a una mejor nutrición del atleta.

En resumen, las opiniones de los participantes sobre la alimentación, resaltan una dieta balanceada diaria, variedad en la alimentación que incluya carbohidratos, proteínas, minerales, con una tendencia a la reducción de carbohidratos; asimismo, el consumo de meriendas ricas en frutos secos, fibra y frutas en general.

3.2. Subcategoría emergente: suplementos nutricionales **Figura 15**

Red emergente: suplementos nutricionales



Estar preparado diariamente y en excelente forma física para enfrentar un triatlón no solo requiere consumir alimentos disponibles en casa o en restaurantes. Es fundamental también fortalecer el cuerpo con la ingesta adecuada de nutrientes esenciales para optimizar el rendimiento en este deporte, pues el triatlón es una disciplina muy demandante que

conlleva un desgaste físico y emocional significativo. Por ejemplo, P1 menciona el "uso de suplementos vitamínicos", "suplementos naturales", "diversos suplementos", "productos orgánicos" y "productos combinados". De manera similar, P2 también habla del "uso de suplementos vitamínicos"; mientras que P3 prefiere "suplementos vitamínicos a través de geles energéticos". Por otro lado, P4 recurre a "suplementos vitamínicos mediante ergo genética" y "suplementos compuestos de aminoácidos, proteínas y carbohidratos".

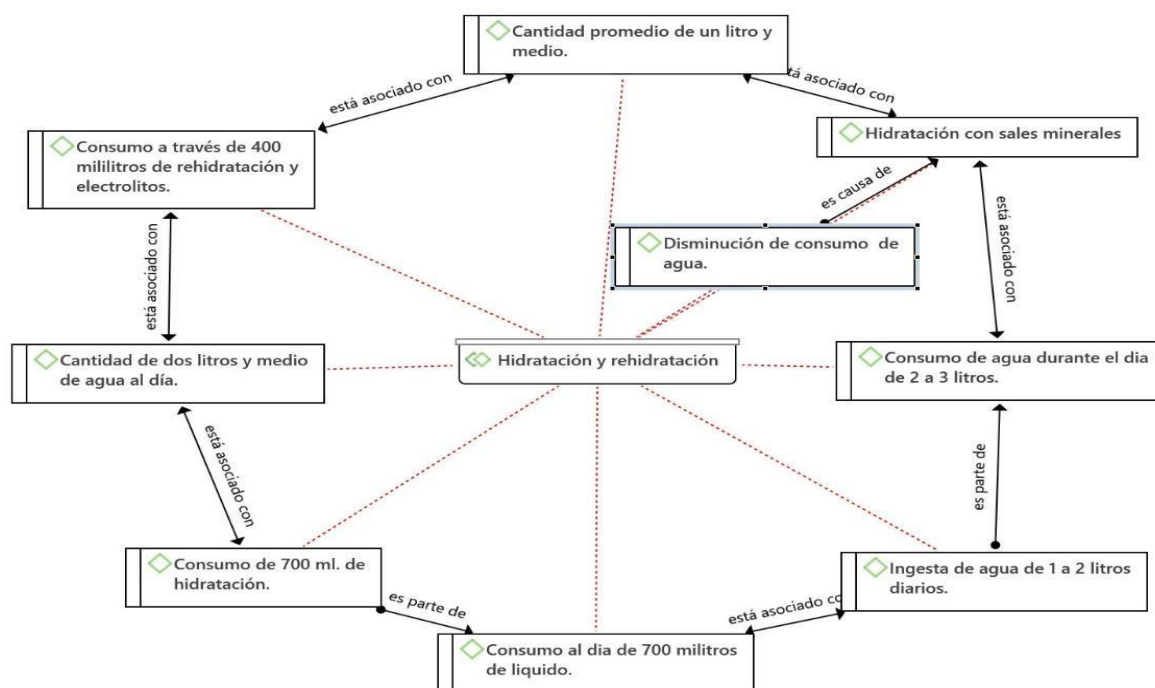
Los atletas participantes a menudo requieren suplementos vitamínicos que la industria farmacéutica ofrece en presentaciones como geles, polvos y otras formas, debido al gran esfuerzo físico y mental involucrado tanto en el entrenamiento como en la competencia de triatlón. Sin embargo, P4 también enfatiza que "los suplementos a través de una buena alimentación y un descanso adecuado" son cruciales, indicando que algunos atletas prefieren nutrirse de manera natural y descansar lo suficiente. En contraste, entre los encuestados, uno como P5 "No lo hace", lo que indica que no considera importante el consumo de suplementos vitamínicos.

En resumen, según lo recopilado de los informantes sobre los suplementos nutricionales, los triatletas consumen suplementos vitamínicos y aminoácidos, asimismo, una alimentación la más natural posible.

3.3. Subcategoría emergente: hidratación y rehidratación

Figura 16

Red emergente: hidratación y rehidratación



Todos los triatletas consumen agua, pero también es esencial reponer líquidos mediante el consumo de agua que incluya sales minerales, en cantidades que contengan pequeñas dosis de sustancias bioquímicas esenciales para cualquier atleta de triatlón. Es importante que estas sean ingeridas en cantidades adecuadas y de manera gradual para asegurar el correcto funcionamiento del organismo de cada deportista, lo cual tiene un efecto positivo en su rendimiento tanto en entrenamientos como en competencias de triatlón.

En este sentido, P1 hace referencia a "consumir 700 ml de hidratación", "hidratación con sales minerales", "reducción en el consumo de agua" y nuevamente "hidratación con sales minerales". No obstante, para P4, su estrategia se centra en "el consumo de 400 mililitros de rehidratación y electrolitos". Estas declaraciones resaltan que la ingesta de sales minerales

junto con líquidos garantiza una hidratación óptima para el cuerpo bajo esfuerzo físico. Sin embargo, P4 también menciona que ingiere "dos litros y medio de agua al día", mientras que P5 se refiere a una "ingesta de agua de 1 a 2 litros diarios". De manera similar, P2 menciona un "consumo promedio de un litro y medio", y P3 sugiere que debería ser de "2 a 3 litros de agua al día", añadiendo P1 que es importante dar prioridad al "consumo diario de 700 mililitros de líquido".

Algunos atletas se limitan a consumir solo agua para hidratarse, lo cual no rehidrata eficazmente el cuerpo, sino que solo cumple la función básica de hidratación. Así, a medida que los atletas buscan alcanzar un entrenamiento óptimo, inevitablemente necesitarán una rehidratación adecuada con sales minerales. En resumen, según lo expresado por los participantes, se recomienda realizar una adecuada hidratación con sales minerales y rehidratación mediante electrolitos, pero en cantidades adecuadas y en el momento oportuno durante el entrenamiento y la competencia.

el entrenamiento a través del plátano". Esto coincide con P4, quien menciona "mejor rendimiento gracias al potasio" y "mayor eficacia mediante barras energéticas, un litro de agua y plátanos". Asimismo, P5 requiere "carbohidratos para el rendimiento en entrenamiento con arroz y avena".

Es fundamental, antes de iniciar los entrenamientos de triatlón, seguir un plan nutricional que comprenda el consumo de carbohidratos como plátanos, almidones, pastas, avenas, carnes y productos como geles y barras energéticas. También es crucial un programa nutricional que incluya proteínas. Según P1, "alimentos ricos en proteínas" son esenciales, ya que "favorecen el desarrollo muscular". P1 también menciona "mejor rendimiento en el entrenamiento con proteínas" y "mayor eficacia gracias a las proteínas", contrastando con "menor rendimiento con carbohidratos". P2 destaca las "proteínas a través del huevo sancochado", mientras que P3 reitera la necesidad de "alimentos proteicos durante el entrenamiento" y "alimentos variados en días de entrenamiento con proteínas y carbohidratos". P4 indica la necesidad de "alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y minerales", así como "mejor rendimiento gracias a una buena alimentación y rehidratación". Para P5, las "proteínas más puras derivan de la grasa del huevo" y "proteínas que optimizan el rendimiento provienen de carnes rojas".

Cada triatleta necesita un plan nutricional basado en proteínas para maximizar el rendimiento, con alimentos como carne, huevo sancochado y grasa del huevo, que proporcionan un valor nutricional adecuado. Además, el consumo de grasas es vital; P1 necesita "alimentos con grasa de cerdo" y "grasa natural", mientras que P2 requiere "alimentos con aceite de oliva, aguacate y frutos secos". P3 coincide al afirmar que "las grasas generan hormonas masculinas y mejoran el rendimiento deportivo". P4 necesita "alimentos que optimicen el rendimiento como quesos, huevos, palta y aceite de oliva", y menciona "mayor eficacia con grasa y lípidos", sugiriendo "reducir grasas saturadas y aumentar las

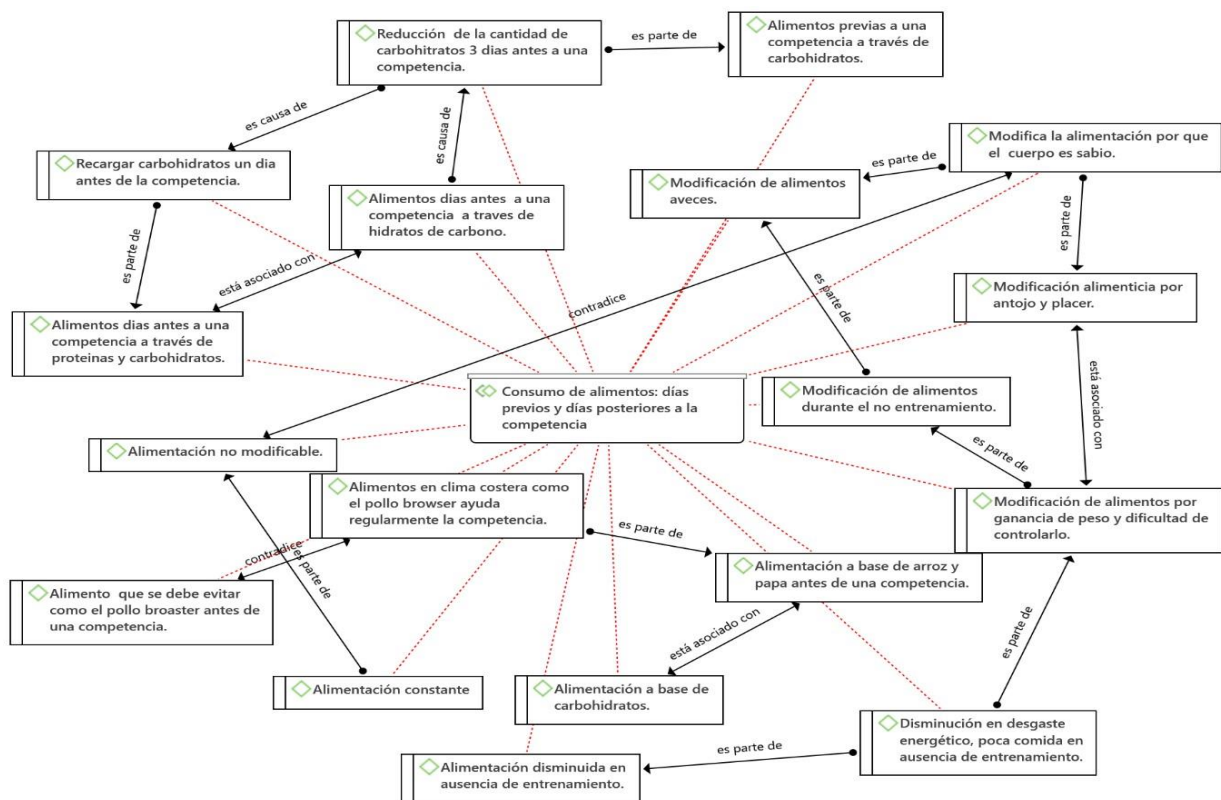
poliinsaturadas". P5 indica que "disminuir la grasa corporal no contribuye a un buen rendimiento" y resalta la "importancia de las grasas". Sin duda, las grasas son necesarias para incrementar la energía y mejorar el rendimiento en los entrenamientos de triatlón.

En conclusión, es primordial contar con un plan nutricional que organice el consumo de carbohidratos, proteínas y, sobre todo, grasas poliinsaturadas que beneficia al rendimiento durante el entrenamiento y la competencia.

3.5. Subcategoría emergente: consumo de alimentos en los días previos y días posteriores a la competencia

Figura 18

Red emergente: consumo de alimentos en los días previos y días posteriores a la competencia



Si bien, no es un requisito estricto, adelantar las comidas antes de una competencia de triatlón; es altamente aconsejable para optimizar el rendimiento y los resultados en la competencia. Esto se puede lograr a través del consumo de carbohidratos, proteínas y fibras. Sin embargo, cada triatleta debe determinar cuáles alimentos le son más beneficiosos,

especialmente en el caso de los carbohidratos, y cuáles debería evitar para maximizar su rendimiento. Se sugiere llevar un control preciso de la alimentación dos o tres días antes del evento.

Posteriormente a la competencia, los triatletas suelen enfrentar cambios drásticos en su dieta debido a la disminución de entrenamientos y el incremento de días de descanso. Por esta razón, es fundamental equilibrar la ingesta de alimentos para prevenir el aumento de peso. En este contexto, se menciona que, en los días previos al evento, P1 prefiere una "dieta basada en arroz y papa", destacando una "ingesta centrada en carbohidratos". De manera similar, P2 enfatiza la importancia de "consumir carbohidratos antes de una competencia". Sin embargo, P3 sugiere "reducir la ingesta de carbohidratos tres días antes del evento" y recomienda "recargar carbohidratos el día anterior a la competencia". También, P4 menciona que su dieta incluye "proteínas y carbohidratos días antes de una competencia", y P5 subraya la importancia del consumo de "hidratos de carbono".

Así, la estrategia alimenticia previa a una competencia se enfoca en acumular energía a través de hidratos de carbono y proteínas dos o tres días antes. No obstante, P4 aconseja evitar "alimentos como el pollo broaster antes de una competencia", aunque también reconoce que "en climas costeros, el pollo broaster puede ser beneficioso". De este modo, algunos atletas sostienen que, en áreas costeras, el pollo broaster puede mejorar el rendimiento en competencias. Tras la competencia, algunos atletas sugieren mantener una "alimentación constante", según P1, mientras que para P2, la dieta es "inalterable". Estas posturas contrastan con las opiniones de P1, P3, P4 y P5, quienes mencionan "modificaciones ocasionales de alimentos", "ajustes durante el no entrenamiento", "cambios debido a la ganancia de peso y su difícil control", "el cuerpo es sabio y adapta la alimentación", "cambios por antojo y placer", "reducción de la ingesta sin entrenamiento" y "menos comida debido a una disminución del desgaste energético en ausencia de entrenamiento". En consecuencia, estas

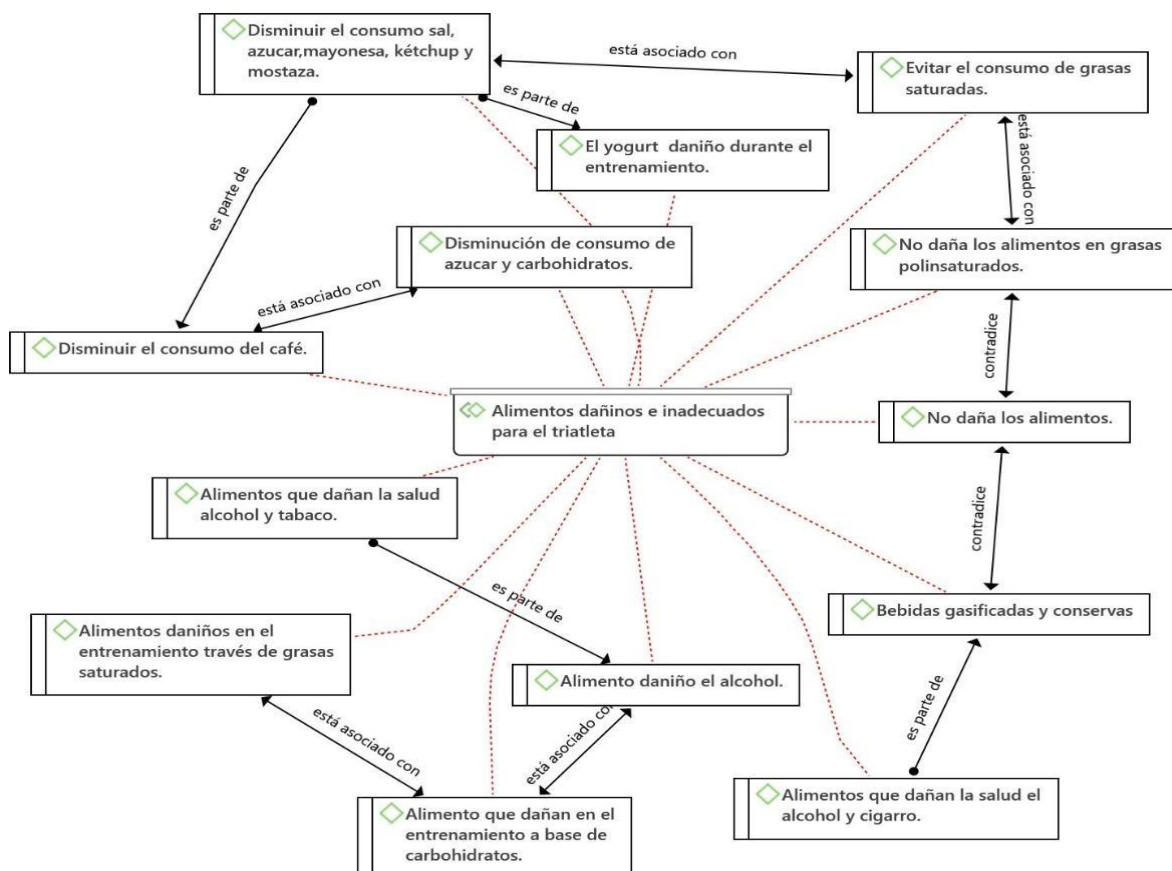
declaraciones indican que, después de una competencia de triatlón, algunos atletas ajustan su dieta, ya que la falta de actividad física puede llevar al aumento de peso si no se controla o ajusta la ingesta alimentaria.

En resumen, según las opiniones de los triatletas, la ingesta antes de un triatlón se centra en recargar energía con carbohidratos y proteínas, siendo el pollo broaster beneficioso en regiones costeras. Además, tras la competencia y durante el tiempo de descanso, la mayoría de los atletas ajustan su dieta para evitar el aumento de peso, aunque algunos optan por mantener una alimentación variada.

3.6. Subcategoría emergente: alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta

Figura 19

Red emergente: alimentos dañinos e inadecuados



Hay un grupo de alimentos que se consideran problemáticos debido a la reducción en el consumo de comidas que tienen un exceso de carbohidratos, agua sin minerales, azúcar,

sal, grasas saturadas y otros alimentos no favorables, ya que el cuerpo de cada triatleta responde de manera distinta. Es crucial no abusar de alimentos dañinos como las grasas saturadas, puesto que no benefician a la salud del cuerpo, lo que impacta negativamente en el rendimiento durante el entrenamiento y las competiciones.

Según P1, "los alimentos que perjudican el entrenamiento son aquellos con carbohidratos", como "productos de maíz, harina, arroz, pastas", aunque P3 se opone afirmando que "los alimentos no perjudican", y por lo tanto sugiere a algunos atletas reducir la ingesta de carbohidratos en los entrenamientos. P1 también menciona las "bebidas gaseosas y conservas" como inapropiadas, y P2 agrega que el "alcohol y el tabaco" son dañinos para la salud, coincidiendo con P3 y P4, quienes también subrayan que las "grasas saturadas" son perjudiciales durante el entrenamiento.

Cabe destacar que los alimentos nocivos para los triatletas están relacionados con las grasas saturadas, el alcohol y el tabaco, ya que su consumo no mejora el rendimiento en el triatlón. P4 sugiere "reducir el consumo de café", así como de "sal, azúcar, mayonesa, ketchup y mostaza", y P5 apoya la "reducción del consumo de azúcar y carbohidratos". Para algunos atletas, disminuir la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos, grasas saturadas, café, azúcar, mayonesa, mostaza y ketchup no mejora el rendimiento en el entrenamiento de triatlón, por lo que deben evitarse. P4 indica que "las grasas poliinsaturadas no son dañinas", mientras que P3 reafirma que "los alimentos no son perjudiciales", aunque P5 se contradice al señalar que "el yogurt es dañino durante el entrenamiento". En este contexto, no todos los triatletas están de acuerdo en que ciertos alimentos sean perjudiciales, pero las grasas saturadas deben ser reemplazadas por grasas poliinsaturadas.

En resumen, los triatletas deben considerar la necesidad de reducir el consumo excesivo de carbohidratos, evitar las bebidas carbonatadas, grasas saturadas, alcohol, gaseosas y tabaco, así como disminuir el consumo de café, azúcar, mayonesa, mostaza y

ketchup (comidas rápidas), ya que no favorecen el rendimiento durante el entrenamiento o competencia. Por lo tanto, se recomienda sustituirlos por alimentos que contengan grasas poliinsaturadas.

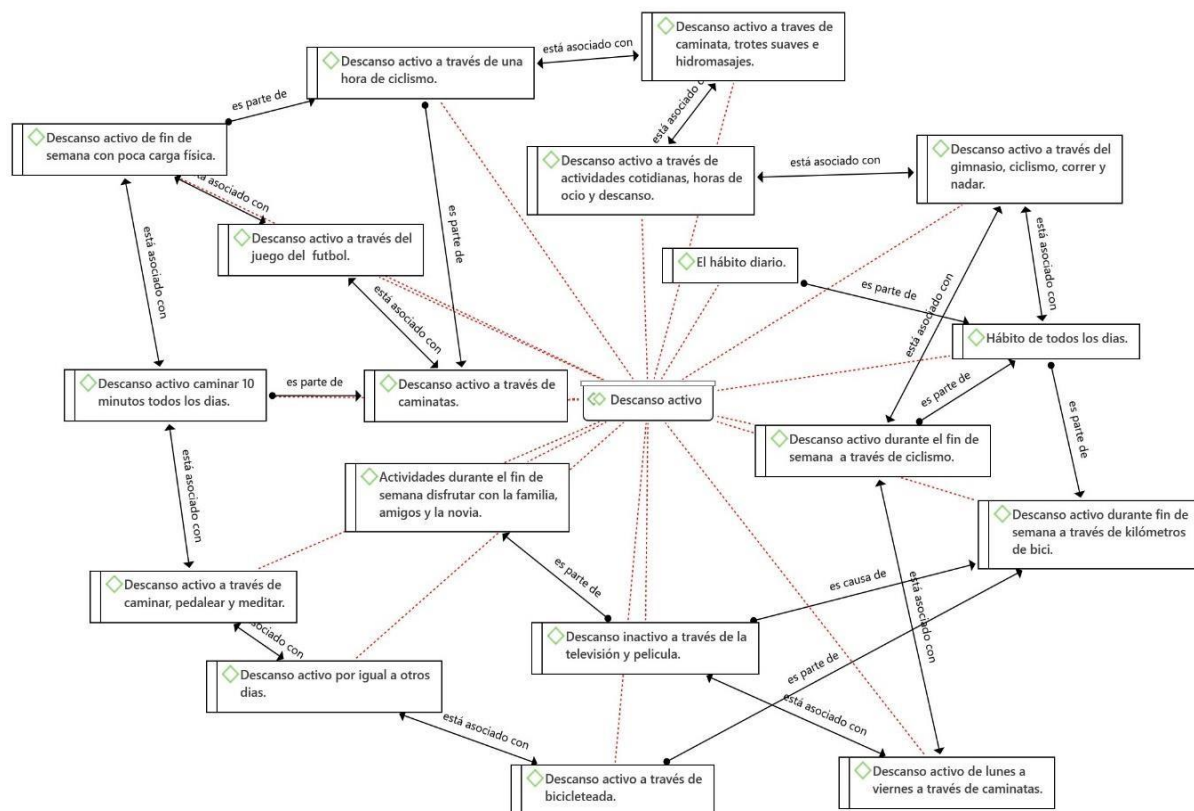
IV. Categoría emergente: práctica de hábitos y actividades saludables

Los triatletas llevan a cabo la rutina diaria a través de una serie de actividades recreativas, pasatiempos y distracciones, ya sea en días de descanso o durante sus sesiones de entrenamiento y competencias. En algunas ocasiones, estas actividades se presentan como descanso activo, con el fin de ofrecer al atleta una recuperación tanto física como mental, garantizando así que su estado físico se mantenga equilibrado y su motivación se mantenga alta para seguir alcanzando sus metas futuras.

4.1. Subcategoría emergente: descanso activo

Figura 20

Red emergente: descanso activo



Básicamente, los triatletas que siguen un programa de entrenamiento constante, frecuente y exhaustivo necesitan encontrar una considerable calma durante sus periodos de descanso. Esto incluye caminatas, ciclismo moderado y otros deportes con periodos que no sean prolongados. En este contexto, P1 menciona ofrecer un "descanso activo mediante caminar, pedalear y meditar", mientras que P2 está de acuerdo al mencionar un "descanso activo a través de caminatas" y "descanso activo a través de ciclismo". De forma similar, P3 se refiere a un "descanso activo mediante actividades cotidianas, tiempo de ocio y descanso", así como "descanso activo mediante caminatas, trotes suaves e hidromasajes", y menciona "descanso activo durante el fin de semana mediante ciclismo" y "descanso activo de fin de semana con baja carga física". P4 agrega un "descanso activo de lunes a viernes mediante caminatas", "descanso activo a través de gimnasio, ciclismo, correr y nadar", y "descanso activo durante el fin de semana recorriendo kilómetros en bicicleta". Asimismo, P5 destaca el "descanso activo mediante el juego de fútbol" y "descanso activo a través de una hora de ciclismo".

Las declaraciones acentúan que, durante los días de descanso, cuando no entrenan intensamente, cada triatleta opta por descansos activos con ejercicios ligeros, tanto en días laborables como en fines de semana, a través de actividades deportivas moderadas sin la intensidad física que caracterizan otros días de entrenamiento. Por ello, estas rutinas son diarias, como menciona P1 al mantener un "hábito cotidiano", "descanso activo similar a otros días", reafirmando el "hábito diario", donde para ciertos atletas es normal realizar entrenamientos de manera suave y pausada, generalmente con actividades físicas que requieren un mínimo esfuerzo, sin mostrar signos de fatiga física o mental.

No obstante, para P5, las "actividades durante el fin de semana incluyen disfrutar con la familia, amigos y pareja", lo que se relaciona con P3, quien menciona un "descanso inactivo

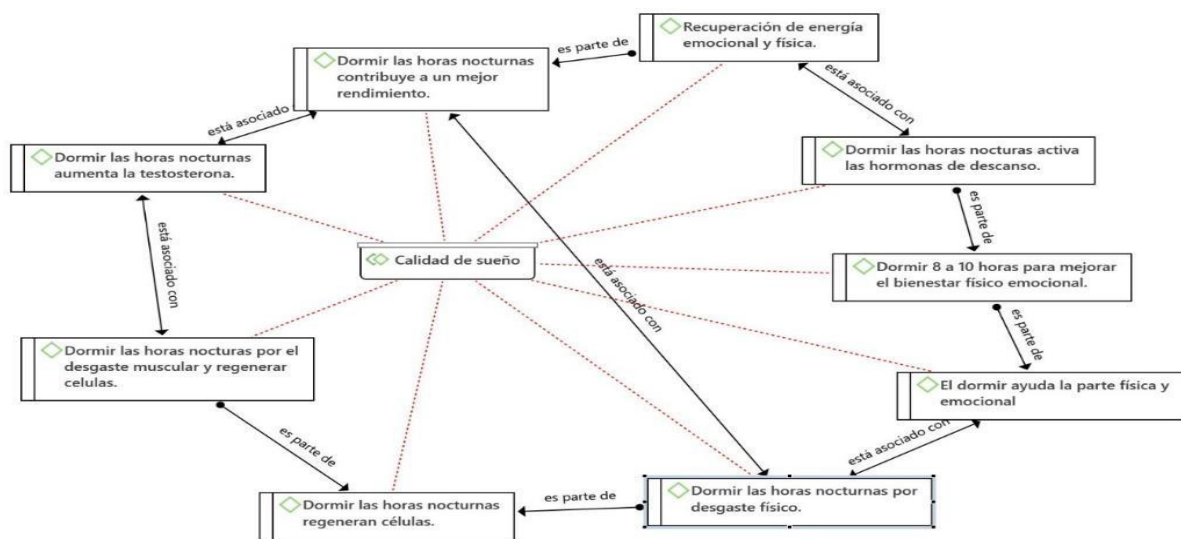
mediante televisión y películas". Así, la vida diaria de los triatletas también incorpora momentos de inactividad física, disfrutando con la familia o mediante actividades recreativas.

En conclusión, desde la perspectiva de cada uno de los triatletas, evidencian que estas actividades de descanso activo no es parte de un día típico de entrenamiento, sino que implica descanso de recuperación y mantenimiento corporal mediante actividades físicas moderadas y actividades de ocio.

4.2. Subcategoría emergente: calidad del sueño

Figura 21

Red emergente: calidad del sueño



Generalmente, cualquier persona necesita un descanso adecuado en cuanto a horas de sueño. Sin embargo, un triatleta no solo requiere dormir lo suficiente, sino también alcanzar una calidad de descanso que permita una relajación profunda tanto del cuerpo como de las emociones. Esto es esencial para que pueda descansar bien durante la noche, lo que permite al cuerpo generar un nivel óptimo de testosterona, mejorando así su desempeño en las actividades diarias de entrenamiento en el triatlón.

En este contexto, P1 indica que "dormir ayuda tanto en el aspecto físico como emocional", mientras que P2 resalta que "descansar durante la noche contribuye a un mejor rendimiento". Asimismo, para P4, es crucial "dormir entre 8 y 10 horas para mejorar el

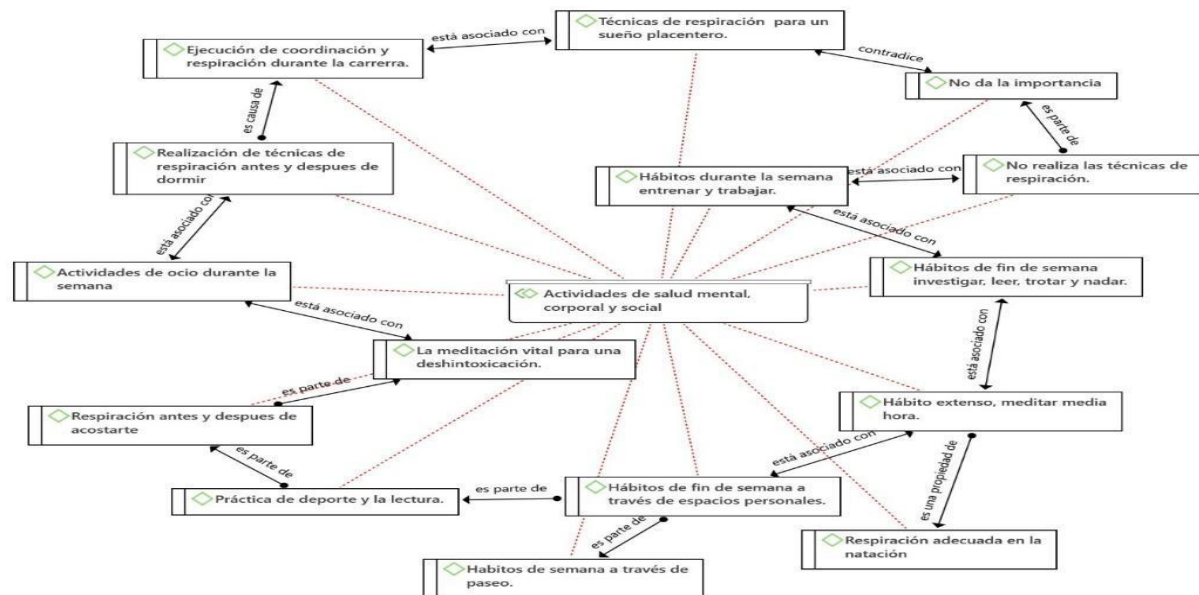
bienestar físico y emocional", y según P5, un descanso adecuado ofrece una "recuperación de energía emocional y física".

Por lo tanto, un triatleta que entrena de manera regular necesita un sueño profundo, prolongado y reparador para alcanzar un bienestar corporal saludable y un rendimiento eficaz en el entrenamiento de triatlón. Además, P3 sostiene que "dormir las horas nocturnas es necesario por el desgaste físico", y menciona que "dormir las horas nocturnas ayuda a regenerar células". P5 también señala que "descansar durante la noche regenera células", afirmando que un buen descanso recupera el desgaste energético del cuerpo y regenera las células musculares dañadas. Finalmente, P4 añade que "dormir durante la noche activa las hormonas de descanso" y "aumenta la testosterona". En consecuencia, descansar bien especialmente en la noche contribuye al incremento y efectividad de la melatonina (la hormona responsable de un sueño de calidad) y a una adecuada producción de testosterona en el atleta, lo que fortalece sus músculos. En resumen, lo expresado por los triatletas, indica que la calidad del sueño contribuye a un bienestar corporal saludable, recupera la energía perdida del cuerpo al regenerar las células musculares, y favorece el aumento de melatonina y testosterona, beneficiando así el entrenamiento y en la competencia.

4.3. Subcategoría emergente: actividades de salud mental, corporal y social

Figura 22

Red emergente: actividades de salud mental, corporal y social



El disfrute en las rutinas diarias de cada triatleta, durante los momentos de descanso, requiere una combinación de consistencia, espontaneidad y la disposición para practicar el desapego, dejando de lado temporalmente el entrenamiento. Esto se lleva a cabo a través de algunas habilidades deportivas y actividades tranquilas, con un ritmo corporal relajado, no como un entrenamiento, sino como una forma de relajación total del cuerpo, meditación, caminatas y otras actividades de tipo descanso mental y corporal.

Algunos participantes, como P1, mencionan "practicar deporte y leer", mientras que P2 indica que mantiene sus "hábitos semanales mediante paseos". De manera similar, P3 disfruta de "actividades de ocio durante la semana", y P4 se refiere a sus "hábitos de fin de semana como investigar, leer, trotar y nadar", realizados en "espacios personales"; sin embargo, para P5, sus "hábitos durante la semana incluyen entrenar y trabajar". Así, para ciertos atletas, las actividades para la salud mental y física están estrechamente relacionadas con actividades como leer, pasear, ocio, trotar y nadar, resaltando un aspecto positivo en ellas.

Por otro lado, P1 afirma que "la meditación es vital para una desintoxicación", añadiendo que tiene como "hábito prolongado meditar media hora", y practicar "respiración antes y después de dormir", coincidiendo con P4, quien también realiza "técnicas de respiración para un sueño agradable".

Esto sugiere que la salud mental está ligada a una buena concentración y prácticas de respiración, que son especialmente beneficiosas en natación y carrera, como menciona P3 con la "respiración adecuada en la natación" y la "coordinación y respiración durante la carrera". En consecuencia, llevar a cabo una práctica adecuada de respiración no solo ofrece un descanso agradable, sino que también mejora la respiración en ciertos segmentos del triatlón. Sin embargo, para otros atletas, como indica P2, "no practica las técnicas de respiración", y para P5, "no les da importancia", lo que sugiere que sus hábitos de salud mental y física serán diferentes a los de otros atletas.

En resumen, las respuestas obtenidas de cada triatleta respecto a la actividad de salud mental, física y social están íntimamente relacionadas con actividades de respiración cerebral, meditación, técnicas de relajación corporal.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

En la presente discusión de resultados se señala y presisa a los objetivos de mejorar los entrenamientos en la disciplina de triatlón a través de los aportes teóricos desde las experiencias obtenido de los participantes deportistas que practican el deporte de triatlón.

4.1. Proceso formativo

Los hallazgos obtenidos con respecto a la primera categoría emergente: “proceso formativo”, los entrevistados (triatletas) consideran tres ejes fundamentales en el aprendizaje de los tres deportes que caracterizan al triatlón (natación, carrera y ciclismo); siendo estas: i) el orden secuencial de aprendizaje; ii) la experiencia autodidacta y apoyo de un instructor; iii) las dificultades para aprender cada uno de los deportes y; iv) la dedicación y frecuencia en el aprendizaje.

Los resultados presentan similitudes en ciertos aspectos con los planteamientos de Jiménez et al. (2012), quienes demuestran que, al iniciar la práctica de un deporte específico, es fundamental seguir un proceso de formación que se ajuste tanto como sea posible a la edad y nivel del individuo. En otras palabras, los atletas deben pasar por una serie de etapas o fases, lo que permitirá planificar el entrenamiento de los futuros deportistas con la anticipación adecuada, de manera gradual y lógica, evitando prisas y asegurándose de no omitir pasos y etapas esenciales en su desarrollo motor. Bernasconi (2016) sostiene que el triatlón moderno es un deporte relativamente reciente, lo que implica que existen varias cuestiones, entre ellas

el estudio de las relaciones entre la formación en las disciplinas del triatlón a edades tempranas y las lesiones en el triatleta adulto. Por otro lado, Lago (2002) señala que los primeros años de vida son cruciales para el desarrollo físico, psíquico y social del individuo, por lo que sería apropiado considerar su inclusión en la formación del triatlón. Inicialmente, más que entrenamientos, se trataría de clases de educación física para adquirir destrezas y habilidades básicas, que luego se combinarían para formar otras más complejas. Se deduce que todo aprendizaje motor necesita una secuencia lógica, progresando de menor a mayor complejidad, lo cual está condicionado por la frecuencia de práctica y la motivación intrínseca del aprendiz durante el proceso formativo. La frecuencia y secuencia de práctica también están relacionadas con otros factores como la edad, el sexo y la calidad de la tarea motriz que se va a aprender.

Asimismo, se colige una perspectiva en la formación del cuerpo, tanto física como mental, vinculada a un entrenamiento que comienza en la etapa escolar primaria y se desarrolla posteriormente en la etapa escolar secundaria estas habilidades de los tres deportes. Sin embargo, esto no coincide con la teoría, ya que el proceso formativo del triatleta se centra desde el dominio de estas tres disciplinas: atletismo, ciclismo y natación. Además, la experiencia del triatleta se basa en componentes motores que exigen un alto nivel de condición deportiva, manifestada en el tiempo y esfuerzo físico necesario para afrontar los tres deportes en diferentes entornos como el agua (natación), el manejo de un objeto (bicicleta), y la resistencia física continua en tiempo, distancia y velocidad en espacios abiertos (carrera). Por lo tanto, se sugiere que los procesos formativos del triatleta difieren en relación con las categorías emergentes. Como resultado, se generaron nuevas experiencias basadas en los antecedentes de los participantes en competencias, principalmente en las siguientes subcategorías emergentes de cuatro elementos: orden secuencial de aprendizaje, experiencia

autodidacta y de instructor, dificultades para aprender, y dedicación y frecuencia en el aprendizaje.

Torres (2021) también coincide con los hallazgos nuestros, señalando que la motricidad en el triatlón presenta un enfoque multidisciplinario, conectando la natación, el ciclismo, la carrera y las transiciones entre ellas. El acto motor en cada disciplina es esencial para el rendimiento, requiriendo que la técnica incluya el dominio de habilidades específicas y capacidades motrices propias de cada deporte. La carencia de alguna de estas habilidades puede impactar negativamente en el rendimiento deportivo. Vaquero et al. (2012) también destacan la importancia de las posiciones y gestos técnicos característicos de cada deporte, que generan adaptaciones específicas; además, durante el aprendizaje, la regulación mental es crucial.

Mantener un estado emocional positivo está vinculado a un aprendizaje más eficaz para cada triatleta, valorándose un proceso único de orden y continuidad en sus aprendizajes, mejorando simultáneamente los tres segmentos del triatlón. De manera proporcional, Cejuela (2009) indica que el triatlón es un deporte combinado y de resistencia donde se suceden continuamente la natación, el ciclismo y la carrera a pie, siempre en ese orden y sin detener el cronómetro. Se concluye que el aprendizaje simultáneo de los tres deportes requiere esfuerzo, dedicación y, sobre todo, calidad en la ejecución técnica.

La técnica es un acto motor primordial que en la etapa de iniciación y formación de todo aprendiz debe incorporar como una estrategia de autopercepción (autoconocimiento de sus acciones motoras) para comprender la importancia de la correcta ejecución de las habilidades motrices propias de cada deporte. Asimismo, Torres (2021) menciona que los jóvenes suelen comenzar a practicar triatlón entre los 10 y 13 años. Durante este período, se potencian las habilidades genéricas comunes a todas las disciplinas y se empiezan a definir las habilidades específicas de cada una para perfeccionar el movimiento. Desde los 14 hasta los 17 años, se

desarrollan habilidades motrices específicas para cada disciplina, enfocándose también en la técnica deportiva durante las sesiones de entrenamiento. Los planteamientos del autor coinciden con las opiniones de los triatletas, quienes consideran que, según la edad, se aprenden primero las habilidades genéricas y luego las específicas; es decir, las habilidades motrices genéricas son más fáciles de aprender que las específicas, siendo el aprendizaje de las técnicas deportivas un proceso más complejo.

Un nuevo hallazgo se evidencia en lo referido al aprendizaje autodidacta; los triatletas consideran que el aprendizaje debe ser guiado por un experto, pero también requiere un aprendizaje personal basado en la mejora constante de las técnicas deportivas a través de logros y errores en la práctica individual. Este hallazgo sugiere que es fundamental para la adquisición duradera de las técnicas deportivas; sin embargo, se debe tener cuidado con la adquisición de técnicas inadecuadas que podrían perjudicar el rendimiento competitivo a futuro. Hinojoza et al. (2023) menciona que, a nivel individual, los entrenadores varían en su experiencia respecto al conflicto entre la vida laboral y personal, influenciado por factores personales como la personalidad, valores laborales, estructura familiar, estrategias de afrontamiento y género. Tendaro et al. (2009) añade que la presencia del entrenador como fuente de retroalimentación técnica es especialmente significativa en la natación, la disciplina más técnica. En este sentido, el apoyo de un instructor es esencial para mejorar el aprendizaje, especialmente en el triatlón. También se aprende mediante instructivos o videos tutoriales, en laboratorios (aprendizaje a través de pruebas sistemáticas en laboratorios de rendimiento deportivo) y, finalmente, reiterando la asistencia de un profesional.

Otro hallazgo es la dificultad para aprender, en el que las razones dadas por los triatletas incluyen falta de capacidad motora, falta de práctica en natación, falta de ayuda profesional y aprendizaje autónomo. El hallazgo sobre la dedicación y frecuencia del aprendizaje, Mendel et al. (2022) enfatiza la importancia de implementar estrategias y técnicas de aprendizaje,

mientras que Dixon (2016) destaca que todos los deportistas deben entender que para mejorar es necesario entrenar intensamente, con regularidad y enfocarse en las exigencias específicas del deporte.

4.2. Proceso de entrenamiento

Los hallazgos de la segunda categoría emergente: “proceso de entrenamiento”. Los triatletas resaltan ocho ejes fundamentales durante el proceso de entrenamiento del triatleta, siendo estas: i) programación de actividades de entrenamiento; ii) fortalecimiento mediante otras actividades físicas; iii) prevención y manejo de lesiones; iv) frecuencia de entrenamiento; v) preparación emocional; vi) actividades y abstinencia sexual; vii) apoyo familiar y viii) rendimiento durante la competencia.

Los hallazgos emergentes guardan semejanzas con las ideas de López et al. (2018) para quien los deportes presentan una faceta profesional, expresado en el rendimiento deportivo de quienes practican; asimismo. Mientras que, Fernández (2014) enfatiza que la importancia de la planificación del entrenamiento es el cumplimiento de los horarios de trabajo físico, mental, emocional, descanso y horas de comida.

Sin embargo, los triatletas que deciden prepararse para el triatlón habitualmente tienen como principal dificultad la organización del tiempo para poder cumplir los entrenamientos con el rigor del caso. Se interpreta que la planificación de entrenamiento del triatleta requiere una organización de estrategias temporales para seguir un régimen riguroso de horarios, días, semanas, meses y años de prácticas ininterrumpidas en el triatlón.

Respecto a la sub categoría “programación de actividades de entrenamiento”, Feu (2013) indica que, a lo largo de la vida profesional deportiva, se presentan planes de entrenamiento de acuerdo con la estación del año y el lugar de entrenamiento, así como una planificación variada y segmentada. Asimismo, Prieto y Sedlacek (2021) manifiestan que, el programa de entrenamiento debe ser realizados bajo la supervisión de profesionales

cualificados, con amplio conocimiento y experticia en entrenamiento de fuerza motora convencional y de entrenamientos personalizados; o como plantea Amaroti (2015) que cuando se trata de todo entrenamiento deportivo, los parámetros que se debe trabajar con mayor énfasis es la “fuerza muscular total”.

Las opiniones de los triatletas expresan que la programación de actividades de entrenamiento para cada atleta varía mostrando un carácter modificado basado en: planes de entrenamiento acorde a las estaciones anuales lo que condiciona el lugar de entrenamiento que condiciona una preparación segmentada (entrenamiento por partes). El entrenamiento en los triatletas entrevistados no presenta el rigor sistemático, siendo una preparación más general y no específica, realizándose en tiempos, lugares y distancias variadas y ajustándose a las competencias más próximas a participar (pueden ser de acuerdo a un calendario anual oficial o a competencias no oficiales).

En lo que respecta a la subcategoría emergente: “fortalecimiento mediante otras actividades físicas”; al respecto, Peirau et al. (2022) investigó que la forma en que se puede mejorar el fortalecimiento muscular (complejo miotendinoso) es mediante métodos de entrenamiento para cada tipo de fuerza muscular, que permite la optimización de la capacidad muscular en el momento de generar tensión y resistencia durante el entrenamiento y la competencia. Yanis et al. (2012) detalla de manera sistémica que, cada deporte dentro del triatlón (natación, ciclismo y carrera a pie) tiene una región corporal y muscular en la que la incidencia de lesiones es mayor; por tanto, requiere fortalecer los músculos mediante otras actividades deportivas.

Los triatletas subrayan que el fortalecimiento para mejorar el rendimiento en el deporte de triatlón también se da a través de otras actividades físicas intrínsecamente relacionadas con la fuerza muscular, las actividades deportivas variadas y la concentración mental; hallazgo confirmado con la teoría expuesta párrafos arriba. Asimismo, cabe resaltar

que el trabajo muscular está centrado en trabajos musculares localizados mediante la preparación en gimnasios con una intermitencia de uno a dos veces por semana; pero, solo en semanas previas a la competencia.

Respecto a subcategoría emergente: “prevención y manejo de lesiones”; el aporte de Cadens et al. (2021) considera que se debe tener en cuenta el entrenamiento preventivo, el cual consiste en evitar patrones de movimientos biomecánicos anormales, inadecuados o incorrectos que podrían sufrir alteraciones o lesiones neuromusculares; aconseja adaptarse a los principios fisiológicos del entrenamiento. Por un lado, Leibana et al. (2024) en investigaciones sobre fisiología del ejercicio, evidenciaba que el patrón de activación muscular debe incluir una activación previa total de cuerpo que incluya: contactos corporales con el suelo, una acción excéntrica rápida y una transición inmediata y rápida entre las fases excéntrica y concéntrica de trabajo muscular. Por otro lado, La Asociación Española de Ortopedistas a través del estudio de Acta Pediátrica de Costarrica (2003) sugieren que la activación corporal implica ejercitar los músculos de forma relajada durante unos minutos antes de un esfuerzo intenso. Consideran la importancia de minutos previos de ejercicio que elevan la temperatura muscular hasta los 38 ° C, mejorando la elasticidad muscular, con la finalidad de mantenerse fuerte y resistente a la lesión. Por tanto, la activación mediante ejercicios preparatorios dispone los músculos para un trabajo intenso de manera más eficaz.

La opinión de los triatletas, es sugerir que en las fases de entrenamiento llevan a cabo una variada gama de acciones motrices diseñadas para fortalecer y optimizar los músculos del cuerpo, tanto de las extremidades inferiores como superiores; con el fin de prevenir lesiones y mejorar la preparación para la competencia deportiva; por ello, la prevención y manejo de lesiones son de vital importancia que repercute en un mejor desempeño durante el entrenamiento y competencia; para ello, a través de una activación muscular o calentamiento constante que incluya, la fuerza corporal, la resistencia, la velocidad, el equilibrio corporal y

la concentración mental. En consecuencia, ambos planteamientos de los estudios previos y de los triatletas son válidas para mejorar el rendimiento físico y deportivo.

En cuando a la subcategoría emergente: “frecuencia de entrenamiento”; se encontró a Hinojosa et al. (2023) quien evidencia que, el trabajo de entrenador se caracteriza a menudo por horarios largos y poco ortodoxos, en la cual los triatletas constituyen sus sesiones de entrenamiento considerando horas, días, semanas, meses e incluso planean anualmente sus rutinas. Algunos atletas prefieren entrenar en la mañana, sin dejar de lado las tardes y noches. Agregando a la frecuencia de entrenamiento, Melo et al. (2012) refiere que se debe utilizar una gran variedad de capacidades físicas que se interrelacionen y se desarrollen, a través de una variedad de métodos para su evolución en el entrenamiento integral del deportista. Estos aportes guardan similitud con la opinión de los triatletas, para quienes la frecuencia de los entrenamientos está determinada por los hábitos de entrenamiento de cada triatleta, pudiendo ser en las madrugadas usualmente, en las tardes y algunos en las noches; además de entrenamientos variados en tiempos cortos, pero de intensidad. Un hallazgo importante es que cada triatleta presenta una forma particular de entrenamiento debido a factores como la carga familiar, laboral, disponibilidad de tiempo y estudios.

En la subcategoría emergente: “preparación emocional”. Lucas et al. (2024) expresa que el aspecto psicológico está relacionado con la preparación mental y la capacidad de entrenar para competir y obtener logros, siendo la finalidad principal. Mientras que, para Martin et al. (2024) la capacidad de regular las emociones es un factor fundamental en la aceptación de uno mismo, de la vida y de los objetivos a lograr. En opinión de García (2014) considera fundamental preparar a cada triatleta de acuerdo a su condición de vida familiar, laboral, de estudios u otros; porque condicionan el rendimiento deportivo; para ello, la preparación emocional debe ajustarse y ser diferente a cada idiosincrasia y patrones de vida para optimizar y alcanzar su máximo rendimiento.

Los triatletas opinan que la preparación emocional implica hábitos psicológicos como mantener una actitud positiva, conocimiento de sí mismo (introspección), conocimiento de las acciones motrices en el entrenamiento y competencia; de esta manera, mejorar las deficiencias encontradas en el transcurso, sobre todo, de la competencia. También enfatizan en la motivación intrínseca y extrínseca, sabiendo que existen dificultades constantes por superar. Esta constancia por mantener una actitud positiva interna y externa, consideran que es un factor clave en el rendimiento deportivo.

En la subcategoría emergente: “actividad y abstinencia sexual”; los aportes de Hernández y Córdova (2018) sobre la actividad sexual y el rendimiento atlético consideran que es un tema carente de datos científicos concluyentes y rodeado de mitos, el cual se ha llevado a diferentes interpretaciones y causar desinformación en deportistas y entrenadores. La mayoría de los estudios parecen excluir el impacto directo de la actividad sexual en el rendimiento deportivo, especialmente cuando el tiempo que transcurre desde el acto sexual y la competición. La experiencia de los triatletas es conservar un equilibrio entre mantener la condición física y la actividad sexual de forma regular durante los entrenamientos; es decir, no hay abstinencia. Sin embargo, antes de la competencia (una o dos semanas) se abstienen de la actividad sexual para evitar el desgaste energético tanto mental como físico. La actividad sexual sugiere que debe ser saludable, comprensible y; sobre todo, sana, demandando un mayor autocontrol y dominio sobre sus deseos sexuales. Otro hallazgo de importancia, es que una semana antes de la competencia, la actividad sexual ayuda a mantener un equilibrio emocional, físico y evita el estrés y ansiedad.

En la subcategoría emergente: “apoyo familiar”; Almagro y Paramio (2017) parten de la investigación que el apoyo familiar está vinculado a la autonomía del triatleta, quien aprende a regular, elegir, modificar o controlar algunas de las actividades físicas durante el entrenamiento, en detrimento de las actividades del hogar, generando posibilidades de una motivación más

positiva para el entrenamiento constante. por otra parte Balaguer, et al. (2008) en la misma línea, señalan que el apoyo de la familia y amistades configuran a una mejor motivación personal y crea un bienestar a la autonomía personal del triatleta. También, Soto y Díaz (2018) revelan que la vida cotidiana de quien decide entrenar, está inmerso a gestionar tiempos personales, familiares y laborales.

Los triatletas tienen vínculo familiar como esposa, hijos o algunos acompañados de sus padres. Estos vínculos familiares son cruciales para una mayor motivación y logro de objetivos en la competencia, el apoyo económico que pudiera surgir en el seno familiar y el apoyo moral para manifestarse en la sociedad. Estos hallazgos evidencian que los triatletas realizan doble esfuerzo para solventar sus horas de entrenamiento, el sustento económico familiar, la carga laboral y de estudios.

En la subcategoría emergente: “rendimiento durante la competencia”. Al respecto los estudios de Martin, y Carl (2001) evidencian que, el rendimiento deportivo no solo se considera al rendimiento físico, también la valoración al esfuerzo personal que conducen a tal resultado. Por otro lado, Tejada et al. (2023) el rendimiento deportivo le permite al triatleta manifestar sus potencialidades tanto físicas como mentales.

Cada triatleta presenta un rendimiento personal en la competencia de acuerdo a los otros triatletas durante la competencia. Es en estos espacios de competencia, que identifica la forma de entrenamiento específica que realizó con antelación; contrastando sus debilidades físicas y técnicas no entrenadas y las fortalezas también físicas y técnicas que supo entrenar con anticipación, así como la preparación mental. Un hallazgo relevante es que los triatletas argumentan que tienen mayor rendimiento principalmente en el segmento de ciclismo y en el deporte que menos rinden es en la natación; mientras que, en la carrera a pie, se desenvuelven regularmente.

4.3. Plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia

En lo que respecta a la tercera categoría emergente, "plan de alimentación antes, durante y después de la competencia del triatleta", los triatletas identifican seis aspectos clave:

i) dieta diaria; ii) suplementos nutricionales; iii) hidratación y rehidratación; iv) programa nutricional; v) consumo de alimentos en los días anteriores y posteriores a la competencia; vi) alimentos perjudiciales e inadecuados. Los resultados coinciden con lo propuesto por Martínez et al. (2013), quienes afirman que el plan de alimentación debe incluir los nutrientes necesarios para optimizar tanto el entrenamiento como la competencia posterior. Por su parte, Nixon (2016) destaca que una buena nutrición y un adecuado suministro de alimentos fortalecen la base para un entrenamiento más prolongado y son fundamentales para obtener resultados positivos en la competencia. Por ello, mantener hábitos alimenticios adecuados debe ser parte integral del programa de entrenamiento.

Durante el entrenamiento, los triatletas consumen alimentos balanceados, conocidos como dietas equilibradas, que se ingieren a lo largo del día, especialmente antes y después de las sesiones de entrenamiento. Esto implica un costo económico que el triatleta asume para mejorar su rendimiento tanto en entrenamientos como en competencias. Cada triatleta sigue una dieta equilibrada específica durante el entrenamiento, adaptada a sus necesidades fisiológicas, corporales y físicas; esto se debe a que las necesidades alimentarias son únicas para cada organismo y varían entre los triatletas. Para algunos, planificar una dieta rica en proteínas es más eficiente, mientras que, para otros, el consumo de carbohidratos resulta más beneficioso. Esta diversidad de planes alimenticios depende del estilo de vida alimenticio diario, el ritmo de entrenamiento, los objetivos a mediano plazo para las competencias, entre otros factores.

En la subcategoría emergente "alimentación diaria", Vergara et al. (2020) recomiendan que el aumento de proteínas en la dieta, junto con carbohidratos, debe basarse en las características del gasto energético. Dosil et al. (2012) menciona que algunos deportistas desarrollan Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), lo cual puede mejorar el rendimiento deportivo; sin embargo, cuando se convierte en una conducta ansiosa, genera desequilibrios alimenticios que afectan negativamente el entrenamiento y el desempeño competitivo. Estos trastornos suelen presentarse en deportistas de alto rendimiento. Por otro lado, Gonzales et al. (2001) señalan que la ingesta energética diaria adecuada para un deportista es aquella que mantiene un peso corporal equilibrado, permitiendo un rendimiento óptimo y maximizando los efectos del entrenamiento.

Los triatletas opinan que la alimentación diaria debe ser proporcional a sus necesidades corporales y fisiológicas: una dieta integral que incluya proteínas, carbohidratos, fibra, grasas y sales minerales, con una reducción de carbohidratos y alimentos a media mañana, si es posible. Los triatletas no desarrollan TCA debido a la variedad de disciplinas en el triatlón. Sin embargo, su alimentación diaria incluye las comidas consumidas por la familia en general, pero debido a la actividad de entrenamiento, añaden una dieta especial que contribuye a un mejor rendimiento personal.

En la subcategoría emergente "suplementos nutricionales", Vergara et al. (2020) destacan la relevancia de consumir suplementos nutricionales durante una lesión para reducir el tiempo de inactividad en el entrenamiento. En contraste, Gonzales et al. (2001) sugieren considerar la suplementación nutricional, pero siempre bajo la supervisión de un profesional en nutrición.

Por lo general, los triatletas suelen consumir suplementos vitamínicos, aunque no todos los necesitan. Esta ingesta no suele formar parte de los planes de alimentación a largo

plazo; algunos triatletas los consumen debido a un mayor conocimiento sobre la nutrición en el deporte.

En la subcategoría emergente "Hidratación y rehidratación", Laiz y Olivero (2023) observaron que, durante la actividad deportiva, la temperatura corporal se eleva, lo que provoca un aumento del flujo sanguíneo en los vasos cercanos a la piel y un incremento en la sudoración. Esta pérdida de líquidos disminuye el volumen plasmático y eleva los niveles de electrolitos en la sangre. En este contexto fisiológico, Pacheco (2024) ofrece recomendaciones de hidratación basadas en factores como el sexo, la edad y el nivel de actividad física; sugiriendo generalmente entre 2 y 3,5 litros de agua al día. Además, Urdampilleta et al. (2015) señalan que una hidratación adecuada ofrece beneficios para la salud y el rendimiento deportivo. También consideran que la ingesta de carbohidratos, proteínas, sodio, cafeína y otras sustancias durante el entrenamiento o competición mejora el rendimiento. Sin embargo, Martínez (2013) advierte que la deshidratación puede tener efectos fisiológicos negativos que afectan el rendimiento del triatleta.

Los triatletas destacan la diferencia entre beber agua y realmente hidratarse; la hidratación efectiva debe incluir sales minerales como potasio, magnesio, yodo y sodio en las cantidades adecuadas. No obstante, una de las principales razones de la disminución del rendimiento deportivo es la deshidratación resultante del consumo de agua embotellada comercial. Consideran que la hidratación debe ser constante y que la rehidratación debe realizarse después de cada entrenamiento y competencia, asegurando un consumo adecuado y progresivo para el buen funcionamiento del cuerpo de cada triatleta.

En la subcategoría emergente "programa nutricional", Caicedo et al. (2024) sostienen que no existe un programa nutricional universal para todos los deportistas. Al respecto, Gonzáles et al. (2001) indican que la alimentación de los deportistas es similar a la de la población general,

aunque con algunas variaciones. Proponen adaptar la pirámide nutricional común a las necesidades específicas de los atletas.

Los triatletas carecen de programas nutricionales específicos, pero creen que la dieta debe incluir alimentos de origen animal, vegetal y mineral, reduciendo el consumo de grasas saturadas. El programa nutricional debe centrarse en la ingesta de carbohidratos, proteínas y principalmente grasas poliinsaturadas.

En la subcategoría emergente "consumo de alimentos días previos y posteriores a la competencia", Beand (2011) subraya que cada persona tiene necesidades nutricionales únicas, y no existe una dieta universalmente adecuada. Algunos deportistas requieren más calorías, proteínas o vitaminas que otros, y cada deporte tiene sus propias demandas nutricionales. Sin embargo, en términos generales, hay un consenso científico sobre lo que constituye una dieta saludable para el deporte. Por otro lado, Peinado et al. (2013) destacan la importancia de los carbohidratos durante el ejercicio y la recuperación del glucógeno muscular para el rendimiento en distintas disciplinas deportivas.

En relación a ello, los triatletas opinan que la dieta antes de una competencia difiere de la de los días de entrenamiento, ya que sienten que la comida puede saturarlos. Prefieren consumir cantidades ligeras de carbohidratos, proteínas y sobre todo fibra para facilitar las evacuaciones constantes. Algunos triatletas identifican qué alimentos les benefician más y cuáles deben evitar. Tras la competición, suelen experimentar cambios significativos en su dieta debido a la interrupción de los entrenamientos y al aumento de los días de descanso, alterando el consumo de alimentos de manera desproporcionada. Mientras que otros mantienen una dieta equilibrada sin cambios.

En la subcategoría emergente "alimentos dañinos e inadecuados", Poblete (2016) señala que un aspecto crítico de la mala nutrición es el bajo consumo de frutas, lo que reduce la disponibilidad de antioxidantes como las vitaminas C y E, favoreciendo un estado prooxidante

que puede generar estrés oxidativo. Además, Marqués (2008) indica que el ejercicio extremo también se ha asociado con trastornos alimentarios. Muchos atletas que no identifican causas específicas para sus problemas reconocen un gran aumento en el volumen de entrenamiento ligado a la pérdida de peso. Las deportistas que incrementan su volumen de entrenamiento pueden experimentar una deprivación calórica, posiblemente debido a una disminución en la ingesta por cambios en los niveles hormonales relacionados con el apetito y la saciedad, como la leptina o la adiponectina. El exceso de entrenamiento que lleva a esta pérdida calórica puede crear un entorno favorable para los desórdenes alimentarios.

Los triatletas consideran importante evitar alimentos perjudiciales como las grasas saturadas, alimentos con conservantes, envasados y bebidas carbonatadas, alcohol, bebidas gaseosas y tabaco. También sugieren reducir el consumo de café, azúcar, mayonesa, mostaza, ketchup y otros alimentos procesados, ya que no aportan beneficios al organismo de un deportista

4.4. Práctica de hábitos y actividades saludables

En los descubrimientos de la cuarta categoría emergente, denominada "práctica de hábitos y actividades saludables", los triatletas identifican tres elementos esenciales: i) el descanso activo; ii) la calidad del sueño; y iii) las actividades relacionadas con la salud mental, corporal y social.

Según Blasco et al. (2021), una reducción en las horas de sedentarismo junto con un incremento en la actividad física moderada e intensa está vinculada con una disminución de factores de riesgo cardiovascular y desórdenes metabólicos, una mayor sensibilidad a la insulina, reducción de lípidos plasmáticos y un mejor soporte para el ejercicio físico. Por su parte, Pérez (2020) interpreta que la práctica habitual del ejercicio físico se relaciona con la salud mental del atleta.

Los triatletas practican los tres deportes (natación, ciclismo y carrera a pie) con baja intensidad, lo cual resulta ser una actividad saludable y beneficiosa para su organismo. Asimismo, consideran que estas prácticas están ligadas a la recuperación física y mental, ayudando a mantener un estado de bienestar armonioso.

En cuanto a los descubrimientos de la subcategoría emergente "descanso activo", Del Toro Vega et al. (2010) señala que un descanso activo no es una actividad trivial o sin importancia; al contrario, es una manera de mantener el cuerpo en actividad latente. De igual manera, Cuenca et al. (2021) subraya que el descanso activo o ejercicio físico de baja intensidad mantiene el cuerpo en un estado de recuperación constante y preparado para comenzar un entrenamiento más intenso, evitando la fatiga y manteniendo el sistema muscular en un estado óptimo.

Los triatletas que realizan entrenamientos intensos de manera regular también dedican tiempo al descanso activo, que consiste en actividades como caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, o participar en otros deportes de manera recreativa, conocido como "descanso activo". Este tipo de actividad física de baja intensidad es parte del entrenamiento de recuperación, y en el ámbito deportivo se le denomina entrenamiento invisible. Su objetivo es mantener en equilibrio el cuerpo para futuros entrenamientos; se entiende que, durante el año, los triatletas participan en descansos activos tras competir.

En relación con la subcategoría emergente "calidad de sueño", el estudio de Reche et al. (2018) encontró que la frecuencia del ejercicio físico genera una cierta dependencia, manifestándose en cambios de estado de ánimo, problemas de sueño, estrés y ansiedad. Por otro lado, Caicedo (2024) indica que dormir menos de lo necesario afecta el entrenamiento, la alimentación y el sueño mismo, observando una reducción significativa en los días y horas dedicadas al entrenamiento. Asimismo, Da Silva Neto et al. (2024) ratifican que la calidad del sueño es un factor determinante para el rendimiento y la salud tanto mental como física.

Los triatletas consideran que dormir diariamente entre 6 y 8 horas es crucial para la recuperación física y mental. También creen que no solo es importante dormir lo suficiente, sino lograr un sueño de calidad sin interrupciones, manteniendo una calma emocional y una sensación de bienestar. Fisiológicamente, un descanso reparador nocturno eleva los niveles de testosterona, mejorando el rendimiento en el entrenamiento. Esta regeneración también ocurre a nivel muscular y celular, incrementándose la producción de melatonina. Por tanto, la calidad del sueño está ligada a la calidad del entrenamiento.

En cuanto a la subcategoría emergente "actividades de salud mental, corporal y social", Rodríguez et al. (2024) explica que la salud mental es un indicador de la motivación personal, así como de la gestión del estrés y la ansiedad. Sepúlveda et al. (2024) menciona que la práctica deportiva tiene efectos positivos en la salud física, psicológica y cognitiva. Un aporte significativo de Pedraza (2024) es que la actividad deportiva no solo mejora las condiciones físicas y mentales de las personas, sino que también fomenta la integración social y la creación de espacios de socialización.

Los triatletas consideran que practicar triatlón les ha permitido mantener una relación social más cordial con las personas de su entorno, facilitando una comunicación horizontal y un trato amable con los demás, y promoviendo una actitud proactiva y empática constante.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

ENTRENAMIENTO DEL TRIATLÓN

Los detalles de la propuesta innovadora está en función a los resultados de todas las categorías y subcategorías emergentes, desde las experiencias vivenciales de los deportistas que practican la disciplina deportiva de triatlón.

1. Introducción

La propuesta de innovación titulada “Entrenamiento del triatlón”, tiene por finalidad contribuir en la ayuda a los atletas y deportistas de la región Ayacucho a través de los aportes teóricos desde las rutinas de los participantes que sugieren realizar una planificación para la práctica del entrenamiento del deporte de triatlón. En el proceso de hallazgo se realizó durante la etapa preliminar la transcripción de los hallazgos, se plasmó una reproducción exacta de las respuestas recogidas de los audios de cada atleta que participó en la entrevista detallada (véase anexo 4). Del mismo modo se realizó la codificación abierta de un total de 302 códigos mediante el uso del software Atlas ti. Esta etapa incluyó un análisis exhaustivo de todos los datos, desglosándolos con el propósito de identificar conceptos, categorías y subcategorías emergentes (véase anexo 5). Asimismo, se realizó la codificación axial al identificar las conexiones entre las categorías obtenidas durante la codificación abierta y sus correspondientes subcategorías. Estas relaciones se establecieron y determinaron a partir de las características de las subcategorías y las categorías asociadas, tomando en cuenta cada categoría que resulta

representativa y relevante para los atletas entrevistados. (véase anexo 6). Finalmente se realizó y se concretizó en la teorización de los contenidos y propuestas, las cuales fueron precedidas por la codificación abierta y axial (véase el anexo 7).

En tal sentido, la propuesta que se presenta se descubre teniendo en cuenta la experiencia vivencial de los participantes atletas, por lo que principalmente se aporta a los triatletas a través de los aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento, al mismo que se emergieron las siguientes categorías y sub categorías: proceso formativo del triatleta (orden secuencial de aprendizaje, experiencia autodidacta y de instructor, dificultades para aprender, dedicación y frecuencia en el aprendizaje), la alimentación del triatleta durante el entrenamiento (alimentación diaria, suplementos nutricionales, hidratación y rehidratación, programa nutricional, rendimiento asociado a los alimentos, consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia y alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta), práctica de hábitos y actividades saludables del triatleta (descanso activo, calidad del sueño y actividades de salud mental, corporal y social) y proceso de entrenamiento (programación de actividades de entrenamiento, fortalecimiento mediante otras actividades físicas, prevención y manejo de lesiones, frecuencia de entrenamiento del triatleta, preparación emocional, actividad y abstinencia sexual, apoyo familiar y rendimiento durante la competencia)

Esta una propuesta se describe dentro del contexto organizacional y voluntad académica para su conocimiento y cumplimiento, tanto del investigador como de los triatletas, sin embargo, contando con la predisposición de los participantes de la presente investigación, de seguro que se arribó a una experiencia y la mejora de la producción de teorías referido al entrenamiento del triatlón.

2. Fundamento teórico:

2.1 Fundamentación Pedagógica

La propuesta pedagógica que se experimenta, se sustenta desde el punto de vista pedagógico en la teoría del aprendizaje social en la cual se basa en la premisa de que las personas no solo aprenden a través de la experiencia directa, sino también al observar a los demás, señaló Bandura(1986) hace entender que las teorías que se van manejar deben responder de manera precisa a la experiencia de los participantes atletas, al conocimiento previo y relevante que le permita ligar la nueva teoría con la que ya posee, permitiéndole reconstruir a partir de la unión de las categorías y subcategorías emergidas. Por otra parte, Torrebadella (2012) señala que “la fundamentación educativa del deporte aborda el estado crítico de la cuestión. Las posiciones enfrentadas entre defensores y detractores se dividen y se disputan todavía la legitimidad del deporte” (p.73)

Como indica el autor la fundamentación educativa del deporte, se agrega a través de la generación de teorías y dar conocer la forma de enseñar y aprender en la manera que nos da entender que posiblemente algunos de nosotros conozcan los entrenamientos del deporte de triatlón de manera repentina y espontáneamente en la que está vinculado a una cotidianidad a posterior tiempo.

Lúquez y Fernández (2016) enfatiza en: claridad cognitiva acerca del significado del término “opinión”; este es un juicio que se forma sobre algo cuestionable o el concepto que se tiene de alguien. Es un término abstracto que para investigación puede recogerse mediante encuestas, conversación directa, de contenidos escritos; depende de la subjetividad de quien lo emite; poseer capacidades intelectuales para el procesamiento analítico-sintético, de carácter neutral; dada la alta dosis que implica el ejercicio mental comparativo entre categorías y nuevas categorías, concepciones de oposición y contradicción, que pueden ser extrañas al pensamiento personal y, sobre todo, la minimización y/o maximización de diferencias entre los casos seleccionados; interpretar bajo criterios de imparcialidad y creatividad para la

generación de la teoría, sin afectar los significados colectivos producto de los conocimientos e intenciones de los informantes.

Vegas (2016) señala que “existen ciertas similitudes en los que la teoría fundamentada se acerca con otras tendencias de investigación cualitativa. Sin embargo, se diferencia de la mayoría de ellas, por su énfasis en la construcción y el desarrollo de un tipo de teoría que denomina sustantiva” (p.12). del mismo indica que el muestreo teórico, no es más que la recolección, análisis y categorización de datos empíricos alcanzados por el investigador y dirigido por la teoría que surge, repitiéndose tantas veces sea necesaria hasta llegar a la saturación teórica, es decir ya los datos son suficientes para comenzar a desarrollar la teoría. Por otro lado, están los llamados incidentes, que representa cada parte de la unidad de muestreo que pueda ser considerada analizable; aquí es importante el registro codificado de cada incidente mediante el análisis comparativo constante.

2.2. Fundamento filosófico

La propuesta innovadora que se pretende aplicar durante su desarrollo de la presente investigación, se sustenta desde el punto de vista filosófico en el pragmático, puesto que el “pragmatismo nació como un método lógico para aclarar conceptos, y llegó a convertirse en la corriente filosófica más importante en Norteamérica durante el último tercio del siglo XIX y el primero del XX.” (Sequeiros, 2014, p.893) por otra parte de manera específicamente, algunos aportes significativos del pragmatismo a la filosofía latinoamericana podrían relacionarse con su énfasis en la democracia participativa y en la educación como herramientas de cambio social. Ortiz (2015) refiere que el pragmatismo podría estar positivamente en la corriente filosófica autónomas de la zona, puesto que aprecian el saber práctico y la vivencia diaria

De igual manera, la importancia de que tengamos una creencia no es la posible justificación racional con la que podamos mantenerla, sino más bien lograr que esa creencia resulte siempre

aplicable en nuestra actividad, ya que la validez de esta dependerá, entonces, de su consistencia en los comportamientos proyectados (Eslava y Pongutá, 2018, p.192), que es el nombre que se da a una posición adoptada en la teoría del conocimiento o en la metafísica, al respecto Bunge (1959) sostiene que “el análisis no acarrea el descuido de la totalidad; lejos de disolver la integración, el análisis es la única manera conocida de descubrir cómo emergen, subsisten y se desintegran los todos” (p.13) Bunge distingue entre las cosas (objetos concretos, materiales o reales) y lo que a ellas les acontece (hechos), por un lado, y los constructos (objetos conceptuales) que las representan, entre las que se cuentan los datos, hipótesis, modelos y teorías científicas que tratan acerca de los hechos. Por otra parte, Laregina (2017) Se entiende que la importancia filosófica de esta labor se basa que se puede proporcionar recursos teóricos para aclarar la experiencia del triatleta, que con frecuencia no puede ser comunicada o expresada. Además, se evidencia la relevancia y la idoneidad de los términos empleados al describir la práctica del triatlón como un fenómeno dentro del ámbito deportivo.

Ortiz (2015) agrega que el saber es una creación del individuo, puesto que cada persona observa el mundo, lo cual lo clasifica y le asigna significado mediante construcciones y formar un conjunto coherente que proporciona cohesión a la realidad.

Tomando en cuenta a Laregina y Ortiz es fundamental aportar los conceptos desde las experiencias de cada atleta referido al entrenamiento del triatlón de la región de Ayacucho. Bernard (2016) agrega también que los marcos racionales emergen teorías diferentes que pones en duda la base esencial de la separación de la teoría y de los datos, es decir existen datos que sean ajenos a la teoría.

3. Objetivo de la propuesta:

- Mejorar los entrenamientos en la disciplina de triatlón a través de los aportes teóricos desde las experiencias obtenido de los participantes deportistas que practican el deporte de triatlón.

4. Descripción de la propuesta:

A partir de las experiencias y vivencias de los triatletas se han encontrado las categorías emergentes generados en teoría de la praxis de los deportistas que permitieron la construcción de la teoría emergente sobre el entrenamiento de triatlón.

En la figura 1 se ilustra el esquema de la teoría emergente.

Figura 1

Aportes para el entrenamiento del triatlón: experiencias para un mejor rendimiento

<i>Categorías emergentes</i>			
V. Proceso formativo	VI. Procesos de entrenamiento	VII. Plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia	VIII. Práctica de hábitos saludables y actividades saludables
<i>Sub categorías emergentes</i>			
1.1 Orden secuencial de aprendizaje.	2.1 Programación de actividades de entrenamiento.	3.1 Alimentación diaria.	4.1 Descanso activo.
1.2 Experiencia autodidacta y de instructor.	2.2 Fortalecimiento mediante otras actividades físicas.	3.2 Suplementos nutricionales.	4.2 Calidad del sueño.
1.3 Dificultades para aprender.	2.3 Prevención y manejo de lesiones.	3.3 Hidratación y rehidratación. 3.4 Programa nutricional.	4.3 Actividades de salud mental, corporal y social.
1.4 Dedicación y frecuencia en el aprendizaje	2.4 Frecuencia de entrenamiento del triatleta.	3.5 Consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia.	
	2.5 Preparación emocional	3.6 Alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta.	
	2.6 Actividad y abstinencia sexual.		
	2.7 Apoyo familiar.		
	2.8 Rendimiento durante la competencia.		

En los siguientes capítulos I, II, III y IV de la propuesta innovadora, son referidos a la categoría emergente denominados “Aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento”

CAPÍTULO 1.

PROCESO FORMATIVO

El triatleta es la persona que fundamenta su praxis motora en el dominio de tres deportes: atletismo, ciclismo y natación. La experiencia del triatleta está basada en estamentos motores condicionados por una alta carga de exigencia deportiva que se expresa en el tiempo y esfuerzo físico para lidiar con los tres deportes en ambiente diferente (natación), dominio de un objeto (bicicleta) y resistencia física (carrera continua en tiempo, distancia y velocidad). Todo triatleta tuvo experiencias previas a las competencias, las que rigen su desarrollo deportivo en cuatro elementos de subcategorías emergidas:

1.1 Orden secuencial de aprendizaje

Las experiencias sugieren empezar con la carrera, luego el ciclismo y finalmente la natación. Este aprendizaje también debe ir acompañado de una técnica adecuada, incluyendo mantener una "postura adecuada" en cada deporte. Además, durante el proceso de aprendizaje, la regulación emocional es esencial; mantener un estado emocional positivo está relacionado con un aprendizaje más eficiente para cada triatleta, por lo que se valora un proceso único de orden y continuidad en sus aprendizajes, mejorando simultáneamente los tres segmentos de la disciplina del triatlón.

1.2 Experiencia autodidacta y de instructor

El proceso de formación en triatlón comenzó para algunos desde la infancia y de manera autodidacta, así como a través de ensayos, errores y pruebas. También se aprendió mediante instructivos o videos tutoriales, en laboratorios (aprendizaje a través de pruebas sistemáticas en laboratorios de rendimiento deportivo) y finalmente con la asistencia de un profesional o instructor.

1.3 Dificultades para aprender

Las experiencias de los atletas muestran que las dificultades de aprendizaje en los deportes de triatlón se deben principalmente a la falta de destrezas motoras, la insuficiencia de práctica en natación, la falta de apoyo profesional y el aprendizaje autodidacta.

1.4 Dedicación y frecuencia en el aprendizaje

La dedicación y frecuencia de aprendizaje en el triatlón están conectadas con un enfoque en la carrera, la falta de práctica en natación, una dedicación mixta, la importancia de los tres deportes y la instrucción continua en ciclismo.

CAPÍTULO II.

PROCESO DE ENTRENAMIENTO

En ámbito disciplinario y cotidianidad cada atleta que practica los tres deportes tanto en la natación, ciclismo y carrera, debe de concluir en un mismo periodo de tiempo y de espacio distintos, en donde la organización de sus estrategias debe poner en mantenimiento bajo un régimen disciplinario de horario, días, semanas, meses y años de perseverancias prácticas del indicado deporte de triatlón, principalmente basado en:

2.1 Programación de actividades de entrenamiento

La programación de actividades de entrenamiento para cada atleta varía según sus testimonios, mostrando un carácter modificado basado en: planes de entrenamiento acorde a la estación y ubicación, así como una planificación diversa y segmentada.

2.2 Fortalecimiento mediante otras actividades físicas

Las experiencias de los participantes destacan que el fortalecimiento a través de otra forma de ejercitación física sistematizada está intrínsecamente relacionada con la técnica deportiva, la fuerza corporal, la resistencia, la velocidad, el equilibrio corporal y la concentración mental.

2.3 Prevención y manejo de lesiones

Según los informantes, la prevención y el manejo de lesiones son de suma importancia, ya que contribuyen a un mejor entrenamiento a través de un calentamiento constante y una adecuada activación muscular.

2.4 Frecuencia de entrenamiento

Las frecuencias de entrenamiento se dividen en hábitos regulares, sesiones matutinas y horarios diversos que van desde la semana, mensual e incluso anual, ya que cada atleta tiene condiciones personales y familiares que afectan su régimen de entrenamiento.

2.5 Preparación emocional

La preparación emocional, es crucial considerar los aspectos de los hábitos de práctica mental positiva, una actitud hacia el logro y triunfo, el desarrollo físico y la motivación constante.

2.6 Actividad y abstinencia sexual

Cada atleta decide sobre sus actividades sexuales de manera regular o irregular, clasificándose en abstinencia sexual, falta de actividad sexual y motivación sexual. Pero también, expresan que la actividad sexual antes de la competencia (una semana) les permite mejorar su rendimiento competitivo.

2.7 Apoyo familiar

Las declaraciones de los triatletas consideran que es un elemento clave el apoyo familiar, que incrementa la motivación en el entrenamiento.

2.8 Rendimiento durante la competencia

Se destaca que los triatletas tienen un rendimiento superior en triatlón en el segmento de ciclismo, aunque también es crucial mantener un buen rendimiento en las tres disciplinas durante la competencia. Aunque, la natación es el deporte que menos rinden.

CAPÍTULO III.

PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

El triatleta que, de manera individual realiza sus cuadros comparativos en efectividad de alimentación acorde a los resultados de buen desempeño tanto previas, durante y posterior a un evento competitivo de triatlón, en la cual existen grupos de alimentos que benefician de manera personal a cada atleta, puesto que la reacción alimenticia propiamente de cada organismo es única y distinta a cada atleta, para algunos planificar alimentos basados en proteínas es más efectivo que el otro atleta, del mismo modo el consumo de carbohidratos será efectivo en algunos deportistas tanto antes, durante y posterior a una efectividad de competencia de triatlón, al mismo que se subdividen en las subcategorías emergentes:

3.1 Alimentación diaria

Se resalta una dieta balanceada diaria, variedad en la alimentación que incluya carbohidratos, proteínas, minerales, con una tendencia a la reducción de carbohidratos; asimismo, el consumo de meriendas ricas en frutos secos, fibra y frutas en general.

3.2 Suplementos nutricionales

De los recopilado de los informantes sobre los suplementos nutricionales, los triatletas consumen suplementos vitamínicos y aminoácidos, asimismo, una alimentación la más natural posible.

3.3 Hidratación y rehidratación

Se recomienda realizar una adecuada hidratación con sales minerales y rehidratación mediante electrolitos, pero en cantidades adecuadas y en el momento oportuno durante el entrenamiento y la competencia.

3.4 Programa nutricional

Es primordial contar con un plan nutricional que organice el consumo de carbohidratos, proteínas y, sobre todo, grasas poliinsaturadas que beneficia al rendimiento durante el entrenamiento y la competencia.

3.5 Consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia

La ingesta antes de un triatlón se centra en recargar energía con carbohidratos y proteínas, siendo el pollo broaster beneficioso en regiones costeras. Además, tras la competencia y durante el tiempo de descanso, la mayoría de los atletas ajustan su dieta para evitar el aumento de peso, aunque algunos optan por mantener una alimentación variada.

3.6 Alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta

Los triatletas deben considerar la necesidad de reducir el consumo excesivo de carbohidratos, evitar las bebidas carbonatadas, grasas saturadas, alcohol, gaseosas y tabaco, así como disminuir el consumo de café, azúcar, mayonesa, mostaza y ketchup (comidas rápidas), ya que no favorecen el rendimiento durante el entrenamiento o competencia. Por lo tanto, se recomienda sustituirlos por alimentos que contengan grasas poliinsaturadas.

CAPÍTULO IV.

PRÁCTICA DE HÁBITOS Y ACTIVIDADES SALUDABLES

Los denominados triatletas, realizan a diario su vivencia a través de un conjunto de prácticas de diversiones, pasatiempos, distracciones tanto en los días de no entrenamiento, entrenamiento y competencias, siendo para algunas actividades de descanso con pausas activas con fines de recuperación física y psicológica del atleta en bienestar de una corporeidad estable y motivada a seguir a posterior con sus metas establecidas, al mismo que se subdividen en las siguientes subcategorías emergentes:

4.1 Descanso activo

Desde la perspectiva de cada uno de los triatletas, evidencian que estas actividades de descanso activo no es parte de un día típico de entrenamiento, sino que implica descanso de recuperación y mantenimiento corporal mediante actividades físicas moderadas y actividades de ocio.

4.2 Calidad del sueño

Los triatletas, indican que la calidad del sueño contribuye a un bienestar corporal saludable, recupera la energía perdida del cuerpo al regenerar las células musculares, y favorece el aumento de melatonina y testosterona, beneficiando así el entrenamiento y en la competencia.

4.3 Actividades de salud mental, corporal y social

Las respuestas obtenidas de cada triatleta respecto a la actividad de salud mental, física y social están íntimamente relacionadas con actividades de respiración cerebral, meditación, técnicas de relajación corporal.

CONCLUSIONES

El análisis del entrenamiento de los triatletas de la región de Ayacucho, utilizando la teoría fundamentada y en concordancia con los objetivos establecidos, resultó en la creación del siguiente título tras un exhaustivo proceso de codificación selectiva: “Contribuciones al entrenamiento del triatleta: vivencias para optimizar el rendimiento”, presentando las conclusiones derivadas de los hallazgos encontrados.

Primera conclusión:

Los hallazgos relacionados con la primera categoría emergente, denominada "proceso formativo", muestran que los triatletas entrevistados identifican tres aspectos esenciales en el aprendizaje de los tres deportes que componen el triatlón (natación, carrera y ciclismo). Estos aspectos son: i) la secuencia en la que se debe aprender; ii) la combinación de experiencia autodidacta y el respaldo de un instructor; iii) los desafíos asociados al aprendizaje de cada deporte; y iv) la dedicación y frecuencia necesarias para el aprendizaje.

Un aporte innovador del estudio, es que el aprendizaje del triatlón se basa en la "experiencia autodidacta", lo cual implica un proceso de autodescubrimiento de las capacidades personales para aprender y mejorar las habilidades deportivas en el lugar mismo de la práctica deportiva; es decir, en el enfrentamiento cotidiano de los desafíos que presenta cada disciplina que compone el triatlón.

Segunda conclusión:

Los descubrimientos en la segunda categoría emergente: "proceso de entrenamiento"; los triatletas destacan ocho ejes esenciales en el entrenamiento de un triatleta, los cuales son: i) programación de actividades de entrenamiento; ii) fortalecimiento mediante otras actividades físicas; iii) prevención y manejo de lesiones; iv) frecuencia de entrenamiento; v) preparación

emocional; vi) actividades y abstinencia sexual; vii) apoyo familiar y viii) rendimiento durante la competencia.

En esta categoría se subraya una contribución significativa, en el que el entrenamiento deportivo no se limita únicamente a la actividad físico-deportiva. También participan otros componentes que, en conjunto, forman un proceso sistémico. Se enfatiza la actividad sexual, el respaldo familiar y el desempeño personal durante la competencia. Estos factores interactúan entre ellos para otorgar significado al entrenamiento en un contexto de entrenamiento amateur.

Tercera conclusión:

En relación con la tercera categoría emergente: "plan de alimentación antes, durante y después de la competencia del triatleta", los triatletas destacan seis puntos esenciales: i) dieta diaria; ii) suplementos nutricionales; iii) hidratación y rehidratación; iv) programa nutricional; v) consumo de alimentos en los días anteriores y posteriores a la competencia; vi) alimentos perjudiciales e inadecuados.

En esta categoría, se resalta la importancia crucial que tiene la nutrición en el desempeño durante una competencia. Se subraya la ingesta de alimentos tanto en los días previos como el mismo día del evento, ya que actúa como un regulador energético fundamental para alcanzar el éxito; del mismo modo, se considera relevante la alimentación posterior a la competencia. Otro punto significativo identificado es evitar la ingesta de alimentos inadecuados que pueden afectar negativamente el rendimiento durante el entrenamiento, disminuyendo así la calidad de vida del triatleta.

Cuarta conclusión:

En los hallazgos correspondientes a la cuarta categoría emergente, llamada "práctica de hábitos y actividades saludables", los triatletas reconocen tres componentes fundamentales: i) el descanso activo; ii) la calidad del sueño; y iii) las actividades relacionadas con la salud mental, corporal y social.

Se resalta como un aporte innovador que la práctica constante y variada de actividad física se ha convertido en un hábito arraigado para cada triatleta, visto casi como una adicción difícil de dejar. Además, la calidad del sueño se presenta como un factor clave en la calidad de vida, vinculado a la interacción con otras personas, promoviendo así un equilibrio mental en la vida diaria del triatleta.

RECOMENDACIONES

- En primer lugar, se recomienda la práctica a todos los atletas que practican en triatlón en beneficio propio de mejora en la salud y para un buen programa de procesos de entrenamiento deportivo, físico y mental desde un enfoque integral que contemple particularidades de todo triatleta como: entrenamiento basado en el contexto geográfico, alimenticio, patrones culturales y estilos de vida saludable.
- Además, es importante incorporar el conocimiento y las prácticas locales en la planificación del entrenamiento. A los deportistas para mejorar la dieta tradicional de Ayacucho, rica en carbohidratos complejos como la quinua y la papa, puede ser una excelente base nutricional para los triatletas. Integrar estos alimentos en la dieta diaria de los atletas no solo respeta las tradiciones locales, sino que también proporciona la energía necesaria para entrenamientos intensivos. Asimismo, fomentar la participación de la comunidad en eventos deportivos puede crear un entorno de apoyo y motivación, esencial para el desarrollo de los deportistas.
- Finalmente, se sugiere la implementación la mejora en el entrenamiento para los deportistas que practican el deporte de triatlón y complementar las prácticas habituales. El uso de dispositivos de monitoreo de rendimiento, como relojes GPS y pulsómetro, puede proporcionar datos valiosos sobre el progreso de los atletas y ayudar a personalizar los programas de entrenamiento. Además, la formación continua de entrenadores locales en técnicas avanzadas y estrategias de recuperación puede asegurar que los triatletas de Ayacucho tengan acceso a los mejores recursos disponibles. Estas contribuciones no solo mejorarán el rendimiento individual de los atletas, sino que también elevarán el nivel competitivo de la región en el ámbito del triatlón.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldas, H. Gutiérrez, H. (2015). La periodización del entrenamiento deportivo. Un modelo clásico en la formación deportiva. Fundamentos teórico-metodológicos. *Revista digital*. Buenos Aires, año 20, N°21.
<https://efdeportes.com/efd211/la-periodizacion-del-entrenamiento-deportivo>.
- Almagro, B., & Paramio-Pérez, G. (2017). Motivación y adherencia a la práctica de baloncesto en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 189–198.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/314001>
- Álvarez, I. (2020). Coaching y rendimiento deportivo. Editorial Publicado: 26 septiembre, 2022.
<https://www.nebrija.com/medios/actualidadnebrija/2022/09/26/coaching>.
- Amatori, S. (2015). Carga de Entrenamiento: estudio y comparación entre los principales métodos de cuantificación de la carga utilizados. Una nueva propuesta por el triatlón. Thesis for: Bachelor Degree in *Sport Science*. Advisor: Diego Moreno Pérez.
<https://www.researchgate.net/profile/Stefano-Amatori>
- Ardilla, E. y Rueda, J. (2013) La saturación teórica en la teoría fundamentada: su delimitación en el análisis de trayectorias de vida de víctimas de desplazamiento forzado en Colombia. *Revista Colombiana de Sociología*. Vol 36, núm. 2 Julio – Diciembre. Pp. 93-114. Universidad Nacional de Colombia.
www.realyc.org/articulo.oa
- Balaguer, I.; Castillo, I. y Duda, J (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 17, núm. 1, 2008, pp. 123-139 Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000100028
- Bandura, A (1983) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Ed. Alianza, Séptima Edición. Madrid, España.
- Beand., A (2011). *Guía completa de la nutrición del deportista*. Quinta edición.
<https://www.esi.academy/wp-content/uploads/La-gu%C3%ADa-completa-de-lanutrici%C3%B3n-del-deportista.pdf>

Bernasconi, E. (2016). *Influencia de la formación en triatlón a edades tempranas, sobre las lesiones de este deporte*. Tesis de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154344>

Bernard, S. (2016) *Teoría Fundamentada: Una metodología cualitativa*. Primera Edición 2016. Universidad Autónoma de Aguascalientes Av. Universidad No. 940. ISBN 978-607-8457-85-4.

Chrome.extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://editorial.uaa.mx/docs/ve_teoría_fundamentada.pdf

Blasco, M.J., Puig, T., Balada, G., Gich, I., Hernández, H., Parra, M. & Serra-Grima, R. (2021). Health Profile, Cardiovascular Risk Prevention and Physical Exercise in Adolescents. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 18-24.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.03)

Bompa, T. (2004). *Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes*. Editorial Education. Art. 176 páginas.

<https://books.google.com/books/about/Entrenamiento.de.la.potencia.aplicado>

Bonilla, M., y López, A. (2016). Ejemplificación del proceso metodológico de la teoría fundamentada. *Cinta de moebio*, (57), 305-315.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2016000300006>

Bunge, M. (1959) *La ciencia, su método y su filosofía*. Unica Edición Kindle.

Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., De la Cruz, F. y Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, vol. 8, núm. 7, septiembre-noviembre, 2017, pp. 1603.

<https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>

Cadens, M., Planas, A., Matas, S. & Peirau, X. (2021). Preventive Training of Anterior Cruciate Ligament Injuries in Female Handball Players: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146, 68-77.

[https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.\(2021/4\).146.08](https://doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.(2021/4).146.08)

Caicedo, E., Pagano, A. E., Marzorati, A., Fernández, C., & Lorusso, L. (2024). Estudio descriptivo sobre la interrupción de la Actividad Física y Deportiva durante el

- Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio derivado del Coronavirus en Argentina. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 55–71.
<https://doi.org/10.6018/cpd.460891>
- Caiza, I. y Valencia, D. (2015). *Situación alimentaria y nutricional de deportistas del equipo de triatlón*. Federación deportiva de imababura. Ibarra 2015-2016. Repositorio digital de la Universidad Técnica del Norte - Ecuador.
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6123>
- Cajal, M., (2018). Velocidad en educación física. *Revista digital*, pág. 123.
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/que-es-velocidad>.
- Capdevila, A., Bellmunt, H. y Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. N°. 27, enero, junio, 2015, pp. 28-33 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España.
<http://hdl.handle.net/10234/150806>
- Castillo, E., & Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia Medica*, 34(3), 164–167.
<https://doi.org/10.25100/cm.v34i.3.269>
- Castrillón, J. (2021). Grabadores de sonidos en la cuenca del río Vaupés: sinergias epistemológicas para el estudio de los puntos de escucha tecnológicos y etnográficos en el noreste amazónico de Colombia. *Boletín de Antropología*, vol. 36, núm. 62, pp. 12-37, 2021. Universidad de Antioquia.
<https://doi.org/10.17533/udea.boan.v36n62a02>
- Castro, M.; Zurita, F.; Ramírez, I.; Ubago, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 4253.
https://www.academia.edu/download/78720219/JSHR_20V12_1_04.pdf
- Cauich, C. (2021). Grabación de voz con Smartphone, aplicaciones y gadgets. Entretejidos. *Revista de Transdisciplina y Cultura Digital*.
https://entretejidos.iconos.edu.mx/thesite/wptent/uploads/2020/05/Entretejidos_Grabacion-de-voz.pdf
- Cejuela, R. (2009). *Análisis de los factores de rendimiento en triatlón olímpico. Aplicación a los contenidos de la asignatura deportes individuales: Triatlón*. Tesis académica. Universidad de Alicante - España.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=59448>

Cejuela, R.; Pérez, J.; Villa, J.; Cortell, J.; Rodríguez, J. (2007). Análisis de los factores de rendimiento en triatlón distancia sprint. *Journal of Human Sport and Exercise*, vol. II, núm. II, 2007, pp. 1-25 Universidad de Alicante, España.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=301023504001>

Cuenca, F., Gay, A., Ruiz, J., Morales, E., López, G., & Arellano, R. (2021). Swimming Performance After an Eccentric Post-Activation Training Protocol. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 44-51.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.07)

Da Silva, L., Albuquerque, K., Alves, G., & Frota, Júnior (2024). Caracterización autoinformada de la calidad del sueño en triatletas amateurs masculinos y femeninos entrenados: un estudio descriptivo. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(1), e60454.

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i1.60454>

De la Espriella, R. y Gómez, C. (2020). Metodología de investigación y lectura crítica Teoría fundamentada. *Revista Colombiana de Psiquiatría. Print versión* ISSN 00347450vol.49 no.2 Bogotá Apr. /June 2020 Epub June 18, 2020.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.002>

Del Toro Vega, G., González, F., & Hernández, J. (2010). Catalogación de las praxis motrices de turismo activo en entornos naturales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2).

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/111331>

Dixon, M. (2016). *El entrenamiento del triatleta*. Editorial: Barcelona. Primera edición: ISBN: 978-84-9910-569-7 ISBN EPUB: 978-84-9910670-0 BIC: WSKQ.

<https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/20,21/05/El-entrenamiento>

Dosil, J., Díaz, I., & Díaz, O. (2012). Prevención y detección de los trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento (CAR, CEARE y CTD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1).

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/162771>

Echeverría, M, Govea, Y, Arencibia, A (2007). La flexibilidad en la educación física. *Revista*. ISSN-e 1996-2452, Vol. 8, Nº. 1, 2013.págs. 75-86.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173937>

Ellis, J. (2005). *Aprendizaje humano*. Cuarta Edición. Madrid-2005.Pearson Educación. S.A

<https://www.academia.edu/download/45066834/Aprendizaje-Humano.pdf>

Eslava, E., & Pongutá, C. F. (2018). Pragmatismo norteamericano. Condiciones para el conocimiento en sus orígenes: hacia una construcción de epistemologías de las Américas. *Cuadernos De Filosofía Latinoamericana*, 39(119), 175-214.

<https://doi.org/10.15332/25005375.5056>

Fabra, J.; Casado, L. (2014). Relación entre el estilo de vida de una joven deportista de alto rendimiento y los patrones funcionales de salud de Marjory Gordon. *Cultura de los Cuidados*. 2014, 18(38): 107-117. doi:10.7184/cuid.2014.38.13.

<http://hdl.handle.net/10045/36989>

Fernández, M. (2014). *Rendimiento deportivo en triatlón. modalidad ironman. estrategias para una correcta planificación del entrenamiento, recomendaciones nutricionales y estrategias psicológicas*. Tesis para optar el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

<https://oa.upm.es/view/institution/Ciencias/>

Feu, S., Ibáñez, S., & Gonzalo, M. (2013). La formación inicial de los entrenadores de balonmano para la enseñanza del deporte en la edad escolar. (The initial certification of handball coaches for the teaching of sport in school-aged children). *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 5(14), 109–117.

<https://doi.org/10.12800/ccd.v5i14.99>

Galicia, A. (2014). Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. *Revista digital*. Buenos Aires. Año 2018, N° 190.

www.efdeporte.com

García, D y Guerrero, J. (2003). El triatlón: un acercamiento a sus orígenes y factores que determinan su rendimiento. *Revista digital*- Buenos aires- año 9 –N° 66.

<https://www.efdeportes.com/efd66/triatlon.htm>

García, P y Fernández, N. (2020). La competencia de las habilidades motrices en la educación infantil. *Apunts Educación Física y Deportes*, vol. 36, núm. 141. Julio-Septiembre, pp. 21-32.

<https://www.redalyc.org/journal/5516/551663679003/551663679003.pdf>

García, S. (2014). *Aspectos psicológicos que afectan al rendimiento de los triatletas*. Tesis Trabajo para la obtención del Título de Graduado en Ciencias del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.29-11-24

https://oa.upm.es/31046/1/TFG_SAMUEL_GARCIA_FRAILE.pdf

- González, M., Gutiérrez, A., Mesa, L., Ruiz, J. y Castillo, M. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. Vol.51, n.4, pp.321-331.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400
- Hernández, R.; Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Edición McGRAW -HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A de C.V. México.
- Hernández, J y Córdova, A. (2018). *Actividad Sexual, Deporte y Calidad de Vida Relacionadas con la Salud*. Facultad de Fisioterapia de Soria, Tesis para el grado en fisioterapia. Universidad de Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle>
- Herrera, C. (2016). *Programación y planificación del entrenamiento deportivo. Documento disponible para su consulta y descarga en Memoria Académica, repositorio institucional de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación*. Tesis para obtener grado de maestría. Universidad Nacional de La Plata.
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.9679/pp.9679.pdf>.
- Hinojosa, I., Soler, S., Vilanova, A. & Norman, L. (2023). Balancing Sport Coaching with Personal Life. Is That Possible? *Apunts Educación Física y Deportes*. 154, 34-43.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/4\).154.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/4).154.03)
- INEI (2001). Instituto Nacional de Estadística e Informática. Nota de prensa.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1825/parte01.pdf
- Jiménez-Reyes, P., & González, J. (2012). Control de la carga de entrenamiento a través del CMJ en pruebas de velocidad y saltos para optimizar el rendimiento deportivo en atletismo. (Monitoring training load through the CMJ in sprints and jump events for optimizing performance in athletics). *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 6(18), 207–217.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v6i18.48>
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa*. Fondo editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Perú.
- Lago, J. (2002). El modelo de formación del triatleta del siglo XXI. *Revista digital* -Buenos Aires – Año 8-Nº49 - junio de 2002
<https://efdeportes.com/efd49/triatl.htm>

- Laiz, M. y Olivero, C. (2023). Análisis del estado de hidratación de atletas de diferentes disciplinas deportivas previo al inicio del entrenamiento. *Revista Archivos SOCHMEDEP [Internet]*. 2023 Dec. 28. Cited 2024. Dec. ;68(2):14-22. Available. Vol. 68 Núm. 2 (2023): Volumen 68 Número 2
<https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v68i2.75>
- Laregina, A. (2017). Elementos fenomenológicos para una filosofía del deporte. El cuerpo propio y las habilidades en el caso del triatlón. *Revista Lúdica Pedagógica*. Número.26, 23-32.
<https://doi.org/10.17227/ludica.num26-9372>
- Leurite, M. (2016). *Contexto general de entrenamiento y competición de las ciclistas y triatletas federadas de España*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. España
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/40941>
- Liébana, E., Monleón, C., Barrios, C. & Moratal, C. (2024). Lower extremity muscle fibers activation in two Latin dance modalities. *Apunts Educación Física y Deportes*. 156, 57-65.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es\(2024/2\).156.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es(2024/2).156.07)
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., & Muniesa, A. (2018). La retirada deportiva en deportes colectivos: comparativa profesionales y amateurs. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 41–46.
<https://doi.org/10.6018/321851>
- Lucas Guadamud, L. A., Guadamud Valencia, T. E., Alcivar Vargas, J. M., & Lucas Guadamud, Y. B. (2024). Análisis y comparación de los rasgos psicológicos, físicos, y de personalidad de deportistas de levantamiento de pesas, natación, boxeo, atletismo, fútbol, voleibol y baloncesto. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 13, 12.
<https://doi.org/10.6018/sportk.602751>
- Lucero, M.; Maza, M. (2015) *Metodología para el aprendizaje de la natación en los niños de tercero y cuarto básica de la unidad educativa Ansian American Shcool*. Tesis para el grado de Educación Física.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8985/1/UPS-CT005273.pdf>
- Lúquez de Camacho, P y Fernández de Celayarán, O. (2016) La teoría fundamentada:

precisiones epistemológicas, teórico-conceptuales, metodológicas y aportes a las ciencias. *Revista CUMBRES*. 2(1) 2016: pp. 101 – 114. ISSN 1390-9541
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6550772>

Marquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutr. Hosp.* [online]. 2008, vol.23, n.3. pp.183-190.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S02126112008000300003&lng=es&nrm=iso. ISSN 1699-5198.

Martin, D. y Carl, K. (2001). *Manual de Metodología de entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
https://books.google.com.ec/books?id=_ehXzkJzpQIC&printsec=frontcover&hl=es

Martín, L., Mediavilla, L., Molero, D. & Gavín, O. (2024). The effect of resilience on emotional intelligence and life satisfaction in mountain sports technicians. *Apunts Educación Física y Deportes*, 155, 1-9.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/1\).155.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/1).155.01)

Martin, R. (2020). Cuáles son los componentes de la condición física, las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Copyright. *Revista digital. PadelStar*: ISSN-2605-230X.

<https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamarado>

Martínez, A. (2013). Efectos de las pérdidas de peso y la deshidratación en deportes de combate: una revisión. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(2), 59–68. Vol. 2 Núm. 2 (2013)

<https://revistas.um.es/sportk/article/view/194631>

Martínez, J., Urdampilleta, A., Mico, L., & Soriano, J. (2013). Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39–48.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/170311>

Medel, C., Cervela, D., Navarrete, A., Miranda, M., & Castillo, F. (2022). Contribución de la priorización curricular de Educación Física y Salud en la formación académica de los estudiantes. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 23(Especial), 1-11.

https://doi.org/10.29035/rcaf.23.Especial_IHMN.1

- Melo, L. Moreno, H. y Aguirre, H. (2012). Métodos de entrenamiento de resistencia y fuerza empleados por los entrenadores para los ix juegos sudamericanos. *Rev. U. D.C.A Act. & Div. Cient. 15 (Supl. Olimpismo):* 77 - 85, 2012.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a10.pdf>
- Moliner, D., Legaz, A., Munguía, D., & Medina, R. E. (2010). Characteristics of Training Planning in Elite Spanish Team Sports. *Apunts. Educación Física y Deportes, 102*, 62-69
<https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656924008>.
- Mendoza, P. (2019). *La experiencia del retiro en deportistas de alta competencia en Lima*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad de Lima.
<https://hdl.handle.net/20.500.12724/8691>
- Mosquera, G. M. & Suntaxi, E. G. (2024). Programa deportivo para mejorar el rendimiento físico en niños de edad escolar. *Reincisol, 3(6)*, 4886–4902.
[https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4886-4902](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4886-4902)
- Municipalidad Provincial de Huamanga (2024). Ayacucho, Ciudad Creativa en Artesanía y Arte Popular. Fuente de portada de información.
<https://munihuamanga.gob.pe/ayacucho-es-considerada-por-la-unesco-como-ciudadcreativa/>
- Muñoz, (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas, *Revista digital*. Buenos Aires. Año 14. N°131-Abril.
<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores>
- Neyra, M. y Jacques, E. (2020). *Influencer en la redes sociales y acción de compra de implementos deportivos de los triatletas*. Tesis para optar la Licenciatura en Comunicación.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/78446>
- Noriega (2020). *La identidad profesional de los entrenadores de deporte formativo en una Universidad de Lima*. Tesis para optar grado de maestría.
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/17113>
- Olivera, P (2014). *Entrenamiento mental en deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este*. Editorial UR-FP. Facultad de Psicología. Universidad de la República.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/4431>

Olivos, O; Cuevas, M; Álvarez, V; Jorquera, A (2012). Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*. Vol.23. Núm.3 Páginas 253261.Mayo,2012.

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202>

Ortiz , D. (2015) El constructivismo como teoría y método de enseñanza Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, núm. 19, 2015, pp. 93-110 *Universidad Politécnica Salesiana Cuenca, Ecuador*.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846096005>

Pacheco, D. (2024). Métodos para la evaluación del estado de hidratación en ejercicio y deporte. *Revista Archivos SOCHMEDEP [Internet]*. Jun. 16 [cited 2024 Dec.

5];69(1):35-46. Availabl.Vol. 69 Núm. 1 (2024): V. 69 N°1

<https://revistasochmedep.cl/index.php/Revista/article/view/84>

PEDN (2023). *El Plan Estratégico de Desarrollo Nacional*.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5131082/DS%20103-2023PCM.pdf?v=1697640991>

Pedraza, C. (2024). *El papel del deporte adaptado en la reinserción social de víctimas del conflicto armado: un análisis del triatlón y el atletismo de campo*. Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia.

<https://hdl.handle.net/20.500.12494/57189>

Peinado, A., Rojo, M. y Benito, P., (2013). El azúcar y el ejercicio físico: su importancia en los deportistas. *Nutr. Hosp.* online, vol.28, suppl.4

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212

Peirau, X. (2022). Book review: Carreras, D. & Ballestero, D. (2022). Entrenamiento neuromuscular. Una nueva aportación al rendimiento deportivo. INEFC-UdL. *Apunts Educación Física y Deportes*, 150, 74-75.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/4\).150.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/4).150.09)

Peláes, K (2015). La enseñanza y aprendizaje de los elementos técnico-tácticos básicos del ciclista escolar en la categoría 11-12 años. *Revista digital*. Año 20 N° 214, marzo de 2016.

<https://www.efdeportes.com/efd214/elementos-tecnico-tacticos-basicos-delciclista.htm>

- Pérez, C. (2020). La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. *Revista Peruana De Ciencia De La Actividad Fisica Y Del Deporte*, 7(1), 12.
<https://doi.org/10.53820/rpcafd.v7i1.79>
- Pérez, R. (2012) Unidad de análisis, experimentación y explicación: Respuesta al comentario o pensar como comportamiento humano complejo, de Tourinho. Acta Comportamental: *Revista latina de análisis de comportamiento*, Vol. 20, 88-95
<https://www.redalyc.org/pdf/2745/274525194003.pdf>
- Poblete, C. (2016). *Efecto de dos protocolos de ejercicios contra resistencia sobre biomarcadores de daño por estrés oxidativo en adultos jóvenes*. Tesis para optar grado de Magister en Fisiología. Universidad de Chile.
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/180539>
- Prieto, P. y Sedlacek, J. (2021). Comparación de la eficiencia de tres tipos de entrenamiento fuerza: auto cargas máquinas de musculación y de peso libre. *Apuntes de educación física y deportes*. Vol 37, Num.145, pp.9-16
<https://www.redalyc.org/journal/5516/551667090003/movil/>
- Quispe, R. (2012). *Metodología de la investigación pedagógica*. Primera edición: setiembre 2012. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Real Academia Española. (2022). Diccionario de la lengua española. Edición 23.
<https://www.rae.es/>
- Raimudi, M; Celsi, I; Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, vol. 56, núm. 3, pp. 1-19, 2022. Sociedad Interamericana de Psicología.
<https://www.redalyc.org/journal/284/28473958001/html/>
- Reche, C., Ortín, F. J., & Martínez, A. (2018). Aspectos relacionados con la dependencia al ejercicio físico en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(2), 39–44.
<https://doi.org/10.6018/sportk.342901>
- Ríos-González, C. (2024). Investigación cualitativa en el contexto de la Salud Pública: actualización de conceptos. *Revista De Salud Pública Del Paraguay*, 14(1), 51-58.
<https://revistas.ins.gov.py/index.php/rspp/article/view/330>
- Robledo, J. (2009). Observación Participante: el acceso al campo. *Nure Investigación*, N° 40, mayo - junio 09.

- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7724031.pdf>
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco* vol.18 no.52 México sep./dic.
- https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-00300004&script=sci_arttext
- Romero, E; Scrubb, M. (2003). La enseñanza de la técnica de las carreras en la etapa de iniciación. *Revista digital*. Buenos Aires – Año 9 – N° 66, noviembre de 2003.
- https://www.triathlon.org/uploads/federations/2023_PUR_NF_Constitution.pdf
- Rodrigues, F (2023). El cuestionario en una investigación cualitativa: reflexiones teórico metodológicas. *Revista Pesquisa Qualitativa*. São Paulo (SP), v.11, n.26, p. 28-49.
- <https://investigaliacr.com/investigacion/el-cuestionario-de-la-investigacion-cualitativa>.
- Rodriguez, S., Morales-Sánchez, V., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2024). El Perfil Psicológico de Corredores de Ultra Trail: Una Revisión Sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 67–93.
- <https://doi.org/10.6018/cpd.612601>
- Rodríguez, P. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Rev Podium* vol.17 no.2 Pinar del Río mayo. -ago. 2022 Epub 27, agosto.
- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200823
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit* v.13 n.13 Lima 2007.
- https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009
- Sánchez, M., Fernández, M. y Díaz, J. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista Científica UISRAEL*. versión On-line ISSN 2631-2786.
- RCUISRAEL vol.8 no.1 Quito enero/abril.
- <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.400>
- Saras, E. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación - Evaluación y validación de instrumentos de acopio de datos*. Editorial Amarti, edición 2020. Ayacucho, Perú.
- Santiago, J. (2010). *Evaluación de las capacidades físicas básicas. pruebas para evaluar las capacidades físicas*. ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007.
- csifrevistad@gmail.com

- Sequeiros, L. (2014). PEIRCE, CHARLES S., El pragmatismo. *Pensamiento. Revista De Investigación E Información Filosófica*, 66(249 S. Esp). Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/2557>
- Sepúlveda, D., López J.; Muñoz, N. Castro ,J. & Sanhueza, C. (2024). Entrenamiento multicomponente sobre la salud mental y calidad de vida en personas mayores. Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), juliodiciembre,1-20.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.2RESUMENEI>
- Stake, R. (2007). *Investigación con estudio de caso*. Ediciones Morata, S.L. Mejía Lequerica,12.28004. Madrid. España.
<http://www.editorialudea.com/>
- Strauss, A y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia. ISBN: 958-655-624-7 (volumen) ISBN: 958- 655-623-9.
<http://www.editorialudea.com/>
- Soto y Díaz, (2018). Abrir la caja negra: prácticas de conciliación entre vida familiar y entrenamiento en triatletas. *Artículo original. Movimiento* 24 (4). Octubre -diciembre
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.82760>
- Tejada, V., Domínguez, D. & Martín, R. (2023). Efectos del ayuno intermitente sobre el rendimiento y la composición corporal de los deportistas. Revisión sistemática. *SPORT TK-Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 12, 10.
<https://doi.org/10.6018/sportk.568341>
- Tendero, G. y Salinero, J. (2011). El entrenador de alto nivel en triatlón: entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. VII, núm. 23, abril, 2011, pp. 113-125 Editorial: Ramón Cantó Alcaraz Madrid, España
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71017163005>
- Torres, A. M. (2021). La motricidad en el triatlón: otra mirada desde la física hacia la biomecánica. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 11(2), 54-73.
<https://doi.org/10.15332/2422474X.6757>

Torrebadella F. (2012) El deporte contra la educación física.: Un siglo de discusión pedagógica y doctrinal en la educación contemporánea. *Movimiento humano*, Núm. 4. P. 73-98.

<https://ddd.uab.cat/record/123857>

Urdampilleta, A., Gómez, Saioa, Soriano, J., Martínez, J., Medina, S., y Gil, A. (2015). Hydration and chemical ingredients in sport drinks: food safety in the European context. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1889.

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7867>

Vaquero, R.; González, I.; Ros, E. y Alacid, F. (2012). Evolución de la fuerza, flexibilidad, equilibrio, resistencia y agilidad de mujeres mayores activas en relación con la edad Motricidad. *European Journal of Human Movement*, vol. 29, 2012, pp. 29-47 *Asociación Española de Ciencias del Deporte Cáceres, España.*

<https://www.redalyc.org/pdf/2742/274224827003.pdf>

Vegas, H. (2016) La teoría fundamentada como herramienta metodológica para el estudio de la gestión pública local. *Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 21, núm. 75, pp. 413426, 2016

<https://www.redalyc.org/journal/290/29048812004/html/>

Vergara, L., Lizárraga, A., & Pruna, R. (2020). Nutritional Intervention during Muscle Injury Considering its Pathophysiology: *Review Article*. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 8-20.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.02)

Vicente, T.; Ramírez, V; Capdevila, L; Torres y I; Torres, A. (2019). Lesiones prevalentes en deporte profesional. *Rev Asoc Esp. Med Trabajo*, marzo 2019. Vol 28. Núm.1-82

<https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n1/1132-6255-medtra-28-01-66.pdf>

Vivar, C; Arantzamendi, M., López, O. y Gordo, C. (2010). La teoría fundamentada como metodología de investigación cualitativa en enfermería. *Index.Enferm*.Vol.19. Nº.4 Granada.Oct./dic. 2010.Versión On-line ISSN 1699- 5988versión impresa ISSN 11321296.

<https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-962010000300011&script=sarttext>

Vives, V. y Hamui S. (2021). La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. *Inv Ed Med*. 2021;10(40):97-104.

<https://www.medigraphic.com/cg>

Yaniz, A., Martínez., J y Artiz, S (2012). Estudio sobre la implantación de un centro deportivo de formación sobre la prevención-rehabilitación de las lesiones en el triatlón. EF Deportes.com. *Revista Digital. Buenos Aires*, Año 17, N°171, agosto.

<https://www.efdeportes.com/efd171/rehabilitacion-de-lesiones-en-el-triatlon.htm>

Yslado, R. (2016). *Investigación cualitativa en el área educativa y clínica*. Primera Ed. Nov. 2016. Tirajes: 500 ejemplares. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo.

www.unasam.edu.pe

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

Título de la investigación: Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada.

Investigador: Espino Silva, Ireneo

Problema de Investigación	Determinación de objetivos	Categorías Emergentes	Sub categorías Emergentes	Metodología de Investigación
<p>¿Cuáles son los factores vivenciales que influyen en el entrenamiento de triatletas en la región de Ayacucho, estudio basado en la teoría fundamentada?</p>	<p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar y sistematizar los factores vivenciales que influyen en el entrenamiento de triatletas de la región Ayacucho, según un análisis basado en la teoría fundamentada <p>Objetivo específico</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar y sistematizar el proceso formativo del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada. Identificar y jerarquizar los procesos de entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada. Identificar y describir el plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia del triatleta de la 	<ul style="list-style-type: none"> Proceso formativo Proceso de entrenamiento Plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia Práctica de actividades saludables 	<ul style="list-style-type: none"> Orden secuencial de aprendizaje. Experiencia autodidacta y de instructor. Dificultades para aprender. Dedicación y frecuencia en el aprendizaje Programación de actividades de entrenamiento. Fortalecimiento mediante otras actividades físicas. Prevención y manejo de lesiones. Frecuencia de entrenamiento del triatleta. Preparación emocional Actividad y abstinencia sexual. Apoyo familiar. Rendimiento durante la competencia. Alimentación diaria. Suplementos nutricionales. Hidratación y rehidratación. Programa nutricional. Consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia. 3.6 Alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta. Descanso activo. 	<p>Tipo de investigación: Cualitativo.</p> <p>Diseño: teoría fundamentada.</p> <p>Unidad de análisis: Cinco triatletas.</p> <p>Técnicas e instrumentos de investigación:</p> <p>Entrevista:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario de la guía directriz de entrevista a profundidad -Grabadora de audio. <p>Técnicas de procesamiento y análisis de datos -</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso del programa del Atlas Ti. -Transcripción de datos - Codificación abierta - Codificación axial -Codificación selectiva -Procesamiento de hallazgos

	<p>región de Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada.</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar y clasificar la práctica de hábitos y actividades saludables del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada.		<ul style="list-style-type: none">• Calidad del sueño.• Actividades de salud mental, corporal y social	
--	--	--	---	--

Anexo 2

MATRIZ INSTRUMENTAL INDUCTIVA

Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada.

CATEGORIA PRINCIPAL APRIORÍSTICA	INTERROGANTES A OBJETIVOS ESPECÍFICO PROPUESTO
Factores vivenciales sobre el entrenamiento del triatleta	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el proceso formativo del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada? • ¿Cuáles son los procesos de entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada? • ¿Cuál es el plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia del triatleta de la región de Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada?? • ¿Cuál es la práctica de hábitos y actividades saludables del triatleta de la región Ayacucho desde el estudio de la teoría fundamentada??
	IDEAS A PROFUNDIZAR
	<ul style="list-style-type: none"> • Proceso de aprendizaje del triatleta. • Alimentación del triatleta • Estilos de vida • Entrenamiento sistémico del triatleta

Anexo: 3

Cuestionario de la guía de directriz de entrevista a profundidad

GUIA DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD N° 1

Previo cordial saludo, Sr. quiero agradecerle el tiempo que me brinda para poder realizar esta entrevista sobre: “*el proceso de aprendizaje como triatleta*”, es una subcategoría de la investigación cualitativa titulada: “Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada”. También mencionarle que el comentario e información que me proporcione será un aporte valioso para construir una teoría basada en su experiencia personal como triatleta.

Datos generales	
¿Cuál es su nombre y apellidos? ¿Actualmente, dónde vive? ¿Actualmente a qué actividad laboral/estudio se dedica? ¿Cuánto tiempo (especificar meses, año) tiene de experiencia como triatleta en competencia?	
Sub categoría emergente	Preguntas
Experiencias en el triatlón	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Podría indicar el orden de aprendizaje de los deportes del triatlón? • ¿Cómo aprendió el ciclismo, a través de un especialista/empírica/por los amigos...? • ¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/empírica/por los amigos...? • ¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/empírica/por los amigos...? • ¿Cuál de los deportes le pareció más difícil de aprender y por qué? • ¿Cuánto tiempo dedicó al aprendizaje de la natación, ciclismo y carrera? • ¿Cuál de los deportes practicas con mayor frecuencia y por qué? • ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento?

GUIA DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD N° 2

Previo cordial saludo, Sr. quiero agradecerle el tiempo que me brinda para poder realizar esta entrevista sobre: “*la alimentación del triatleta*”, es una subcategoría de la investigación cualitativa titulada: “Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada”. También mencionarle que el comentario e información que me proporcione será un aporte valioso para construir una teoría basada en su experiencia personal como triatleta.

Datos generales	
¿Cuál es su nombre y apellidos? ¿Actualmente, dónde vive? ¿Actualmente a qué actividad laboral/estudio se dedica? ¿Cuánto tiempo (meses, año) tiene de experiencia como triatleta en competencia?	

Sub categoría emergente	Preguntas
Nutrición en el triatlón	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiene alguna orden de dieta en especial para la práctica de triatlón <input type="checkbox"/> ¿Cómo debe ser la dieta en tus entrenamientos de triatlón? • ¿Cuáles son las formas de alimentación correcta para un buen desempeño en el triatlón? • ¿Qué alimentos prioriza durante antes, durante y después a un entrenamiento de triatlón? • ¿Tiene alguna dificultad de consumo diario de los suplementos vitamínicos y por qué? • ¿Qué alimentos ingiere mientras realiza el entrenamiento de triatlón?

GUIA DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD N° 3

Previo cordial saludo, Sr. quiero agradecerle el tiempo que me brinda para poder realizar esta entrevista sobre: *“los estilos de vida”*, es una subcategoría de la investigación cualitativa titulada: “Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada”. También mencionarle que el comentario e información que me proporcione será un aporte valioso para construir una teoría basada en su experiencia personal como triatleta.

Datos generales	
<p>¿Cuál es su nombre y apellidos?</p> <p>¿Actualmente, dónde vive?</p> <p>¿Actualmente a qué actividad laboral/estudio se dedica?</p> <p>¿Cuánto tiempo (meses, año) de experiencia como triatleta en competencia?</p>	
Sub categoría emergente	Preguntas
Hábitos del triatleta	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Cuáles son los cuidados personales físicos y mentales como triatleta? <input type="checkbox"/> ¿Muestra disciplina en el sueño y por qué? <input type="checkbox"/> ¿Qué conductas muestra antes, durante y después de cada entrenamiento del triatlón? <input type="checkbox"/> ¿Cuáles son las formas de prevenir los malos hábitos y por qué? <input type="checkbox"/> ¿Tiene algún horario especial de entrenamiento en el triatlón y por qué? <input type="checkbox"/> ¿Cuida mucho su alimentación y por qué? <input type="checkbox"/> ¿Evitas algún consumo de alimento para mejorar la calidad de sueño y por qué? <input type="checkbox"/> ¿Cómo mejorar la calidad de sueño para un buen entrenamiento de triatlón?

GUIA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD N° 4

Previa cordial saludo, Sr. quiero agradecerle el tiempo que me brinda para poder realizar esta entrevista sobre: **“los procesos de entrenamiento”**, es una subcategoría de la investigación cualitativa titulada: “Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada”. También mencionarle que el comentario e información que me proporcione será un aporte valioso para construir una teoría basada en su experiencia personal como triatleta.

Datos generales	
¿Cuál es su nombre y apellidos? ¿Actualmente, dónde vive? ¿Actualmente a qué actividad laboral/estudio se dedica? ¿Cuánto tiempo (meses, año) de experiencia como triatleta en competencia?	
Sub categoría emergente	Preguntas
Vivencias en el proceso de entrenamiento del triatleta	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Planifica el entrenamiento de triatlón y por qué? • ¿Practica otros ejercicios funcionales para un buen desempeño competitivo de triatlón y por qué? • ¿Qué tipo de calentamientos realiza para un buen entrenamiento de triatlón y por qué?

Anexo 4

Matriz general de transcripción de los participantes Participante N° 1

I. PROCESO DE APRENDIZAJE COMO TRIATLETA

Pregunta 1. ¿Cuál es el orden secuencial de aprendizaje de los deportes del triatlón?

Atleta Nick. Mira ehh personalmente eh la triatlón meee, tiene una enseñanza para mí, más que es salud es divino y conecto con el universo, con la naturaleza, donde en la natación conecto con el agua y en ciclismo conecto con el aire y en la carrera conecto con la tierra ya , para mí es un aprendizaje eh digamos eso me conecta con la naturaleza y me conecta con mi alma, con mi cuerpo pues con la madre tierra con el universo y ese es mi aprendizaje para mí y el orden y por él, el motivo porque yo lo practico ese deporte, aparte de ser pues el deporte es salud, pero la correcta ah, estee ehh el correctoo, digamos estee, la correcta salud, es pues el cuerpo físico y mi estado emocional no eso.

Pregunta 2. ¿Cómo aprendió el ciclismo, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Nick. Ya el ciclismo nace a consecuencia de la pandemia, de unos inicios del año 2019 donde ehh bueno ya desde niño yo era ciclista, desde niño practicaba el deporte y ehh cuando yaaa empezó la pandemia es donde nuevamentee empecé ahh tener ese no esas ganas de querer ehh de pedalear porque ya lo tenía desde mucho antes desde muy niño y empecé del año 2019 para ahh el ciclismo y fue por mi propia cuenta.

Pregunta 3. ¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Nick. Ya ehh a consecuencia desde que eh empezado con el ciclismo, ehh también ehh me incline porque mira yo soy una persona de no quedarme estático en un solo lugar soy siempre eh sido una persona de querer aprender mucho más , de seguir evolucionando de seguir aprendiendo porque ese es la vida y entonces lo mire en un tema de también de natación y me fui a la practicar a la piscina de acá de la ciudad, acá no tenemos lamentablemente no tenemos mar ni rio para poder estee entrenar, me encanta también la natación y opte por la piscina no y empecé a entrenar poco a poco y de la misma forma yo mismo este me motive para poder practicar la natación y empecé a practicar y hoy en día pues me encanta.

Pregunta 4. ¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Nick. También por mi propia cuenta empecé ahh correr, pues eso ya creo que es un deporte que día a día casi todo el mundo es familiarizado con ese deporte, todo el mundo corre, todos salen a correr, porque en realidad es algo natural digamos no y por eso es que correr no cuesta, ehh y por ese sentido pues también salgo a correr por mi propia cuenta y por ese lado es que ya como que el triatlón para mí es familiar.

Pregunta 5 ¿Cuál de los tres deportes del triatlón le fue más difícil de aprender? Atleta

Nick. Ehh yo creo que la natación, la natación es un deporte donde se requiere mucha técnica, mucha técnica, es algo difícil, es algo que incluso la mayoría de la gente, los jóvenes ehh dificultan en esa en ese deporte porque, porque es técnica, para realizar ese deporte es más técnica, constancia como cualquiera en realidad, pero es el deporte que más se dificulta o no es fácil, para poder realizar la natación.

Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedica al aprendizaje de la natación, ciclismo y carrera?

Atleta Nick. Eh el aprendizaje de la natación este como cualquiera no es un deporte que se requiere más en un inicio pues obviamente le da pues tres a cuatro veces a la semana para poder este eh utilizar la técnica y no adecuarme a poder seguir, a estar a nivel emparejarlo, equilibrarlo, digamos hoy día ya lo tengo equilibrado, lo que es la natación, ciclismo y carrera entonces el tema del ciclismo pues ya lo utilizaba y no, hoy en día practico natación tres veces, ciclismo dos veces a la semana y carrera también tres, dos veces a la semana.

Pregunta 7. ¿Cuál de los tres deportes practica con mayor frecuencia y por qué?

Atleta Nick. Ahorita en estos momentos estoy practicando el ciclismo, si el ciclismo, eh, pero eh la idea es de equilibrar, ajá, la idea es equilibrar los tres deportes porque ya que la disciplina consta de los tres deportes, donde eh ya donde este los tres deportes cuentan, es una sola disciplina los tres deportes cuentan, más que nada el equilibrio sería lo correcto.

Pregunta 8. ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento? comente.

Atleta Nick. Ehh son dos en realidad, ya este la natación y el ciclismo, natación y el ciclismo donde me desenvuelvo bien ya, poquito que me está costando correr, pero como ya dije en la pregunta anterior, eh lo correcto sería equilibrio donde no, adecuarme más a correr.

Pregunta 9. ¿Cuál de los deportes considera determinante para un mayor rendimiento y resultado durante la competencia?

Atleta Nick. El ciclismo yo creo porque, siempre en todas las competencias es, este, es de mayor tramo, el ciclismo pues tiene mayor distancia y es donde puedes desarrollarte más, poder sacar ventaja o algo así, no.

II. ALIMENTACIÓN DEL TRIATLETA DURANTE EL ENTRENAMIENTO**Pregunta 1. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el desayuno?**

Atleta Nick. Ehh normalmente en el desayuno cuando uno sale a entrenar yo este consumo todo lo que es proteínas un 80 % de proteínas, no, desayuno y ya a la media mañana o en la tarde o medio día un poco de carbohidratos.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el almuerzo?

Atleta Nick. Ehh lo mismo ya en el almuerzo más consumo proteínas, carbohidratos poco, también corresponde a la alimentación tener un poco, pero es mínimo en la cena como puras proteínas.

Pregunta 3. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en la cena?

Atleta Nick. En la cena como pura proteínas.

Pregunta 4. ¿Consume suplementos vitamínicos, por qué?

Atleta Nick. A si es porque efectivamente hoy en día ya no este, eh para ser las cosas más fáciles, obviamente eh los suplementos podemos encontrar en caso natural, pero para agilizar todo el desarrollo digamos el trajín del día a día siempre eh consumido este suplementos, pero mayormente eh me voy por los suplementos orgánicos, en este caso pues mi suplemento ideal para mi es el, los productos que vienen en base a fusión.

Pregunta 5. ¿Qué cantidad de agua ingiere aproximadamente al día?

Atleta Nick. Al día estoy consumiendo eh agua eh por lo menos unos 700 miligramos, pero hay que considerar una cosa, para consumir líquido, eh para consumir hidratación es diferente yo agua normalmente puedo consumir como le digo este 700, pero hay va otro el sentido que también tengo consumir hidratación a que me refiero a que sea con minerales ya, ah también eso va eso un poquito agua, recuerda que el agua pura no es hidratación sino es deshidratación, deshidrata el agua pura limpia el agua pura también requiere el cuerpo, pero la otra parte de un funcionamiento del cuerpo y para el entrenamiento para que puedas eh contribuir mas no al entrenamiento es tomar una hidratación con sales minerales, eso es lo correcto.

Pregunta 6. ¿Qué alimentos (carbohidratos) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Nick. Ya eh los carbohidratos que yo consumo es este en base a lo que este eh productos orgánicos, vale decir la papa por ejemplo la papa amarilla es muy bueno para mí, la papa eh un poco de de pasta, pero mínimo no consumo arroz, no consumo este almidones, harinas no consumo, ya para mí lo ideal es la papa amarilla, para mí es muy adecuado eso es lo que yo consumo.

Pregunta 7. ¿Qué alimentos (proteínas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Nick. Claro es un punto muy importante que hoy en día los ciclistas, de los personas que practican digamos este deportes de fondo, ciclistas, futbolistas, incluso este los corredores no, cometen ese error de que cuando el momento de salir después de una carrera o después de un entrenamiento están con la mentalidad de que no ya ya practique deporte y puedo consumir, consumen carbohidratos es lo peor que pueda ocurrir en la cual que pueda hacer no está siendo saludable con su cuerpo mismo, porque al entrenar tú al entrenar tu en una después de una carrera, esta digamos limpio tu cuerpo para poder recepcionar alimentos que eh van ayudarte a recuperar rápidamente y a la vez eh este eh subir toda no tu estado físico y cual sería lo mejor eh cual sería lo mejor es son las proteínas, las proteínas es base y yo recomiendo a todos los todo los mis hermanos deportistas de que no comentan ese error después de poder entrenar o después de una carrera de un un digamos un esfuerzo físico de mayor de las dos o tres horas es que no consuman carbohidratos si no lo que es proteínas eso es lo que va absorber muy rápido tu cuerpo y va ayudar a mejor al rendimiento mejor rendimiento y evolución a la vez de tu cuerpo físico, porque va ayudar netamente a los músculos.

Pregunta 8. ¿Qué alimentos (lípidos/grasas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Nick. Eh si, eh es incluso del día a día consumir las grasas naturales por decir la grasa del chanco del cerdo o la grasa del eh cerdo más que nada es natural consumir ese esa grasa, es para el cuerpo humano que día a día se puede consumir.

Pregunta 9. ¿Consume algún alimento durante la media mañana y media tarde?

Atleta Nick. Uhn normalmente este a media mañana si tomo este digamos lo que es vitamina c, un jugo de de eh de fresa que, es lo más sano en gluten recomiendo jugo de fresa o frutos,

frutos rojos, no la naranja o algunos frutos que realmente tienen mayor gluten eso no ya los frutos rojos que es eso es básico para una media mañana.

Pregunta 10. ¿Realiza técnicas de respiración, por qué?

Atleta Nick. Es esencial de todos los días, la técnica de respiración esta eh congenia digamos con este digamos es parte de una meditación porque el aire es vital cambiar el aire de tu cuerpo es como una desintoxicación más cambiar el aire llenar a tu cuerpo es vida muchas veces la gente el ser humano no incluso inconscientemente no lo sabe pero lo dice el aire es vida real, el aire es vida así es que se recomienda pues no, yo lo recomiendo hacer, digamos respirar, las clases de respiración en la mañana, después de despertarte y antes de acostarte, por lo menos unos diez minutos y hay técnicas para respiración es una forma de desintoxicar, el aire es vida, hacer las clases de respiración en las mañana y antes de dormir de forma correcta.

Pregunta 11. ¿Qué alimentos consume días antes de una competencia, por qué? Atleta

Nick. Por decir dos o un día antes de la competencia si consumo carbohidratos, así es consumo este arroz, papa, nada más el arroz y papa sería esencial un tema de antes de una competencia porque eso va ser consumido durante la competencia dependiendo eh que distancia sea.

Pregunta 12. ¿Modifica su alimentación durante el tiempo que no está entrenando, por qué?

Atleta Nick. Uhn no mucho, a veces podría decirse, pero no mucho mi alimentación es casi igual todo, las veces que yo entreno.

Pregunta 13. ¿Cuál es el alimento que daña tu organismo durante el entrenamiento, por qué?

Atleta Nick. Durante el entrenamiento podría decir eh este son los carbohidratos más que nada maíz, harina eh el arroz este que más pastas eso dañan en realidad a tu organismo.

III.LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. ¿Planifica sus actividades de entrenamiento?

Atleta Nick. Si todo, los días, todo, los días el plan de entrenamiento es de dos o tres días de entrenamiento de natación dos de ciclismo y dos de carrera si es planificado todo.

Pregunta 2. ¿Practica otro tipo de trabajo (funcional, pesas, fitness...) para mejorar su rendimiento competitivo?

Atleta Nick. Claro es parte, parte del eh de regenerar músculos, voy al gimnasio, para poder crear más músculos, gimnasio, también la meditación y aparte de la meditación también es el lado de la alimentación espiritual esos es este eso es lo mejor que uno puede hacer cualquier tipo de actividad intenso.

Pregunta 3. ¿Cada deporte (natación, ciclismo, carrera) tiene una activación corporal (calentamiento) antes de entrenar?

Atleta Nick. Si, si en cada entrenamiento es este es importante estirar digamos tener un estiramiento de musculo para que en el momento adecuado pueda ese musculo reaccionar hacer ah fuerza y hacer este no puedas lesionar en el transcurso del entrenamiento o carrera también hay que este sensibilizarse se podría decir o hay que familiarizar con el desgaste que se va hacer pues eso es antes un calentamiento, un estiramiento, eh siempre es bueno para que no pueda haya posibles este, lesiones.

Pregunta 4. ¿Cuál es la frecuencia (días) y duración (horas) de entrenamiento de cada deporte?

Atleta Nick. Yo normalmente doy una hora después de mi entrenamiento después en las tardes hago máquina para regenerar los músculos para poder ganar más fuerza digamos, dos días aja promedio.

Pregunta 5. ¿Considera que el entrenamiento emocional es importante?

Atleta Nick. Ese es parte de digamos es parte y también es siempre eh deberían de hacer todas las personas o deportistas, el entrenamiento emocional es vital porque de ahí viene la fuerza mental, de ahí viene esas ganas de que día a día salgas a tener ese hábito porque si no entrenas emocionalmente también es como que eh no tienes, yo por ejemplo normalmente personas que tienen ese, hábitos es que, todos los días entrenan emocionalmente por eso es que uno nose cansa.

Pregunta 6. ¿Durante el entrenamiento mantiene abstinencia en su actividad sexual; si o no?

Atleta Nick. Si claro de hecho.

Pregunta 7. Recibe apoyo de la familia, durante el entrenamiento ¿en qué contribuye a su rendimiento personal?

Atleta Nick. : Mira el deporte es, es para uno sale para uno mismo yo normalmente nunca pido apoyo ni de la familia, ni de otros porque nadie, nadie lo hace por ti por uno mismo, porque eso está en uno mismo , el deporte es para ti , porque tu no haces deportes para otras personas, yo pienso que eh el hacer el deporte al conectar con todo es por lo que haces por ti y de esa forma pues te diviertes yo veo hay mucho deportistas que lo hacen por un premio o requieren apoyo , ayuda veo que piden, si bien es cierto sí, pero si hablamos de salud , hablamos de una conexión no de tu salud, yo creo que eso viene de uno mismo. **IV ESTILOS**

DE VIDA

Pregunta 1. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente la/s actividad/es que realiza durante un día común de lunes a viernes?

Atleta Nick. lunes a viernes mis actividades si digamos tranquilo como se dice, si salgo caminar, a pedalear un rato, meditar a conectar con la naturaleza, eh camino eh descalzo en la tierra, también tomo sol unos diez minutos, eh todos los días en realidad practico eso.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente las actividades que realiza durante el fin de semana: sábado y domingo?

Atleta Nick. Mira para mis todos los días son iguales, eh mis hábitos es de todos los días, para mí no existe para mí un sábado o domingo, donde normalmente mucha gente uno lo ve diferente forma, para mis todos los días son iguales, todo, los días mis hábitos son de todos los días siempre eh tenido esa mentalidad.

Pregunta 3. ¿Considera que dormir las horas nocturnas promedio, le ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional?

Atleta Nick. Claro es en realidad eh eh es parte es parte del entrenamiento porque cuando descansas pues estas este estas descansando emocionalmente es parte del entrenamiento.

Pregunta 4. ¿Podría mencionar cuáles son los hábitos/actividades (leer, pasear, ver televisión...) que realiza con frecuencia durante la semana?

Atleta Nick. Durante la semana mis hábitos eh, los hábitos son extenso para mí, eh simplemente este te nombraría es que media hora medito conecto con el dios este con el espíritu santo, luego de eso me pongo a leer pues con el conocimiento a instruirme busco conocimiento con la mayoría de mis libros y hago mi deporte con eso completo lo que es la trinidad la trinidad humana no.

Pregunta 5. ¿En qué horario entrena usualmente?

Atleta Nick. Eh normalmente salgo en las mañanas, después de conocimiento digamos media hora medito, media hora me pongo a leer, eh digamos después de una hora salgo hacer mi actividad una hora todos los días.

Pregunta 6. ¿Evita el consumo de algún alimento/bebidas/otros que dañe su salud, cuáles?

Atleta Nick. Claro evito las gaseosas digamos lo que es las gaseosas, hidratantes, eh conservas, hmm gaseosas, los carbohidratos y el arroz, pastas, evito eso bastante.

Pregunta 7. ¿Considera importante tener actividad sexual antes de una competencia o de entrenamiento?

Atleta Nick. Eh mira no es importante tener actividad este eh sexual se podría decir antes de una competencia incluso durante el entrenamiento mucho es más yo recomiendo 10 a 15 días abstenerse antes de una competencia, abstenerse es un tema muy amplio, hay mucho que saber, hay mucho que desconocen muchos deportistas desconocen, es una actividad que digamos este, el tan solo el acto coito desgasta emocionalmente, físicamente por digamos por el semen no hay un fuerte desgaste de energía más que físico emocional porque es una conexión divino que haces es una energía que recarga ah la otra persona no sabemos qué bueno si es tu pareja, yo creo esa parte es tener una relación sexual consciente yo pienso no y si tienes que abstenerse a eso para una competencia es lo ideal.

Participante N° 2 I.PROCESO DE APRENDIZAJE COMO TRIATLETA

Pregunta 1. ¿Cuál es el orden secuencial de aprendizaje de los deportes del triatlón?

Atleta Guillen. Yo empecé primero practicando el ciclismo, luego entre al runing y últimamente por la natación.

Pregunta 2. ¿Cómo aprendió el ciclismo, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Guillen. Ehh a través bueno participando a través dentro de una academia de ciclismo con un la ayuda de un profesor, un entrenador.

Pregunta 3. ¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Guillen. Bueno en el colegio a través de las clases, las prácticas, en el colegio y ya mejorando con un personal un poco más calificado.

Pregunta 4. ¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Guillen. Bueno en el caso de runing ya es a través de los amigos, la ayuda de los amigos.

Pregunta 5 ¿Cuál de los tres deportes del triatlón le fue más difícil de aprender? Atleta

Guillen. Ehh en este casi es la natación, natación porque yaa esta toma mucho la coordinación tanto físico y respiración.

Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedica al aprendizaje de la natación, ciclismo y carrera?

Atleta Guillen. Ah ya bueno le pondré pues más o menos de un año en natación, en el ciclismo ya voy con experiencia de 4 años y la running dos años de aprendizaje.

Pregunta 7. ¿Cuál de los tres deportes practica con mayor frecuencia y por qué? Atleta Guillen.

En este caso el ciclismo ya porque, siento que tengo más resistencia y también este eh siento que tengo puedo tener más ventaja en cuanto a el triatlón

Pregunta 8. ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento? comente.

Atleta Guillen. Eh ciclismo porque tengo bastante destreza, porque tengo esa agilidad y también pues entreno más esa, esa modalidad

Pregunta 9. ¿Cuál de los deportes considera determinante para un mayor rendimiento y resultado durante la competencia?

Atleta Guillen. Eh en mi experiencia yo creo en las tres modalidades hay que prepararse.

II. ALIMENTACIÓN DEL TRIATLETA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el desayuno?

Atleta Guillen. Ehh bueno en caso antes, ya eh, consumo bananas, lo que es la avena y tomo bastante agua.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el almuerzo?

Atleta Guillen. Ehh alimentos que tengan proteína, pollo, carne, pastas también, te ayuda bastante en el rendimiento

Pregunta 3. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en la cena?

Atleta Guillen. En la cena ya son cosas ligeras, más verduras, fibras, también proteína.

Pregunta 4. ¿Consume suplementos vitamínicos, por qué?

Atleta Guillen. Ehh si, ehh vitaminas, capsulas que tengan vitaminas no para que te puedan este eh suplementarte.

Pregunta 5. ¿Qué cantidad de agua ingiere aproximadamente al día?

Atleta Guillen. Eh sí, yo creo que más de un litro y medio.

Pregunta 6. ¿Qué alimentos (carbohidratos) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Guillen. Que carbohitados, yo creo que las pastas, la avena, el huevo, las carnes, hmju.

Pregunta 7. ¿Qué alimentos (proteínas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Guillen. Proteínas claro, yo consumo mayormente el huevo sancochado.

Pregunta 8. ¿Qué alimentos (lípidos/grasas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Guillen. Eh este caso, bueno como el aceite de oliva, la ehhh, el aguacate y los frutos secos.

Pregunta 9. ¿Consume algún alimento durante la media mañana y media tarde?

Atleta Guillen. Si, si, si a base de frutas, este ehh, algunos sanguiches.

Pregunta 10. ¿Realiza técnicas de respiración, por qué?

Atleta Guillen. Técnicas de respiración no lo realizo, más que nada en natación, pero así no nada.

Pregunta 11. ¿Qué alimentos consume días antes de una competencia, por qué? Atleta

Guillen. Días antes de una competencia eh consumo bastante carbohidratos, arroz, pasta, papa, para almacenar la energía que se va necesitar en el momento de la carrera **Pregunta**

12. ¿Modifica su alimentación durante el tiempo que no está entrenando, por qué?

Atleta Guillen. Ehh no es igual, ya es un hábito que eh adquirido y ya no modifico. **Pregunta**

13. ¿Cuál es el alimento que daña tu organismo durante el entrenamiento, por qué?

Atleta Guillen. Alimentos, ehh no, este caso no, masque nada solo el alcohol esas cosas, alimentos todo me va bien.

III.LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. ¿Planifica sus actividades de entrenamiento?

Atleta Guillen. Eh si la planifico durante la semana, si la planifico, al respecto ya bueno eh los primeros días de la semana inicio con carga fuerte, donde tena que tener la respiración un poco más acelerado, los fines de semana bajo el nivel también.

Pregunta 2. ¿Practica otro tipo de trabajo (funcional, pesas, fitness...) para mejorar su rendimiento competitivo?

Atleta Guillen. Si, hago trabajos en el gym, ejercicios de fuerza sí, sí.

Pregunta 3. ¿Cada deporte (natación, ciclismo, carrera) tiene una activación corporal (calentamiento) antes de entrenar?

Atleta Guillen. Si calentamiento y estiramiento del cuerpo, de los musculosa si evitamos los calambres.

Pregunta 4. ¿Cuál es la frecuencia (días) y duración (horas) de entrenamiento de cada deporte?

Atleta Guillen. Bueno en días entreno se puede decir cinco a, de tres a cinco días a la semana, entre horas seria de dos hasta cuatro horas por días.

Pregunta 5. ¿Considera que el entrenamiento emocional es importante?

Atleta Guillen. Claro, si la parte psicológica, es importante porque eh te ayuda segregar hormonas que te van apoyar en los entrenamientos, no rindes también.

Pregunta 6. ¿Durante el entrenamiento mantiene abstinencia en su actividad sexual; si o no?

Atleta Guillen. Ehh en mi caso no tengo, por ahora estoy sin actividad sexual, no tengo tanto en cuenta la actividad sexual con el deporte.

Pregunta 7. Recibe apoyo de la familia, durante el entrenamiento ¿en qué contribuye a su rendimiento personal?

Atleta Guillen. Claro de hecho contribuyen en el aspecto emocional mucho el apoyo, la inspiración.

IV ESTILOS DE VIDA

Pregunta 1. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente la/s actividad/es que realiza durante un día común de lunes a viernes?

Atleta Guillen. Ehhh una carrera suave es la que practico normalmente.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente las actividades que realiza durante el fin de semana: sábado y domingo?

Atleta Guillen Ehhh una bicicleteada de unos kilómetros medios, no tan largos tampoco.

Pregunta 3. ¿Considera que dormir las horas nocturnas promedio, le ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional?

Atleta Guillen. Ehh si, si ayuda bastante porque es el descanso que necesita el cuerpo para que puedas rendir en los demás entrenamientos.

Pregunta 4. ¿Podría mencionar cuáles son los hábitos/actividades (leer, pasear, ver televisión...) que realiza con frecuencia durante la semana?

Atleta Guillen. Ehh hmm bueno más practico lo que es el paseo para estar en actividad el cuerpo, para que este activo

Pregunta 5. ¿En qué horario entrena usualmente?

Atleta Guillen Eh en las mañanas ejú, porque uno se despierta con esas ganas después de haber descansado en la noche y por temas del trabajo también.

Pregunta 6. ¿Evita el consumo de algún alimento/bebidas/otros que dañe su salud, cuáles?

Atleta Guillen. Evito cierto casos el alcohol y totalmente el Tabaco es lo que evito.

Pregunta 7. ¿Considera importante tener actividad sexual antes de una competencia o de entrenamiento?

Atleta Guillen. Ehh no, no tengo claro, no, eh para mí no, tampoco.

Participante N° 3 I.PROCESO DE APRENDIZAJE COMO TRIATLETA

Pregunta 1. ¿Cuál es el orden secuencial de aprendizaje de los deportes del triatlón?

Atleta Martínez. El orden de los deportes, es decir puede ser que debería ser primero si es atletismo, ciclismo o natación eh considero que debe ser primero el atletismo la carrera, que es la actividad más natural que le sale al hombre y después puede ser natación y bicicleta.

Pregunta 2. ¿Cómo aprendió el ciclismo, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Martínez. Hmm por los amigos, es ahí, ensayo y error cayendo una y otra vez.

Pregunta 3. ¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Martínez. Eh los básico a sumergirme cosas como ese en el colegio y después en la universidad.

Pregunta 4. ¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Martínez. Ehh la carrera lo desarrolle en colegio con el equipo de atletismo de mi colegio.

Pregunta 5 ¿Cuál de los tres deportes del triatlón le fue más difícil de aprender? Atleta

Martínez. Considero que es la natación, porque ehh este es un poquito más complejo más coordinar la respiración medio acuática.

Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedica al aprendizaje de la natación, ciclismo y carrera?

Atleta Martínez. Eh la carrera lo practiqué durante cuatro años, eh durante cuatro años, dos años en el colegio, dos años en el centro de alto rendimiento y después eh la bicicleta fue

simplemente casi como una transferencia porque yo ya tenía unas capacidades, lo que me tomo más tiempo de aprender fue la natación, prácticamente cuatro ciclos en la universidad.

Pregunta 7. ¿Cuál de los tres deportes practica con mayor frecuencia y por qué? Atleta Martínez. Actualmente el ciclismo, porque es una disciplina deportiva que te permite recorrer mayor espacio, convivir con la naturaleza, eh menor gasto de energía y cosas como eso.

Pregunta 8. ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento? comente.

Atleta Martínez. En realidad, como ciclista.

Pregunta 9. ¿Cuál de los deportes considera determinante para un mayor rendimiento y resultado durante la competencia?

Atleta Martínez. Ehh los tres, tiene que ver un equilibrio.

II. ALIMENTACIÓN DEL TRIATLETA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el desayuno?

Atleta Martínez. Eh en el desayuno, normalmente son alimentos a base de carbohidratos, dado que lo voy necesitar durante el desarrollo de la actividad física y después de la actividad.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el almuerzo?

Atleta Martínez. Normalmente los alimentos lo cargo con proteínas para recuperar los músculos dañados.

Pregunta 3. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en la cena?

Atleta Martínez. Para la cena dependiendo de actividad del día siguiente, puede ser mayor cantidad de carbohidratos o reducir en lo mínimo, pero lógicamente tiene que ser antes de las dos horas de antes de dormir.

Pregunta 4. ¿Consume suplementos vitamínicos, por qué?

Atleta Martínez. Eh muy poquísimo, básicamente los geles energéticos que me ayudan un poco a mantener los niveles de azúcar en la sangre en óptimas condiciones.

Pregunta 5. ¿Qué cantidad de agua ingiere aproximadamente al día?

Atleta Martínez. Entre dos a tres litros durante el día.

Pregunta 6. ¿Qué alimentos (carbohidratos) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Martínez. Ya, para mí el carbohidrato, el alimento con mayor concentración de carbohidrato es el plátano, claro, eso es durante el entrenamiento.

Pregunta 7. ¿Qué alimentos (proteínas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Martínez. Eh las proteínas dependiendo, si el entrenamiento de larga duración es importante tener este durante el entrenamiento consumo de proteínas que permitan que no haiga mucho desgaste muscular, por ende, es importante, hay días de entrenamiento donde uno no necesita mucha proteína, solo carbohidratos si la carga de proteínas después.

Pregunta 8. ¿Qué alimentos (lípidos/grasas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Martínez. Claro, si es importante las grasas, básicamente para lo que es la formación de las hormonas masculinas, son importantísimas para el rendimiento deportivo.

Pregunta 9. ¿Consume algún alimento durante la media mañana y media tarde? Atleta Martínez. Ehh dependiendo puede ser una pieza de fruta, algunos frutos secos y dependiendo también la temporada de los entrenamientos, dependiendo la cantidad de esfuerzo que se hizo.

Pregunta 10. ¿Realiza técnicas de respiración, por qué?

Atleta Martínez. Eh técnicas de respiración, uhm en la natación, durante la natación claro, básicamente a veces tratas de coordinar la respiración para no este perder la coordinación de los movimientos en el atletismo la respiración que es también importante para no inflamar el bazo este que empieza a doler el estómago y uno se desconcentra y es importante también.

Pregunta 11. ¿Qué alimentos consume días antes de una competencia, por qué? Atleta Martínez.

Yo suelo aplicar cuando es evento importante digamos fundamental este los tres días previos a la ósea antes de los tres días o dos días del evento principal este reduzco la cantidad de carbohidratos para ya durante el día anterior o poder cargar la cantidad e carbohidratos que es lo recomendable para el rendimiento deportivo.

Pregunta 12. ¿Modifica su alimentación durante el tiempo que no está entrenando, por qué?

Atleta Martínez. Ehh claro, en el periodo de entrenamiento el gasto de energía es mayor, cuando ya no estas entrenando, cuando estas en periodo de descarga o periodo transitorio, entonces el gasto de energía es menor, por lo tanto, si consumes la misma cantidad cuando entrenas entonces ese excedente puede convertirse en una ganancia de peso que no después puede ser difícil controlarlo.

Pregunta 13. ¿Cuál es el alimento que daña tu organismo durante el entrenamiento, por qué?

Atleta Martínez. Eh hasta el momento no eh sentido que algún alimento me haya dañado el organismo no te podría responder eso.

III.LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. ¿Planifica sus actividades de entrenamiento?

Atleta Martínez. Ehh muy poquísimo, a grandes rasgos, no eh también porque no lo practico al cien por ciento, más por una cuestión de hábito, sí.

Pregunta 2. ¿Practica otro tipo de trabajo (funcional, pesas, fitness...) para mejorar su rendimiento competitivo?

Atleta Martínez. Eh claro, la etapa de la preparación física general normalmente hacemos un poco de fortalecimiento general, caminatas al aire libre o deportes alternas.

Pregunta 3. ¿Cada deporte (natación, ciclismo, carrera) tiene una activación corporal (calentamiento) antes de entrenar?

Atleta Martínez. Claro, eh por lógica, si tu practicas un deporte, tienes que empezar con la activación corporal, eh este y si lo vas a practicar los tres al mismo tiempo lógicamente tienes que activarte también, importante la activación para evitar las lesiones, preparar el organismo para el rendimiento deportivo, etc.

Pregunta 4. ¿Cuál es la frecuencia (días) y duración (horas) de entrenamiento de cada deporte?

Atleta Martínez. Um si lo haces por separado normalmente este el entrenamiento que dura más tiempo es el ciclismo, si lo haces junto ya tendrás que disponer toda una mañana para practicarlo los tres juntos.

Pregunta 5. ¿Considera que el entrenamiento emocional es importante?

Atleta Martínez. Eh claro, sabemos que las emociones influyen directamente en el rendimiento físico de las personas una actitud positiva es fundamental para poder entrenar bien, para poder rendir bien, estar en óptimas condiciones tanto para los entrenamientos y competencia.

Pregunta 6. ¿Durante el entrenamiento mantiene abstinencia en su actividad sexual; si o no?

Atleta Martínez. Eh por los años que tengo, considero que no es determinante, si se da se da y si no te abstienes.

Pregunta 7. Recibe apoyo de la familia, durante el entrenamiento ¿en qué contribuye a su rendimiento personal?

Atleta Martínez. Eh la familia simplemente te da apoyo moral y algunos casos este el apoyo económico que es fundamental para poder cubrir algunos gastos. **IV ESTILOS DE VIDA**

Pregunta 1. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente la/s actividad/es que realiza durante un día común de lunes a viernes?

Atleta Martínez. Ehh actividades cotidianas, laborales, por ejemplo, mi trabajo, soy docente de educación física, siempre estoy con la actividad con los niños, eh las horas de descanso, las horas de ocio, pues no tengo tiempo para poder este entretenerme con la televisión, alguna película, eh básicamente eso. Claro también este un descanso activo a base de una caminata pequeña o trote suave, también puede ser un poco de hidromasajes, a veces puedes ir a sauna.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente las actividades que realiza durante el fin de semana: sábado y domingo?

Atleta Martínez. Eh en descanso activo puede ser este una actividad ciclo turista, por ejemplo, que es muy común juntarte con un grupo de personas y salir rodar suave con ellos, eh dado que no implica mucho esfuerzo físico.

Pregunta 3. ¿Considera que dormir las horas nocturnas promedio, le ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional?

Atleta Martínez. Efectivamente el descanso parte fundamental del entrenamiento dado que el entrenamiento nuestro cuerpo se encuentra nos sometemos en estado esté extremo un desgata físico, un desgata muscular, entonces es durante el sueño donde uno este recupera no los músculos el celular, el celular se regeneran y este hacen que se produzca lo que es súper compensación o la adaptación misma del organismo a los nuevos este esfuerzo.

Pregunta 4. ¿Podría mencionar cuáles son los hábitos/actividades (leer, pasear, ver televisión...) que realiza con frecuencia durante la semana?

Atleta Martínez. Eh ya la frecuencia, es son actividades de ocio, claro, películas, algunas lecturas breves, eh escuchar música, son las actividades que suelo realizar durante la semana.

Pregunta 5. ¿En qué horario entrena usualmente?

Atleta Martínez. Usualmente en las mañanas, si, en las mañanas, entre las siete, las diez, once de la mañana.

Pregunta 6. ¿Evita el consumo de algún alimento/bebidas/otros que dañe su salud, cuáles?

Atleta Martínez. Eh sí, estamos en una etapa de preparación para un evento fundamental eh trato de evitar consumo de alcohol, cigarro y talvez este las comidas eh que contengan bastante las grasas saturadas.

Pregunta 7. ¿Considera importante tener actividad sexual antes de una competencia o de entrenamiento?

Atleta Martínez. Eh no lo veo imprescindible, pero creo que, si vives en una actividad este de matrimonio de pareja ehh, no debe ser este ehh ser un aspecto que debe ser considerarlo con muchaa, eh digamos con mayor énfasis o algo que sientas que debas considerar, sino debe ser algo normal, tal cual tu vida se ha desarrollado durante el entrenamiento para que no pueda influir también tanto emocionalmente, psicológicamente y talvez estee más que por el mismo hecho del desgaste del acto, que tu mente sea la que se juegue en contra.

Participante N° 4 I.PROCESO DE APRENDIZAJE COMO TRIATLETA

Pregunta 1. ¿Cuál es el orden secuencial de aprendizaje de los deportes del triatlón?

Atleta González. Bueno eh tú dices el orden, bueno primero eh si hablamos de la bici, estaríamos empezando con la iniciación y dominio de bici con la conducción que hay que dominar muy bien porque sabemos que la triatlón es la lucha contra el viento y tu persona, entonces hay que hacer un estudio mecánico bien hacer varios test encima de la bici eso sería como inicio conducción de bici, dominar bien y el tema de la natación hay que hacer también implica mucho el estilo que voy a nadar y la tecnica la cinemática que boya poner buenos tiempos, buenos resultados, en eso hay que llegar a con exactitud para empezar hacer triatlón, los inicios si yo no tengo buen nado, buena coordinación buena pata patada, este buena zancada de mano, entonces hay que trabajar mucho en eso y en atletismo también igual hay que saber correr porque hay mucho triatletas que llevan la mano muy abierta como nadadores, y eso hay que mejorar, el cuerpo también erguido hacia adelante normalmente muchos este triatletas no lleva el talón de calcáneo hacia la media altura del glúteo, pero sería necesario con que eso yo voy llevar, voy a generar más fuerza y eso hace que yo tenga más palanca para sancar, sobre todo trabajar mucho en técnica, en realidad para iniciar si yo no tengo biomecánica, buena postura en esos tres deportes no hace la diferencia.

Pregunta 2. ¿Cómo aprendió el ciclismo, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta González. Bueno yo soy ciclista, he sido y estado un poquito en Europa, entonces he tenido la oportunidad de estar en la selección de Cataluña en triatlón menores de 18 años entonces yo era como asistente, ayudante, entonces los entrenadores siempre decían no, estilo, técnica, cinemática, de sancar, de llevar la mano, en atletismo y en natación estilo muchos test, perfeccionamiento, videos este en la bici igual también muchos test, laboratorios, entonces así aprendí un poco del triatlón.

Pregunta 3. ¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta González. Por propia cuenta llevando muchos test, es un poco costoso el acompañamiento de un especialista

Pregunta 4. ¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta González. Por mi propia cuenta.

Pregunta 5 ¿Cuál de los tres deportes del triatlón le fue más difícil de aprender? Atleta González. No, la natación, es que yo eh sido ciclista entonces, el ciclista es muy duro, no tiene una patada fluida, tampoco tengo esa técnica, el estilo, ósea en realidad me falta, me falta este ensayarlo sino ensayo no voy aprender, es la natación se me hace más complicado, pero dicen para todos es este muy fácil, pero para mí se me hace muy complicado.

Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedica al aprendizaje de la natación, ciclismo y carrera?

Atleta González. Bueno en ciclismo tuve, no primero inicié como atleta ósea yo era corredor, pero nunca he sido bueno porque no entrenaba, pero en ciclismo sin entrenar era bueno desde los 16 ,17 años ya era muy bueno y nadando bueno en la universidad nadaba, pero no pues profesionalmente, tampoco ni amateur, pero a las quinientas solo en las clases, pero ahora voy como un mes a la piscina veo que ey mejorado bastante.

Pregunta 7. ¿Cuál de los tres deportes practica con mayor frecuencia y por qué? Atleta González.

El ciclismo, bueno ciclismo siempre he hecho más de veinte años, he tenido títulos nacionales logros internacionales, he sido eh deportista de circulo olímpico y porque lo hago porque es contrarrestar la salud, estética, en realidad el ciclismo te mantiene joven, todos los deportes.

Pregunta 8. ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento? comente.

Atleta González. En ciclismo porque tengo muchos kilómetros, tengo mucha experiencia y porque me fascina, es una magia, me gusta es como una adicción a ese deporte.

Pregunta 9. ¿Cuál de los deportes considera determinante para un mayor rendimiento y resultado durante la competencia?

Atleta González. Eh no el ciclismo, sobre todo.

II. ALIMENTACIÓN DEL TRIATLETA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el desayuno?

Atleta González. Bueno dependiendo de los kilómetros y las horas que vas entrenar, por ejemplo, si yo mañana quiero hacer bici unos, una hora de bici, no hay necesidad que coma digamos 1000 calorías 1500, 2000 calorías, sería un desayuno muy sencillo, un juguito, dos huevos revueltos y saldría a entrenar.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el almuerzo?

Atleta González. Eh la alimentación en el almuerzo sería un poco de trozo de carne ensalada y jugo

Pregunta 3. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en la cena?

Atleta González. En la cena sería un poco de pasta, pero pocos gramos y con un mate y ya suficiente no hay necesidad de comer cantidad sino la calidad que uno puede comer.

Pregunta 4. ¿Consume suplementos vitamínicos, por qué?

Atleta González. Eh claro, pero en este caso cuando uno es deportista siempre necesita la ayuda ergogénica, que quiere decir la ayuda de suplementación eh digamos aminoácidos,

proteínas, carbohidratos reforzarlo no, eh porque es muy importante, porque hasta un computador se desgasta, hasta el celular el teclado se daña, entonces el cuerpo no es un robot humano, siempre necesitas una buena alimentación, dormir bien, etc. **Pregunta 5. ¿Qué cantidad de agua ingiere aproximadamente al día?**

Atleta González. Bueno después de entrenar siempre se toma 400 mililitros de rehidratación, electrolitos, luego en todo el día, porque huamanga es un día, una ciudad demasiado soleado, por ahí uno dos litros y medio tampoco tanto.

Pregunta 6. ¿Qué alimentos (carbohidratos) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta González. Eh el entrenamiento, tendría que ser saber comer dentro de la carretera, es como que yo voy hacer 100 kilómetros de bici y siempre necesito un poco de potasio llevar un pan con miel, sino tengo eso pues las barras energéticas, por ahí entrenamiento de 100 kilómetros un litro de agua, par de plátanos y/ o energéticos.

Pregunta 7. ¿Qué alimentos (proteínas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta González. Eh no, es de acuerdo a los kilómetros que voy hacer, ejemplo si hago un break de digamos de doble impacto de hecho que necesito consumir balanceado, carbohidratos, proteínas, minerales, porque si no no me recupero, siempre quiero llegar a hacer los mejores tiempos en mis tests, no porque estoy mal no llego, no llego porque no hay buena comida, no hay buena rehidratación.

Pregunta 8. ¿Qué alimentos (lípidos/grasas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta González. Claro las grasas y lípidos los podemos encontrar en todo, en los frutos secos es muy bueno, porque hay dos tipos de grasa, que es la grasa saturada y polinsaturada, la saturada pues es todas las grasas, las frituras y cosas así mayonesa, mostaza, ketchup, la grasa normal puedo conseguirlo en los quesos, en los huevos, en la palta, en la aceituna en aceite de oliva.

Pregunta 9. ¿Consume algún alimento durante la media mañana y media tarde? Atleta

González. Sí, claro, yo soy fanático del café con leche, par de chaplas, queso y su palta siempre es así media mañana y la tarde siempre también igual.

Pregunta 10. ¿Realiza técnicas de respiración, por qué?

Atleta González. Claro, porque bueno la respiración hace que tengas el corazón casi todo el día ehh en un peso estable, su masa y para que tu podrías tener un sueño placentero.

Pregunta 11. ¿Qué alimentos consume días antes de una competencia, por qué? Atleta

González. Bueno sería muy importante hacer una, unas proteínas, carbohidratos, mucha pasta combinada, pasta, trozo de carne, ensalada, mates sería a vísperas, porque ese eh las pastas son la proteína y gasolina para el día siguiente, no sería adecuado comer pollo browser u pollo a la brasa no, eso tarda en digerir porque estamos en altura, en la costa ayudaría un poco pero no necesariamente.

Pregunta 12. ¿Modifica su alimentación durante el tiempo que no está entrenando, por qué?

Atleta González. Claro, porque yo ya no soy un deportista de elite, me antoja, ósea el cuerpo es sabio, se ha estudiado, se han hecho mucho estudios, que en realidad el cuerpo es sabio te pide , pero de todas maneras siempre consumo me da antojo un helado, un chocolate, pero no

como tanto, solo por placer no, un poquito nada más, si me interesa eso porque ya te dije el cuerpo es sabio.

Pregunta 13. ¿Cuál es el alimento que daña tu organismo durante el entrenamiento, por qué?

Atleta González. Mira se ha hablado mucho del tema de la alimentación hay dos tipos de comidas, que es la saturada y poliinsaturado, el saturado es para las personas normal y sedentarias por ejemplo comen mucha papita lights, la gaseosa, los chicitos, nose todo los que es enlatado hace daño, pero nosotros sabemos que el polinsaturados es muy bueno para los deportistas todo lo que es las verduras, la carne precocidas, las pastas, muchos cereales, legumbres eso es lo mejor para el deportista.

III.LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. ¿Planifica sus actividades de entrenamiento?

Atleta González. Eh no por ahora no, lo ago porque vivimos en altitud y el clima está muy malo y no se puede hacer una planificación y sería un revuelto. Por ahora no, como entrenador si planifico mucho, desde los inicios, desde la pretemporada, en periodo de resistencia, el periodo de transición, periodo competitivo, periodos de impacto y no.

Pregunta 2. ¿Practica otro tipo de trabajo (funcional, pesas, fitness...) para mejorar su rendimiento competitivo?

Atleta González. Bueno se ha hablado mucho en la ciencia del deporte que hay mucha lesión, el triatleta siempre se va lesionarse, en el atletismo lleva mucho el peso corporal, llevas en un solo pie, y lo que ha hecho muchos estudios científicos que hay que contrarrestar con las pesas, es inevitable hacer pesas, pero adaptados al deporte, ejemplo si yo soy futbolista adaptado a ese deporte porque es un deporte de contacto, en este caso trabajaría la anatomía del triatleta.

Pregunta 3. ¿Cada deporte (natación, ciclismo, carrera) tiene una activación corporal (calentamiento) antes de entrenar?

Atleta González. Bueno es siempre se hace la activación porque es muy importante e inevitable también, indispensable porque para evitar lesiones, calambres, digamos, daños fibrosis o jalones de tendones porque es evitar las lesiones.

Pregunta 4. ¿Cuál es la frecuencia (días) y duración (horas) de entrenamiento de cada deporte?

Atleta González. Eh bueno en este caso se va correr par de días y lo que se está haciendo es solo entrenar individual, por ejemplo, hoy se corre, mañana se puede nadar y pasado hacer bici y así ya no necesitas break un impacto de doble deporte.

Pregunta 5. ¿Considera que el entrenamiento emocional es importante?

Atleta González. Eh claro porque implica, mucho porque uno puede estar entrenado al cien por ciento, pero psicológicamente, mentalmente no puedes porque siempre hay problemas en el hogar de repente nose “x “de enamorados, siempre la motivación influye al cien por ciento en un evento deportivo

Pregunta 6. ¿Durante el entrenamiento mantiene abstinencia en su actividad sexual; si o no?

Atleta González. Eh mira hay tres tipos de sexo son mitos, uno es por placer placebo, ese sexo es dañino, no se estaría gastando sobre los mil calorías y el otro que es por amor casi no hay es un amor mutuo que no, que no hace daño nada y si amo mucho más que eh quemado haciendo

el amor 400 calorías con la alimentación lo puedo recuperar y el otro sexo que es la masturbación pues es uno de la, para el deporte es no es aceptable es muchísimo dañino y eso aría en recuperarme en 72 horas , entonces mantengo la abstinencia

Pregunta 7. Recibe apoyo de la familia, durante el entrenamiento ¿en qué contribuye a su rendimiento personal?

Atleta González. Si, si claro, es importante que vaya una familia, amigos, parientes, la novia y que te aliente eso motiva a mejorar y darle empujar a de repente a terminar, en realidad es una motivación más.

IV ESTILOS DE VIDA

Pregunta 1. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente la/s actividad/es que realiza durante un día común de lunes a viernes?

Atleta González. Mm, pues, por ejemplo, lo saludable para dentro la sociedad, para prevenir las cosas de enfermedades la obesidad, la ansiedad, depresión es caminar, puedo hacer un lunes puedo caminar y un día puedo ir al gimnasio otro día puedo montar bici, otro día podría ir al estadio a correr, a nadar, siempre tener una actividad deportiva, eso hace que siempre te mantenga saludable.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente las actividades que realiza durante el fin de semana: sábado y domingo?

Atleta González. Eh bueno, a mime fascina hacer muchos kilómetros hacer bici me gustaría hacer ir a Huanta, el domingo a Quinoa, pero salir temprano, volver temprano por que los fines de semana se disfruta con la familia, los amigos, la novia, sí.

Pregunta 3. ¿Considera que dormir las horas nocturnas promedio, le ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional?

Atleta González. Si es un tema muy interesante porque mínimo se han hecho estudios que 8 a 10 horas porque, porque el deportista competitivo gasta muchos glóbulos rojos, muchas plaqueta, potasio, calcio, magnesio y normal la serotonina la activación entonces si no le doy a esas hormonas el descanso las hormonas no se vuelven a reconstruir, cuando mientras más horas duerma tengo las testosteronas arriba entonces la fuerza que necesito.

Pregunta 4. ¿Podría mencionar cuáles son los hábitos/actividades (leer, pasear, ver televisión...) que realiza con frecuencia durante la semana?

Atleta González. Nm, me gusta mucho, una de las actividades que hago es mucho investigar, leer sobre todo de la fisiología del ejercicio y entrar a los deportes, trotar, también voy a nadar y eso, siempre haciendo las cosas que te planifiques o ir a la universidad, al trabajo siempre hay un espacio para cada uno.

Pregunta 5. ¿En qué horario entrena usualmente?

Atleta González. Bueno me gusta entrenar por la mañana seis, cinco y media o siete de la mañana por que el cuerpo es como la planta hay mejor resultados y mejor test.

Pregunta 6. ¿Evita el consumo de algún alimento/bebidas/otros que dañe su salud, cuáles?

Atleta González. No me gusta la sal tanto, no me gusta el azúcar, no me gusta la mayonesa, ketchup, mostaza, todo lo que es chatarra, pero si me gusta un poco el café dicen que es veneno, pero café para pasar no creo que haga daño.

Pregunta 7. ¿Considera importante tener actividad sexual antes de una competencia o de entrenamiento?

Atleta González. Mm, bueno en el sexo ayuda a que tu estés mentalmente más fuerte, hay muchos mitos que dicen que no puedo hacer sexo, pero si haces con tu pareja es normal, es tema de eso nunca eh tenido problemas.

Participante N° 5

I.PROCESO DE APRENDIZAJE COMO TRIATLETA

Pregunta 1. ¿Cuál es el orden secuencial de aprendizaje de los deportes del triatlón?

Atleta Mendoza. El orden del aprendizaje de triatlón, yo pienso que la base del triatlón es el atletismo, porque el atletismo es ehh una prueba reina de triatlón, se ve que el atleta puede ganar o no, entonces considero que la base del triatlón es el atletismo es la prueba más dura entre el ciclismo y natación.

Pregunta 2. ¿Cómo aprendió el ciclismo, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Mendoza. Eh bueno lo aprendí desde niño por mi hermano, pero con los años pude lograr el profesionalismo el ciclismo, a través de los años, ya en otros países como Colombia, Argentina, Brasil donde vi que el ciclismo era de otro tipo el desarrollo del deportista.

Pregunta 3. ¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Mendoza. La natación lo aprendí por mi propia cuenta con un amigo, poco a poco psicológicamente nadando mejorando la técnica yo mismo en realidad.

Pregunta 4. ¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/ por su cuenta / por los amigos?

Atleta Mendoza. Si solo, solo, hay algunos ejercicios que algunos amigos me dijeron para hacer, pero me falta trabajar el tema de atletismo.

Pregunta 5 ¿Cuál de los tres deportes del triatlón le fue más difícil de aprender? Atleta

Mendoza. En realidad, mm más difícil es el atletismo porque ya con las tres nataciones, la bici y atletismo llegas con un desgaste a nivel muscular y nivel de glucógeno entonces completar la prueba es un poco complicado el atletismo.

Pregunta 6. ¿Cuánto tiempo dedica al aprendizaje de la natación, ciclismo y carrera?

Atleta Mendoza. Huy yo creo que meses para aprender de cada uno de los deportes.

Pregunta 7. ¿Cuál de los tres deportes practica con mayor frecuencia y por qué? Atleta

Mendoza. Practico el ciclismo porque me hace sentir bien, porque veo el ambiente, el paisaje me hace sentir que estoy vivo en el ciclismo.

Pregunta 8. ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento? comente.

Atleta Mendoza. Eh en ciclismo considero mi mayor rendimiento.

Pregunta 9. ¿Cuál de los deportes considera determinante para un mayor rendimiento y resultado durante la competencia?

Atleta Mendoza. Eh el atletismo y la natación son determinantes para un mayor rendimiento y resultado.

II. ALIMENTACIÓN DEL TRIATLETA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el desayuno?

Atleta Mendoza. Alimentos en el desayuno trato de comer siempre iniciar mi día con proteínas por ejemplo huevo poco de verduras, si voy hacer distancias largas un poco de carbohidratos.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el almuerzo?

Atleta Mendoza. Igual proteínas un poco de carbohidratos y algunas frutas.

Pregunta 3. Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en la cena?

Atleta Mendoza. Trato de evitar poco de carbohidratos, pero más consumo proteínas como las carnes rojas.

Pregunta 4. ¿Consume suplementos vitamínicos, por qué?

Atleta Mendoza. No, no por ahora no.

Pregunta 5. ¿Qué cantidad de agua ingiere aproximadamente al día?

Atleta Mendoza. Entre un litro a dos litros a diario.

Pregunta 6. ¿Qué alimentos (carbohidratos) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Mendoza. El arroz y la avena.

Pregunta 7. ¿Qué alimentos (proteínas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Mendoza. La proteína, bueno las carnes rojas que tienen compuesto de hierro es importante para la formación de glóbulos rojos y también la proteína del huevo la que es la proteína más limpia en grasa la que es más pura.

Pregunta 8. ¿Qué alimentos (lípidos/grasas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?

Atleta Mendoza. Si las grasas son importantes, no, hay que considerar que el cerebro, el cerebro está compuesto por 75 % de grasa, materia es grasa, entonces tener una ingesta menor grasa en el cuerpo es dejar de alimentar el cerebro y el cuerpo.

Pregunta 9. ¿Consume algún alimento durante la media mañana y media tarde?

Atleta Mendoza. Si, solo como frutas, aveces algún café y sales minerales.

¿Realiza técnicas de respiración, por qué?

Atleta Mendoza. No, no lo realizo.

Pregunta 11. ¿Qué alimentos consume días antes de una competencia, por qué? Atleta

Mendoza. Trato deee ehh trato de llenarlo, trato de llenarme con hidratos de carbono osea carbohidratos no tanto a morir pero regular medida y poco volúmenes.

Pregunta 12. ¿Modifica su alimentación durante el tiempo que no está entrenando, por qué?

Atleta Mendoza. Claro cuando no entreno, trato de comer menos, cuando es menos desgaste energético menos comida, sino me engordo rápido.

Pregunta 13. ¿Cuál es el alimento que daña tu organismo durante el entrenamiento, por qué?

Atleta Mendoza. Durante el entrenamiento los yogures generalmente.

III.LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Pregunta 1. ¿Planifica sus actividades de entrenamiento?

Atleta Mendoza. Si planifico mis entrenamientos.

Pregunta 2. ¿Practica otro tipo de trabajo (funcional, pesas, fitness...) para mejorar su rendimiento competitivo?

Atleta Mendoza. Si, en realidad si, se debería, a veces con el tiempo no lo ago, pero trato de hacerlo.

Pregunta 3. ¿Cada deporte (natación, ciclismo, carrera) tiene una activación corporal (calentamiento) antes de entrenar?

Atleta Mendoza. Si, en realidad si, aveces con el tiempo no lo hago, pero trato de hacerlo.

Pregunta 4. ¿Cuál es la frecuencia (días) y duración (horas) de entrenamiento de cada deporte?

Atleta Mendoza. Mínimo dos horas por día y tres veces a la semana, osea cada tres días un revelo de un descanso, tres días y un descanso.

Pregunta 5. ¿Considera que el entrenamiento emocional es importante?

Atleta Mendoza. Si, se debe tener un psicología muy fuerte, para poder terminar, para poder resistir el dolor, para poder ser un atleta de alto rendimiento también hay que entrenar la parte psicológica.

Pregunta 6. ¿Durante el entrenamiento mantiene abstinencia en su actividad sexual; si o no?

Atleta Mendoza. Mnn, no , es normal.

Pregunta 7. Recibe apoyo de la familia, durante el entrenamiento ¿en qué contribuye a su rendimiento personal?

Atleta Mendoza. Si recibo apoyo y contribuye bastante porque a veces las cargas de entrenamientos son fuertes y se necesita más que el aliento personal y la motivación familiar que es importante.

IV ESTILOS DE VIDA

Pregunta 1. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente la/s actividad/es que realiza durante un día común de lunes a viernes?

Atleta Mendoza. Me gusta ir a jugar el futbol con mi hijito.

Pregunta 2. Cuando se encuentra en “descanso activo” (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente las actividades que realiza durante el fin de semana: sábado y domingo?

Atleta Mendoza. Una hora de bici normalmente.

Pregunta 3. ¿Considera que dormir las horas nocturnas promedio, le ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional?

Atleta Mendoza. Si el descanso es importante para el deportista porque solamente cuando descansas recuperas energías tanto emocionales y físicas, está demostrado físicamente las células se regeneran cuando duermes, entonces es importante dormir.

Pregunta 4. ¿Podría mencionar cuáles son los hábitos/actividades (leer, pasear, ver televisión...) que realiza con frecuencia durante la semana?

Atleta Mendoza. Mn, entrenar en la mañana y trabajar por las tardes hasta la noche.

Pregunta 5. ¿En qué horario entrena usualmente?

Atleta Mendoza. Depende del clima normalmente se entrena en las mañanas aveces nos toca entrenar en las tardes, aveces en el gimnasio en la noche.

Pregunta 6. ¿Evita el consumo de algún alimento/bebidas/otros que dañe su salud, cuáles?

Atleta Mendoza. Si evito el consumo de azúcar y carbohidratos también.

Pregunta 7. ¿Considera importante tener actividad sexual antes de una competencia o de entrenamiento?

Atleta Mendoza. Si es importante, yo pienso que mantener el tema hormonal es importante por ejemplo cuando un hombre tiene una testosterona por encima producto del entrenamiento suele no dormir bien, entonces para que se nivele los niveles hormonales y dormir bien y es bueno tener relaciones tranquilo.

Anexo 5
Matriz de codificación abierta

N°	Códigos exportados del programa Atlas Ti	N°	Códigos exportados del programa Atlas Ti
1	Abstenerse 10 a 15 días antes de una competencia.	161	El entrenamiento es de conexión con uno mismo.
2	Abstenerse por desgaste emocional y desgaste de energía.	162	El hábitos diario.
3	Abstinencia sexual	163	El rendimiento personal es individual.
4	Abstinencia sexual durante el entrenamiento de triatlón.	164	El rendimiento personal no requiere ser premiado.
5	Activación corporal para evitar lesiones.	165	El yogurt dañado durante el entrenamiento.
6	Activación corporal a través del calentamiento y estiramiento.	166	En horario de la mañana.
7	Activación corporal a través del estiramiento de músculos.	167	Entrenamiento de la parte psicológica.
8	Activación corporal antes del entrenamiento.	168	Entrenamiento emocional de todos los días
9	Actividad sexual durante el entrenamiento por placer, por amor y masturbación.	169	Entrenamiento emocional para mejor rendimiento físico.
10	Actividad sexual para el bienestar de niveles hormonales.	170	Entrenamiento emocional para rendir bien.
11	Actividades de ocio durante la semana	171	Entrenamiento emocional para ser fuerte.
12	Actividades durante el fin de semana disfrutar con la familia, amigos y la novia.	172	Entrenamiento emocional para todos los deportistas.
13	Aliento personal y motivación familiar durante el entrenamiento.	173	Entrenamiento emocional para una actitud positiva.
14	Alimentación a base de arroz y papa antes de una competencia.	174	Entrenamiento emocional, hábito diario.
15	Alimentación a base de carbohidratos.	175	Escaso apoyo familiar.
16	Alimentación constante	176	Evitar el consumo de grasas saturadas.
17	Alimentación disminuida en ausencia de entrenamiento.	177	Formación en la natación por propia cuenta.
18	Alimentación en el almuerzo a través de proteínas.	178	Frecuencia de entrenamiento de 2 a 4 horas por día.
19	Alimentación en el desayuno a través de avena, banana y agua.	179	Frecuencia de entrenamiento de 3 a 5 días por semana.
20	Alimentación en la cena a través de comidas ligeras	180	Frecuencia de entrenamiento dos días por semana.

21	Alimentación no modificable.	181	Frecuencia de entrenamiento dos días.
22	Alimento que se debe evitar como el pollo broaster antes de una competencia.	182	Frecuencia de entrenamiento dos horas por día y tres días por semana.
23	Alimentos dañinos	183	Frecuencia de entrenamiento durante las mañanas.
24	Alimento que dañan en el entrenamiento a base de carbohidratos.	184	Frecuencia de entrenamiento tres días y un descanso por semana.
25	Alimentos a base de proteínas.	185	Frecuencia de entrenamiento un deporte por día.
26	Alimentos a través de carbohidratos, proteínas y minerales.	186	Frecuencia de entrenamiento una hora por día.
27	Alimentos a través de la grasa de cerdo.	187	Frecuencia de práctica con la natación, ciclismo y carrera
28	Alimentos a través del aceite de oliva, aguacate y frutos secos.	188	Frecuencia de practica en las tres disciplinas deportivas.
29	Alimentos como las pastas, avena, huevo y las carnes.	189	Frecuencia de práctica en los tres deportes.
39	Alimentos dañinos en el entrenamiento a base de maíz, harina, arroz, pastas.	190	Hábito de todos los días.
31	Alimentos dañinos en el entrenamiento a través de grasas saturados.	191	Hábito extenso, meditar media hora.
32	Alimentos de la mañana a través del juguito y dos huevos revueltos.	192	Hábitos de fin de semana a través de espacios personales.
33	Alimentos de merienda a base de vitamina c.	193	Hábitos de fin de semana investigar, leer, trotar y nadar.
34	Alimentos de merienda a través de café con leche, chaplas, queso y palta.	194	Hábitos de semana a través de paseo.
35	Alimentos de merienda a través de jugo de fresa o frutos rojos	195	Hábitos durante la semana entrenar y trabajar.
36	Alimentos de merienda como las frutas y sanguiches	196	Hidratación con sales minerales
37	Alimentos de merienda frutas rojas.	197	Horario de entrenamiento en las mañanas, tardes y noches de gimnasio.
38	Alimentos días antes a una competencia a través de hidratos de carbono.	198	Horario de entrenamiento en las mañanas.
39	Alimentos días antes a una competencia a través de proteínas y carbohidratos.	199	Horario de entrenamiento por las mañanas.
40	Alimentos durante el entrenamiento a través de proteínas.	200	Horario de entrenamiento una hora todos los días.
41	Alimentos durante la cena a través de carbohidratos dos horas antes de dormir.	201	Importancia de la actividad sexual para mantener la hormona.
42	Alimentos durante la mañana menos de 1000 calorías.	202	Importancia de las grasas.

43	Alimentos durante la merienda a través de frutas y frutos secos.	203	Importancia de tener una relación sexual consciente.
44	Alimentos en almuerzo basados en proteínas y carbohidratos.	204	Ingesta de agua de 1 a 2 litros diarios.
45	Alimentos en clima costera como el pollo browser ayuda regularmente la competencia.	205	La activación corporal evita lesiones, calambres, fibrosis y jalones de tendones.
46	Alimentos en el almuerzo a través de carne, ensalada y jugo.	206	La activación corporal para cada deporte.
47	Alimentos en el almuerzo a través de las proteínas.	207	La actividad sexual antes de un entrenamiento es de carácter normal la pareja.
48	Alimentos en el almuerzo basado en proteínas y carbohidratos.	208	La actividad sexual ayuda mentalmente estar fuerte antes del entrenamiento.
49	Alimentos en el desayuno a través de carbohidratos.	209	La actividad sexual durante el entrenamiento emocionalmente es normal.
50	Alimentos en el desayuno a través de proteínas y carbohidratos.	210	La inspiración del apoyo familiar colabora durante el entrenamiento.
51	Alimentos en la cena a través de proteínas.	211	La meditación vital para una desintoxicación.
52	Alimentos en la cena a través de la pasta y mate.	212	Las grasas generan hormonas masculinas y rendimiento deportivo.
53	Alimentos en la cena basado en poco carbohidratos y mayor proteínas.	213	Los alimentos de proteínas contribuyen a los músculos
54	Alimentos en menor cantidad de carbohidratos en desayuno.	214	Mayor resultado y equilibrio en los tres deportes.
55	Alimentos previos a una competencia a través de carbohidratos.	215	Mayor desempeño como ciclista.
56	Alimentos que dañan la salud alcohol y tabaco.	216	Mayor desempeño en la natación y ciclismo.
57	Alimentos que dañan la salud el alcohol y cigarro.	217	Mayor frecuencia de práctica de ciclismo.
58	Alimentos que mejoran a través de quesos, huevos, palta y aceite de oliva.	218	Mayor frecuencia de práctica el ciclismo.
59	Alimentos variados según los días de entrenamiento a través de proteínas y carbohidratos.	219	Mayor frecuencia de practica en ciclismo.
60	Alimentos a través de frutos secos.	220	Mayor práctica de ciclismo para contrarrestar la salud.

61	Aplicación de la carrera por cuenta propia.	221	Mayor práctica de ciclismo.
62	Aprendizaje a través de amigos	222	Mayor rendimiento a través de grasa y lípidos.
63	Aprendizaje a través de un personal calificado.	223	Mayor rendimiento a través del potasio.
64	Aprendizaje a través de un profesional	224	Mayor rendimiento de entrenamiento con proteínas.
65	Aprendizaje a través del dominio de la bici.	225	Mayor rendimiento del triatlón en el ciclismo.
66	Aprendizaje como profesional y asistente en ciclismo.	226	Mayor rendimiento en las tres modalidades
67	Aprendizaje de carrera por familiarización de uno mismo.	227	Mayor rendimiento y resultado en atletismo y natación.
68	Aprendizaje de ciclismo en dos años.	228	Mayor resultado en el ciclismo.
69	Aprendizaje de la carrera en 4 años.	229	Mejor desempeño en el segmento de ciclismo.
70	Aprendizaje de la carrera por equipo de colegio.	230	Mejor rendimiento a través de barras energéticas, un litro de agua y plátanos.
71	Aprendizaje de la carrera por uno mismo.	231	Mejor rendimiento a través de buen comida y rehidratación.
72	Aprendizaje de la natación a través del zambullido.	232	Mejor rendimiento a través de las proteínas.
73	Aprendizaje de la natación practicando en la piscina.	233	Mejor rendimiento competitivo a través de las pesas.
74	Aprendizaje de la natación a consecuencia del ciclismo.	234	Mejor rendimiento competitivo a través de pesas adaptados al deporte.
75	Aprendizaje de la natación en dos años.	235	Mejor rendimiento equilibrando en los tres deportes.
76	Aprendizaje de la natación entrenando en la piscina.	236	Mejor rendimiento y resultado en el ciclismo.
78	Aprendizaje de la natación gradualmente.	237	Mejorar la disminución de grasa saturada y aumento de grasa polinsaturada.
78	Aprendizaje de la natación por propia cuenta y amigos.	238	Menor desempeño en la carrera.
79	Aprendizaje del atletismo a través de ejercicios.	239	Menor rendimiento de entrenamiento con los carbohidratos.
80	Aprendizaje del ciclismo a consecuencia de la pandemia	240	Modifica la alimentación por que el cuerpo es sabio.
81	Aprendizaje del ciclismo a través de la técnica, cinemática y mucho test.	241	Modificación alimenticia por antojo y placer.

82	Aprendizaje del ciclismo a través de videos y laboratorios.	242	Modificación de alimentos aveces.
83	Aprendizaje del ciclismo a través del ensayo y error.	243	Modificación de alimentos durante el no entrenamiento.
84	Aprendizaje del ciclismo como deportista.	244	Modificación de alimentos por ganancia de peso y dificultad de controlarlo.
85	Aprendizaje del ciclismo como profesional.	245	Motivación personal a través de la familia, amigos, parientes y la novia.
86	Aprendizaje del ciclismo desde la infancia.	246	No da la importancia
87	Aprendizaje del ciclismo desde la niñez.	247	No daña los alimentos en grasas polinsaturados.
88	Aprendizaje del ciclismo por propia cuenta	248	No daña los alimentos.
89	Aprendizaje en el triatlón tener buena postura.	249	No es importante tener actividad sexual durante el entrenamiento u competencia.

90	Bebidas gasificadas y conservas	250	No es prioridad la actividad sexual durante el entrenamiento.
91	Calentamiento para sensibilizar el desgaste muscular.	251	No mantiene abstinencia sexual.
92	Cantidad de dos litros y medio de agua al día.	252	No planifica por la altitud.
93	Cantidad promedio de un litro y medio.	253	No realiza las técnicas de respiración.
94	Carbohidratos a través de la papa amarilla y poca pasta	254	Orden de aprendizaje y secuencia a través de la cinemática y estilo de nado.
95	Carbohidratos durante el entrenamiento a través del plátano.	255	Orden de aprendizaje a través de test y conducción de la bici.
96	Carbohidratos para el rendimiento a través de productos orgánicos	256	Orden secuencial a través del ciclismo, running y atletismo.
99	Carbohidratos para rendimiento en entrenamiento el arroz y avena.	257	Orden secuencial con el cuerpo físico y estado emocional
100	Complejidad de aprender la natación.	258	Orden secuencial de aprendizaje del triatlón a través del atletismo.
101	Complejidad de aprendizaje la técnica de la natación.	259	Orden secuencial del triatlón a través de la prueba del atletismo.
102	Complejidad de aprendizaje en el triatlón la natación.	260	Orden y secuencia de aprendizaje del triatlón a través de la coordinación en nado.

103	Complejidad de no ser fácil el aprendizaje de la natación.	261	Orden y secuencia de aprendizaje de triatlón saber correr.
104	Complejidad en la natación.	262	Orden y secuencia de aprendizaje en mayor técnica.
105	Conexión con el universo y naturaleza	263	Planificación al inicio de la semana.
106	Conexión con el cuerpo, madre tierra, universo y salud	264	Planificación de entrenamiento constante.
107	Conexión con la naturaleza y alma	265	Planificación de resistencia, transición, competitivo y de impacto.
108	Consume suplementos vitamínicos.	267	Planificación para el entrenamiento.
109	Consumo a través de 400 mililitros de rehidratación y electrolitos.	268	Poca planificación de actividades de entrenamiento.
110	Consumo al día de 700 mililitros de líquido.	269	Práctica constante del ciclismo.
111	Consumo de la grasa natural.	270	Práctica de deporte y la lectura.
112	Consumo de 700 ml. de hidratación.	271	Práctica de gimnasio para regenerar músculos.
113	Consumo de agua durante el día de 2 a 3 litros.	272	Práctica de la meditación y la alimentación espiritual.
114	Consumo de merienda a base de frutas, café y sales minerales.	273	Práctica de los deportes alternas.
115	Consumo de productos fusión.	274	Práctica de otros deportes disminuida.
116	Consumo de productos orgánicos.	275	Práctica de otros deportes para evitar la lesión.
117	Consumo de suplementos naturales.	276	Práctica en el gimnasio.
118	Consumo suplementos	277	Promedio de aprendizaje en natación un año, ciclismo cuatro años y runing dos años.
119	Dedicación de meses en el aprendizaje de triatlón	278	Proteína más limpia a través de la grasa del huevo
120	Descanso activo a través de actividades cotidianas, horas de ocio y descanso.	279	Proteínas a través del huevo sancochado.
121	Descanso activo a través de bicicleteada.	280	Proteínas que generan rendimiento a través de carnes rojas.
122	Descanso activo a través de caminar, pedalear y meditar.	281	Realización de técnicas de respiración antes y después de dormir
123	Descanso activo a través de caminata, trotes suaves e hidromasajes.	282	Realizar la activación corporal
124	Descanso activo a través de caminatas.	283	Recargar carbohidratos un día antes de la competencia.

125	Descanso activo a través de una hora de ciclismo.	284	Recuperación de energía emocional y física.
126	Descanso activo a través del gimnasio, ciclismo, correr y nadar.	285	Reducción de carbohidratos en el almuerzo.
127	Descanso activo a través del juego del fútbol.	286	Reducción de la cantidad de carbohidratos 3 días antes a una competencia.
128	Descanso activo caminar 10 minutos todos los días.	287	Respiración adecuada en la natación
129	Descanso activo de fin de semana con poca carga física.	288	Respiración antes y después de acostarte
130	Descanso activo de lunes a viernes a través de caminatas.	289	Secuencia aprendizaje en los tres deportes de triatlón.
131	Descanso activo durante el fin de semana a través de ciclismo.	290	Secuencia de aprendizaje a través del atletismo, ciclismo y natación.
132	Descanso activo durante fin de semana a través de kilómetros de bici.	291	Secuencia de aprendizaje natural del hombre a través de la carrera.
133	Descanso activo por igual a otros días.	292	Secuencia de aprendizaje del triatlón tener el cuerpo erguido.
134	Descanso inactivo a través de la televisión y película.	293	Suplemento vitamínico a través de ergogenética.
135	Desgaste del acto es mental durante la competencia o entrenamiento del triatlón.	294	Suplementos a través de aminoácidos, proteínas y carbohidratos.
135	Destreza y agilidad en el ciclismo.	295	Suplementos a través de buena alimentación y dormir bien.
136	Determinante el segmento de ciclismo.	296	Suplementos vitamínicos a través de geles energéticos.
137	Dificultad de aprender en el atletismo.	297	Técnicas de respiración para un sueño placentero.
138	Dificultad de aprender la natación por la complejidad coordinativa.	298	Tiempo de aprendizaje de ciclismo y carrera dos veces a la semana.
139	Dificultad de aprendizaje el atletismo por el desgaste muscular y glucógeno	299	Tiempo de aprendizaje en la natación cuatro veces por semana.
140	Dificultad de aprendizaje en la natación.	300	Tiempo de aprendizaje equilibrado en los tres deportes.
141	Disminución de consumo de agua.	301	Tiempo de dedicación al ciclismo desde los 16 y 17 años.
142	Disminución de consumo de azúcar y carbohidratos.	302	Tiempo de dedicación en la natación dos años.
143	Disminución de grasa en el cuerpo no contribuye a buen rendimiento de entrenamiento.		
144	Disminución de planificación en el fin de semana.		

145	Disminución del consumo arroz, almidones y harinas.		
146	Disminución en desgaste energético, poca comida en ausencia de entrenamiento.		
147	Disminuir el consumo del café.		
148	Disminuir el consumo sal, azúcar, mayonesa, ketchup y mostaza.		
149	Dormir 8 a 10 horas para mejorar el bienestar físico emocional.		
150	Dormir las horas nocturnas activa las hormonas de descanso.		
151	Dormir las horas nocturnas aumenta la testosterona.		
152	Dormir las horas nocturnas contribuye a un mejor rendimiento.		
153	Dormir las horas nocturnas por desgaste físico.		
154	Dormir las horas nocturnas regeneran células.		
155	Durante el entrenamiento apoyo moral y económico por la familia.		
156	Durante el entrenamiento no es determinante.		
157	Ejecución de coordinación y respiración durante la carrera.		
158	El dormir ayuda la parte física y emocional		
159	El entrenamiento emocional influye a través de la motivación		
160	El entrenamiento emocional tiene mucha implicancia.		

Anexo 6

Matriz de codificación axial, categorización definitiva y unidades de información

Categoría emergente	Definición	Subcategoría emergente	Definición	Informante / Frases Codificadas
<p>Categoría 1</p> <p>Proceso formativo</p>	<p>El triatleta es la persona que fundamenta su praxis motora en el dominio de tres deportes: atletismo, ciclismo y natación. La experiencia del triatleta está basada en estamentos motores condicionados por una alta carga de exigencia deportiva que se expresa en el tiempo y esfuerzo físico para lidiar con los tres deportes en ambiente diferente (natación), dominio de un objeto (bicicleta) y resistencia física (carrera continua en tiempo, distancia y velocidad). Todo triatleta tuvo experiencias previas a las competencias, las que rigen su desarrollo deportivo en cuatro elementos: orden secuencial de aprendizaje, experiencia autodidacta y de instructor, dificultades para aprender y dedicación y frecuencia en el aprendizaje.</p>	<p>Subcategoría 1:</p> <p>Orden secuencial de aprendizaje</p> <p>Subcategoría 2:</p> <p>Experiencia autodidacta y de instructor</p>	<p>Durante el proceso formativo del triatleta, las características vivenciales y de ejecución motora es variada y compleja, asimismo cada individuo como triatleta su modo de aprender las secuencias de todos los segmentos de triatlón son de manera diferente a otro atleta, puesto que las lecciones de práctica en la disciplina de triatlón otros inician con la natación, otros con la disciplina de , ciclismo y para algunos con la disciplinas de la carrera, por lo que se tiene en cuenta un proceso de orden y continuidad única en sus aprendizajes, al mismo tiempo practicando a mejorar los tres segmentos de la disciplina deportiva de triatlón.</p> <p>El atleta presenta en todas sus etapas de aprendizaje e instrucción de descubrimiento en recorrer el segmento de ciclismo a través de las caídas, ensayos constantes, mucha practica en mejorar en las técnicas de pedaleo y errores</p>	<p><i>P1 “Orden secuencial con el cuerpo físico y estado emocional”</i> <i>P1 “Secuencia de aprendizaje en los tres deportes de triatlón”</i> <i>P1” Frecuencia de práctica con la natación, ciclismo y carrera”</i> <i>P2 “Orden secuencial a través del ciclismo, running y atletismo”</i> <i>P3 “Secuencia de aprendizaje a través del atletismo, ciclismo y natación”</i> <i>P3 “Secuencia de aprendizaje natural del hombre a través de la carrera”</i> <i>P4 “Orden de aprendizaje a través de test y conducción de la bici”</i> <i>P4 “Orden de aprendizaje y secuencia a través de la cinemática y estilo de nado”</i> <i>P4 “Orden y secuencia de aprendizaje de triatlón saber correr”</i> <i>P4 “Orden y secuencia de aprendizaje del triatlón a través de la coordinación en nado”</i> <i>P4 “Orden y secuencia de aprendizaje en mayor técnica”</i> <i>P4 “Secuencia de aprendizaje del triatlón tener el cuerpo erguido”</i> <i>P4” Aprendizaje a través del dominio de la bici”</i> <i>P4” Aprendizaje en el triatlón tener buena postura.”</i> <i>P5 “Orden secuencial de aprendizaje del triatlón a través del atletismo”</i> <i>P5 “Orden secuencial del triatlón a través de la prueba del atletismo”</i></p> <p><i>P1 “Aprendizaje del ciclismo a consecuencia de la pandemia”</i> <i>P1 “Aprendizaje del ciclismo desde la infancia” P1 “Aprendizaje del ciclismo por propia cuenta”</i> <i>P2 “Aprendizaje del ciclismo de un profesional”</i> <i>P3 “Aprendizaje del ciclismo a través del ensayo y error”</i> <i>P4 “Aprendizaje del ciclismo a través de la técnica, cinemática y mucho test.”</i> <i>P4 “Aprendizaje del ciclismo a través de videos y laboratorios”</i> <i>P4” Aprendizaje como profesional y asistente en ciclismo”</i> <i>P5 “Aprendizaje del ciclismo como deportista”</i> <i>P5 “Aprendizaje del ciclismo desde la niñez”</i></p>

			<p>propia de cada triatleta, en consecuencia algunos requieren de ayuda profesional, mientras otros de manera autónoma y con dificultades aprendieron en el transcurso de los entrenamientos y no entrenamiento de la disciplina deportiva de triatlón.</p>	<p><i>P5” Aprendizaje del ciclismo como profesional”</i></p>
		<p>Subcategoría 3 Dificultades para aprender</p>	<p>Durante el entrenamiento y competencia del triatlón, conlleva a presentar siempre las dificultades para aprender principalmente en la natación , puesto que el establecimiento de definir una mejor competencia son de mucha importancia y de prioridad en el segmento de natación en ello a través de los errores y de manera autónoma influye a seguir aprendiendo y en contribución la ayuda de un personal calificado de tal manera que la formación de natación va encaminada relativamente de menor proporcionalidad de aprendizaje a mayor aprendizaje.</p>	<p><i>P1 “Aprendizaje de la natación a consecuencia del ciclismo”</i> <i>P1 “Aprendizaje de la natación entrenando en la piscina”</i> <i>P1 “Aprendizaje de la natación practicando en la piscina”</i> <i>P2 “Aprendizaje a través de un personal calificado”</i> <i>P3 “Aprendizaje de la natación a través del zambullido”</i> <i>P4” Formación en la natación por propia cuenta”</i> <i>P5 “Aprendizaje de la natación gradualmente”</i> <i>P5 “Aprendizaje de la natación por propia cuenta y amigos”</i></p>

		<p>Subcategoría 4 Dedicación y frecuencia en el aprendizaje</p>	<p>El atleta en cada paso de entrenamiento requiere de mucha ejercitación, constancia y descubrimiento principalmente en la mejoría de la zona de carrera sea con y sin apoyo de un profesional, ello permite una mejor</p>	<p><i>P1 "Aprendizaje de carrera por familiarización de uno mismo"</i> <i>P1 "Aprendizaje de la carrera por uno mismo"</i> <i>P2 "Aprendizaje a través de amigos"</i> <i>P3 "Aprendizaje de la carrera por equipo de colegio"</i> <i>P4 "Aplicación de la carrera por cuenta propia"</i> <i>P5 "Aprendizaje del atletismo a través de ejercicios"</i> <i>P1 "Complejidad de aprendizaje en el triatlón la natación"</i> <i>P1 "Complejidad de aprendizaje la técnica de la natación"</i></p>
--	--	--	---	---

			<p>determinación en la culminación de la disciplina del deporte del triatlón, de tal manera es de mucha prioridad los espacios de tiempo, duración de aprender por la misma razón que para algunos atletas son de carácter complejo, con un grado de dificultad alta y media de aprender en la zona de natación, de la misma manera para otros en la zona de ciclismo o carrera.</p>	<p><i>P1 “Complejidad de no ser fácil el aprendizaje de la natación”</i> <i>P2 “Dificultad de aprendizaje en la natación”</i> <i>P3 “Dificultad de aprender la natación por la complejidad coordinativa”</i> <i>P4 “Complejidad de aprender la natación”</i> <i>P4 “Dificultad de aprendizaje en la natación”</i> <i>P4 “Complejidad en la natación”</i> <i>P5 “Dificultad de aprender en el atletismo”</i> <i>P5 “Dificultad de aprendizaje el atletismo por el desgaste muscular y glucógeno”</i> <i>P1 “Tiempo de aprendizaje de ciclismo y carrera dos veces a la semana”</i> <i>P1 “Tiempo de aprendizaje en la natación cuatro veces por semana”</i> <i>P1 “Tiempo de aprendizaje equilibrado en los tres deportes”</i> <i>P2 “Promedio de aprendizaje en natación un año, ciclismo cuatro años y runing dos años”</i> <i>P3 “Aprendizaje de ciclismo en dos años”</i> <i>P3 “Aprendizaje de la carrera en 4 años”</i> <i>P3 “Aprendizaje de la natación en dos años”</i> <i>P4 “Tiempo de dedicación al ciclismo desde los 16 y 17 años”</i> <i>P4 “Tiempo de dedicación en la natación dos años”</i> <i>P4 “Tiempo en triatlón como corredor”</i> <i>P5 “Dedicación de meses en el aprendizaje de triatlón”</i> <i>P1 “Frecuencia de practica en las tres disciplinas deportivas”</i> <i>P1 “Frecuencia de práctica en los tres deportes”</i> <i>P1 “Frecuencia de practica con la natación, ciclismo y Carrera”</i> <i>P2 “Mayor práctica de ciclismo”</i> <i>P3 “Mayor frecuencia de práctica de ciclismo”</i> <i>P4 “Mayor frecuencia de practica en ciclismo”</i> <i>P4 “Mayor práctica de ciclismo para contrarrestar la salud”</i> <i>P5 “Práctica constante del ciclismo”</i></p>
<p>Categoría 2</p> <p>Proceso de entrenamiento</p>	<p>En ámbito disciplinario y cotidianidad cada atleta que practica los tres deportes tanto en la natación, ciclismo y carrera, debe de concluir en</p>	<p>Subcategoría 1</p> <p>Programación de actividades</p>	<p>Si bien el atleta tiene fines y principalmente objetivos la planeación de poner en práctica los entrenamientos para un buen resultado en las</p>	<p><i>P1 “Planificación de entrenamiento constante”</i> <i>P2 “Planificación al inicio de la semana”</i> <i>P2 “Disminución de planificación en los fines de semana”</i> <i>P3 “Poca planificación de actividades de entrenamiento”</i> <i>P4 “No planifica por la altitud”</i> <i>P4 “Planificación de resistencia, transición, competitivo y de impacto”</i></p>

	<p>un mismo periodo de tiempo y de espacio distintos, en donde la organización de sus estrategias debe poner en mantenimiento bajo un régimen disciplinario de horario, días, semanas, meses y años de perseverancias prácticas del indicado deporte de triatlón.</p>	<p>de entrenamiento</p>	<p>competencias deportivas de triatlón, algunos atletas priorizan el hábito de programar o realizar en su diario de agenda, motivo por el cual sus actividades de entrenamiento son consecuentes y de poca importancia a otras actividades no relacionados a la disciplina de triatlón.</p>	<p><i>P5“Planificación para el entrenamiento”</i></p>
	<p>Subcategoría 2 Fortalecimiento mediante otras actividades físicas</p>	<p>Las personas que realizan la práctica principalmente del deporte de triatlón, no sólo se centra en el entrenamiento de natación, ciclismo y carrera, sino que también realizan otras actividades físicas a través de un conjunto de movimientos corporales de ejercicios físicos para un buen sostenimiento y rendimiento en los entrenamientos y competencias de triatlón y al mismo tiempo para ayudar a mejorar y evitar otros tipos de lesiones físicas.</p>	<p><i>P1“Práctica de gimnasio para regenerar músculos”</i> <i>P1“Práctica de la meditación y la alimentación espiritual”</i> <i>P2“Practica en el gimnasio”</i> <i>P3“Práctica de los deportes alternas”</i> <i>P4“Práctica de otros deportes para evitar la lesión”</i> <i>P4” Mejor rendimiento competitivo a través de las pesas”</i> <i>P4” Mejor rendimiento competitivo a través de pesas adaptados al deporte”</i> <i>P5“Práctica de otros deportes disminuida”</i></p>	
	<p>Subcategoría 3 Prevención y manejo de lesiones</p>	<p>Todos los atletas que practican la triatlón tanto de los grupos de edades de jóvenes , adultos y adultos mayores presentan un variado y multitudes acciones motrices, hechos para fortalecer y poner en eficiencia a los músculos del cuerpo tanto de los miembros inferiores y superiores frente</p>	<p><i>P1“Activación corporal a través del estiramiento de músculos”</i> <i>P1“Calentamiento para sensibilizar el desgaste muscular”</i> <i>P1“Activación corporal para evitar lesiones”</i> <i>P2“Activación corporal a través del calentamiento y estiramiento”</i> <i>P3“Activación corporal antes del entrenamiento”</i> <i>P4“La activación corporal para cada deporte”</i> <i>P4“La activación corporal evita lesiones, calambres, fibrosis y jalones de tendones”</i> <i>P5“Realizar la activación corporal”</i></p>	

		<p>Subcategoría 4 Frecuencia de entrenamiento</p>	<p>a un adelanto de lesiones y de tal manera haya un mejor dirección en la preparación de disputa deportiva de triatlón.</p> <p>A diario los denominados como triatletas regulan los entrenamientos en horas, días, semanas, meses y anualmente las formas de entrenamiento, a través de acciones físicas de práctica de la disciplinas de triatlón, otros con mayor énfasis en los horarios de las mañanas, pero no obviando los horarios de la tarde y el turno de la noche. Sin embargo la frecuencia de entrenamiento va variar según las condiciones físicas propiamente de cada atleta, en la cual intervienen factores como la salud emocional física y psicológica como también la parte motivacional personal, a asimismo los factores climatológicos resultaran como causa para variar los horario y frecuencia de entrenamiento en la disciplina deportiva de triatlón.</p>	<p><i>P1 “Frecuencia de entrenamiento una hora por día”</i> <i>P1 “Frecuencia de entrenamiento dos días por semana” P2 “Frecuencia de entrenamiento de 3 a 5 días por semana”</i> <i>P2 “Frecuencia de entrenamiento de 2 a 4 horas por día”</i> <i>P3 “Frecuencia de entrenamiento durante las mañanas”</i> <i>P4 “Frecuencia de entrenamiento dos días”</i> <i>P4 “Frecuencia de entrenamiento un deporte por día”</i> <i>P5 “Frecuencia de entrenamiento dos horas por día y tres días por semana”</i> <i>P5 “Frecuencia de entrenamiento tres días y un descanso por semana”</i> <i>P1 “En horario de la mañana”</i> <i>P1 “Horario de entrenamiento una hora todos los días”</i> <i>P2 “Horario de entrenamiento en las mañanas”</i> <i>P3 “Horario de entrenamiento en las mañanas”</i> <i>P4 “Horario de entrenamiento por las mañanas”</i> <i>P5 “Horario de entrenamiento en las mañanas, tardes y noches de gimnasio”</i></p>
		<p>Subcategoría 5 Preparación emocional</p>	<p>Si bien todos los atletas que practican las tres disciplinas deportivas en el triatlón, presentan ciertas dificultades emociones tanto negativos y positivos, sea por factores de carga laboral, familiar,</p>	<p><i>P1 “Entrenamiento emocional para todos los deportistas”</i> <i>P1 “Entrenamiento emocional, hábito diario”</i> <i>P1 “Entrenamiento emocional de todos los días”</i> <i>P2 “Entrenamiento emocional para mejor rendimiento físico”</i> <i>P3 “Entrenamiento emocional para una actitud positiva”</i> <i>P3 “Entrenamiento emocional para rendir bien”</i> <i>P4 “El entrenamiento emocional tiene mucha implicancia”</i></p>

			<p>económica, salud o climatológicos, cada atleta está en la condición apropiada de ejercitar un conjunto de hechos prácticos para la preparación del estado anímico previas a un entrenamiento físico o también ante una contienda de triatlón. De manera que la importancia del entrenamiento emocional es de suma y amplia práctica</p>	<p><i>P4“El entrenamiento emocional influye a través de la motivación”</i> <i>P5“Entrenamiento emocional para ser fuerte”</i> <i>P5“Entrenamiento de la parte psicológica”</i></p>
		<p>Subcategoría 6 Actividad y abstinencia sexual</p>	<p>El deportista que practica la triatlón a diario siempre se va manifestar con las ganas de presenciar en su condición física un erotismo sexual de carácter normal durante los entrenamientos y por otra parte la necesidad de abstenerse durante un periodo de tiempo con el objetivo y para un mejor desempeño en competencias y al mismo tiempo se debe evitar el gasto energético mental y físico, también requieren de una actividad sexual saludable, comprensible y sobre todo sana, de manera que las conductas ante el deseo y apetito afectuoso sexual requiere de mayor dominio y principalmente de autocontrol erótico.</p>	<p><i>P1“Abstenerse 10 a 15 días antes de una competencia”</i> <i>P1“Abstenerse por desgaste emocional y desgaste de energía”</i> <i>P1“Abstinencia sexual”</i> <i>P1” Importancia de tener actividad sexual consciente”</i> <i>P2 “No da la importancia”</i> <i>P2“No es prioridad la actividad sexual durante el entrenamiento”</i> <i>P3“Desgaste del acto es mental durante la competencia o entrenamiento del triatlón”</i> <i>P3“La actividad sexual durante el entrenamiento emocionalmente es normal”</i> <i>P3“No es importante tener actividad sexual durante el entrenamiento u competencia”</i> <i>P3” Durante el entrenamiento no es determinante”</i> <i>P4“Abstinencia sexual durante el entrenamiento de triatlón”</i> <i>P4“Actividad sexual durante el entrenamiento por placer, por amor y masturbación”</i> <i>P4“La actividad sexual antes de un entrenamiento es de carácter normal la pareja”</i> <i>P4“La actividad sexual ayuda mentalmente estar fuerte antes del entrenamiento”</i> <i>P5“Actividad sexual para el bienestar de niveles hormonales”</i> <i>P5“Importancia de la actividad sexual para mantener la hormona”</i> <i>P5“No mantiene abstinencia sexual”</i></p>
		<p>Subcategoría 7 Apoyo familiar</p>	<p>El triatleta va estar rodeado al lado de la familia, sin embargo para otros rodeado de la parejas como también algunos conviven de manera individual con otros parientes en la cual requieren de</p>	<p><i>P1“Escaso apoyo familiar”</i> <i>P1“El rendimiento personal es individual”</i> <i>P1“El rendimiento personal no requiere ser premiado”</i> <i>P1“El entrenamiento es de conexión con uno mismo”</i> <i>P2“La inspiración del apoyo familiar colabora durante el entrenamiento”</i> <i>P3“Durante el entrenamiento apoyo moral y económico por la familia”</i> <i>P4“Motivación personal a través de la familia, amigos, parientes y la novia”</i> <i>P5“Aliento personal y motivación familiar durante el entrenamiento”</i></p>

<p>Categoría 3 Plan de alimentación antes, durante y después del entrenamiento y competencia</p>	<p>El atleta que, de manera individual realiza sus cuadros comparativos en efectividad de alimentación acorde a los resultados de buen desempeño tanto previas, durante y posterior a un evento competitivo de triatlón, en la cual existen grupos de alimentos que benefician de manera personal a cada atleta, puesto que la reacción alimenticia propiamente de cada organismo es única y distinta a cada atleta, para algunos planificar alimentos basados</p>	<p>Subcategoría 8 Rendimiento durante la competencia</p> <p>Subcategoría 1 Alimentación diaria</p>	<p>estímulos de los parientes a promover un mayor motivación, contribución y ayuda económica y moral a la práctica deportiva de triatlón. Cada triatleta demuestra un rendimiento distinto al otro contrincante durante la competencia en la disciplina deportiva de triatlón, puesto que se brinda una proporción física productiva donde se considera un mejor ejecución de rendimiento de manera equilibrada en los tres deportes tanto la natación, ciclismo y carrera, sin embargo con mayor y mejor desenvolvimiento en el ciclismo.</p> <p>La distribución de alimentos diarios para cada atleta que practica el triatlón, se suele dividir en un conjunto de dietas balanceados con propiedades alimenticias que el deportista ingiere durante el día, tanto en la media mañana o media tarde, que por lo general lo realiza antes y después del entrenamiento de triatlón. A ello implica los altos costo de vida diaria que tiene que enfrentar el atleta para un mejor resultado en los entrenamiento y actividades de competencia de triatlón.</p>	<p><i>P1 “Mayor desempeño en la natación y ciclismo”</i> <i>P1” Mejor rendimiento equilibrando los tres deportes”</i> <i>P2” Destreza y agilidad en el ciclismo”</i> <i>P3 “Mayor desempeño como ciclista”</i> <i>P3 “Mayor resultado y equilibrio en los tres deportes”</i> <i>P4” Mejor desempeño en el segmento de ciclismo.”</i> <i>P5 “Mayor rendimiento del triatlón en el ciclismo”</i> <i>P5” Mayor rendimiento y resultado en atletismo y natación”</i> <i>P1 “Mayor resultado en el ciclismo”</i> <i>P1” Determinante en el segmento de ciclismo”</i> <i>P2 “Mayor rendimiento en las tres modalidades”</i> <i>P3” Mayor desempeño como ciclista”</i> <i>P4” Mejor rendimiento y resultado en el ciclismo”</i> <i>P5 “Mayor rendimiento y resultado en atletismo y natación”</i></p> <p><i>P1” Alimentos en el desayuno a través de proteínas”</i> <i>P1” Alimentos en menor cantidad de carbohidratos en desayuno”</i> <i>P2 “Alimentación en el desayuno a través de avena, banana y agua”</i> <i>P3 “Alimentos en el desayuno a través de carbohidratos”</i> <i>P4 “Alimentos de la mañana a través del juguito y dos huevos revueltos”</i> <i>P4 “Alimentos durante la mañana menos de 1000 calorías”</i> <i>P5 “Alimentos en el desayuno a través de proteínas y carbohidratos”</i> <i>P1 “Alimentos en almuerzo basados en proteínas y carbohidratos”</i></p> <p><i>P1 “Reducción de carbohidratos en el almuerzo”</i> <i>P2 “Alimentación en el almuerzo a través de proteínas”</i> <i>P3 “Alimentos en el almuerzo a través de las proteínas”</i> <i>P4 “Alimentos en el almuerzo a través de carne, ensalada y jugo”</i> <i>P5 “Alimentos en el almuerzo basado en proteínas y carbohidratos”</i> <i>P1 “Alimentos en la cena a través de proteínas”</i> <i>P2 “Alimentación en la cena a través de comidas ligeras”</i> <i>P3 “Alimentos durante la cena a través de carbohidratos dos horas antes de dormir”</i> <i>P4 “Alimentos en la cena a través de la pasta y mate”.</i> <i>P5 “Alimentos en la cena basado en poco carbohidrato y mayor proteínas”.</i> <i>P1 “Alimentos de merienda a base de vitamina c “</i> <i>P1 “Alimentos de merienda a través de jugo de fresa o frutos rojos “</i> <i>P1 “Alimentos de merienda frutas rojas “</i> <i>P2 “Alimentos de merienda como las frutas y sanguiches “</i> <i>P3 “Alimentos durante la merienda a través de frutas y frutos secos”</i></p>
--	--	--	--	---

	<p>en proteínas es más efectivo que el otro atleta, del mismo modo el consumo de carbohidratos será efectivo en algunos deportistas tanto antes, durante y posterior a una efectividad de competencia de triatlón.</p>	<p>Subcategoría 2 Suplementos nutricionales</p> <p>Subcategoría 3 Hidratación y rehidratación</p>	<p>Estar entrenado a diario, como también estar en buenas condiciones físicas para enfrentar una competencia de triatlón no solo es ingerir alimentos que encontramos en casa o en los restaurantes, sino que también es fortalecer a través de ingesta de nutrientes en cantidades necesarias para mejorar el rendimiento en el deporte de triatlón puesto que es un deporte de carácter exigente, de mayor desgaste físico y emocionalmente psicológica. Todos los triatletas consumen agua, pero también es importante saber rehidratarse a través de consumo de agua con sales minerales en cantidad de deglución de agua con contenidos pequeños de sustancias bioquímicas necesarias para todo atleta que realiza actividades de triatlón, desde luego en cantidades óptimas, de manera progresiva para el buen funcionamiento del organismo de cada deportista, consecuencia la contribución en el desempeño de entrenamiento y competencias del triatlón.</p>	<p><i>P4 "Alimentos a través de frutos secos"</i> <i>P4 "Alimentos de merienda a través de café con leche, chaplas, queso y palta"</i> <i>P5 "Consumo de merienda a base de frutas, café y sales minerales"</i> <i>P1 "Consumo de suplementos vitamínicos"</i> <i>P1 "Consumo de suplementos naturales"</i> <i>P1 "Consumo suplementos"</i> <i>P1 "Consumo de productos orgánicos"</i> <i>P1 "Consumo de productos fusión"</i> <i>P2 "Consume suplementos vitamínicos"</i> <i>P3 "Suplementos vitamínicos a través de geles energéticos"</i> <i>P4 "Suplemento vitamínico a través de ergogenética"</i> <i>P4 "Suplementos a través de aminoácidos, proteínas y carbohidratos"</i> <i>P4 "Suplementos a través de buena alimentación y dormir bien"</i> <i>P5 "No da la importancia"</i></p> <p><i>P1 "Consumo al día de 700 mililitros de líquido"</i> <i>P1 "Consumo de 700 ml. de hidratación"</i> <i>P1 "Hidratación con sales minerales"</i> <i>P1 "Disminución de consumo de agua."</i> <i>P2 "Cantidad promedio de un litro y medio."</i> <i>P3 "Consumo de agua durante el día de 2 a 3 litros"</i> <i>P4 "Consumo a través de 400 mililitros de rehidratación y electrolitos"</i> <i>P4 "Cantidad de dos litros y medio de agua al día"</i> <i>P5 "Ingesta de agua de 1 a 2 litros diarios"</i></p>
--	--	---	---	--

		<p>Subcategoría 4 Programa nutricional</p>	<p>El triatleta que domina los tres segmentos (natación, ciclismo y carrera), requiere una calidad organizacional de consumo de alimento tanto para un adelanto de comidas previas a una contienda de las tres disciplinas deportivas, sin embargo, es importante la agrupación de bocados apetitosos de platos en función a carbohidratos, proteínas, minerales, grasas durante, antes y después de la práctica del triatlón, que desde luego contribuyen a mejorar el rendimiento físico durante las competencias al mismo la ingesta de comidas que contienen grasas de animales, vegetales y disminuir el consumo de grasa saturada, en prosperidad de un mejor desempeño de triatlón</p>	<p><i>P1 “Carbohidratos a través de la papa amarilla y poca pasta”</i> <i>P1 “Carbohidratos para el rendimiento a través de productos orgánicos”</i> <i>P1 “Disminución del consumo arroz, almidones y harinas”</i> <i>P2 “Alimentos como las pastas, avena, huevo y las carnes”</i> <i>P3 “Carbohidratos durante el entrenamiento a través del plátano”</i> <i>P4 “Mayor rendimiento a través del potasio”</i> <i>P4 “Mejor rendimiento a través de barras energéticas, un litro de agua y plátanos”</i> <i>P5 “Carbohidratos para rendimiento en entrenamiento el arroz y avena”</i> <i>P1 “Alimentos a base de proteínas”</i> <i>P1 “Los alimentos de proteínas contribuyen a los músculos”</i> <i>P1 “Mayor rendimiento de entrenamiento con proteínas”</i> <i>P1 “Mejor rendimiento a través de las proteínas”</i> <i>P1 “Menor rendimiento de entrenamiento con los carbohidratos”</i> <i>P2 “Proteínas a través del huevo sancochado”</i> <i>P3 “Alimentos durante el entrenamiento a través de proteínas”</i> <i>P3 “Alimentos variados según los días de entrenamiento a través de proteínas y carbohidratos”</i> <i>P4 “Alimentos a través de carbohidratos, proteínas y minerales”</i> <i>P4 “Mejor rendimiento a través de buen comida y rehidratación”</i> <i>P5 “Proteína más limpia a través de la grasa del huevo”</i> <i>P5 “Proteínas que generan rendimiento a través de carnes rojas”</i> <i>P1 “Alimentos a través de la grasa de cerdo”</i> <i>P1 “Consumo de la grasa natural”</i> <i>P2 “Alimentos a través del aceite de oliva, aguacate y frutos secos”</i> <i>P3 “Las grasas generan hormonas masculinas y rendimiento deportivo”</i> <i>P4 “Alimentos a través de frutos secos”</i> <i>P4 “Alimentos que mejoran a través de quesos, huevos, palta y aceite de oliva”</i> <i>P4 “Mayor rendimiento a través de grasa y lípidos”</i> <i>P4 “Mejorar la disminución de grasa saturada y aumento de grasa polinsaturada”</i> <i>P5 “Disminución de grasa en el cuerpo no contribuye a buen rendimiento de entrenamiento”</i> <i>P5 “Importancia de las grasas”</i></p>
--	--	---	---	---

		<p>Subcategoría 5 Consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia</p>	<p>El adelanto de las comidas antepuestas a una contienda de las tres disciplinas deportivas de triatlón, no es una obligación, pero si voluntaria para un mejor desempeño, resultado en la competencia a través de consumo de algunos carbohidratos, proteínas, fibras, sin embargo, cada triatleta debe de comprobar con cuál de los alimentos anteriores como los carbohidratos o que alimentos evitar para un mejor trabajo deportivo, de tal manera sea recomendable una medición exacta de consumo de alimentos sea de dos o tres días antes de la competencia de triatlón por otra parte luego de una contienda deportiva de triatlón para cada triatleta la alimentación va involucrar a cambios repentinos de comida a consecuencia de suspensión de los días de entrenamiento y exceso de los días de descanso, en consecuencia, la importancia de equilibrar un adecuado consumo e ingesta de alimento para evitar principalmente el sobrepeso del deportista. Existen un conjunto de alimentos caracterizado como</p>	<p><i>P1 "Alimentación a base de carbohidratos"</i> <i>P1 "Alimentación a base de arroz y papa antes de una competencia"</i> <i>P1 "Alimentación constante"</i> <i>P1 "Modificación de alimentos a veces"</i> <i>P2 "Alimentación no modificable"</i> <i>P2 "Alimentos previos a una competencia a través de carbohidratos"</i> <i>P3 "Reducción de la cantidad de carbohidratos 3 días antes a una competencia"</i> <i>P3 "Recargar carbohidratos un día antes de la competencia"</i> <i>P3 "Modificación de alimentos durante el no entrenamiento"</i> <i>P3 "Modificación de alimentos por ganancia de peso y dificultad de controlarlo"</i> <i>P4 "Alimentos días antes a una competencia a través de proteínas y carbohidratos"</i> <i>P4 "Alimento que se debe evitar como el pollo broaster antes de una competencia"</i> <i>P4 "Alimentos en clima costera como el pollo browser ayuda regularmente la competencia"</i> <i>P4 "Modifica la alimentación por que el cuerpo es sabio"</i> <i>P4 "Modificación alimenticia por antojo y placer"</i> <i>P5 "Alimentación disminuida en ausencia de entrenamiento"</i> <i>P5 "Alimentos días antes a una competencia a través de hidratos de carbono"</i> <i>P5 "Disminución en desgaste energético, poca comida en ausencia de entrenamiento"</i></p> <p><i>P1 "Alimento que dañan en el entrenamiento a base de carbohidratos"</i></p>
--	--	---	---	--

<p>Categoría 4 Práctica de hábitos y actividades saludables</p>	<p>Los denominados triatletas, realizan a diario su vivencia a través de un conjunto de prácticas de diversiones, pasatiempos, distracciones tanto en los días de no entrenamiento, entrenamiento y competencias, siendo para algunas actividades de descanso con pausas activas con fines de recuperación física y psicológica del atleta en bienestar de una corporeidad estable y</p>	<p>Subcategoría 7 Alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta</p>	<p>déficit o dificultosos donde la disminución de ingesta de comidas que contengan exceso de carbohidratos, agua sin sales minerales, exceso azúcar, sal, grasas saturados, carbohidratos y otras comidas no favorables puesto que el organismo para cada triatleta va reaccionar de forma incomparable al otro triatleta, en la cual no se deben excederse con el consumo de alimentos dañinos como son las sustancias del cigarro, alimentos con grasas saturados, en la que principalmente no favorecen el bienestar del organismo, como consecuencia el buen desempeño de entrenamiento y al mismo tiempo el buen desempeño en las competencias de triatlón.</p> <p>Sub Categoría 1 - Descanso activo</p> <p>En esencia los deportistas triatletas que realizan una constante, frecuencia y profundo entrenamiento requieren de amplia tranquilidad en el descanso tanto con acciones de movimientos corporales y no movimientos corporales de forma moderado a través de caminatas, bicicleteada y otros deportes con tiempos no prolongados.</p>	<p><i>P1 "Alimentos dañinos en el entrenamiento a base de maíz, harina, arroz, pastas"</i> <i>P1 "Bebidas gasificadas y conservas"</i> <i>P2 "Alimento dañino el alcohol"</i> <i>P2 "Alimentos que dañan la salud alcohol y tabaco"</i> <i>P3 "Alimentos que dañan la salud el alcohol y cigarro"</i> <i>P3 "Evitar el consumo de grasas saturadas"</i> <i>P3 "No daña los alimentos"</i> <i>P4 "Alimentos dañinos en el entrenamiento través de grasas saturados"</i> <i>P4 "Disminuir el consumo del café"</i> <i>P4 "Disminuir el consumo sal, azúcar, mayonesa, ketchup y mostaza"</i> <i>P4 "No daña los alimentos en grasas polinsaturados."</i> <i>P5 "Disminución de consumo de azúcar y carbohidratos"</i> <i>P5 "El yogurt dañino durante el entrenamiento"</i></p> <p><i>P1 "Descanso activo a través de caminar, pedalear y meditar"</i> <i>P1 "Descanso activo caminar 10 minutos todos los días"</i> <i>P2 "Descanso activo a través de caminatas"</i> <i>P3 "Descanso activo a través de actividades cotidianas, horas de ocio y descanso"</i> <i>P3 "Descanso inactivo a través de la televisión y película"</i> <i>P3 "Descanso activo a través de caminata, trotes suaves e hidromasajes"</i> <i>P4 "Descanso activo de lunes a viernes a través de caminatas"</i> <i>P4 "Descanso activo a través del gimnasio, ciclismo, correr y nadar"</i> <i>P5 "Descanso activo a través del juego del futbol"</i> <i>P1 "Hábito de todos los días"</i> <i>P1 "Descanso activo por igual a otros días"</i> <i>P1 "El hábito diario"</i> <i>P2 "Descanso activo a través de bicicleteada"</i> <i>P3 "Descanso activo durante el fin de semana a través de ciclismo"</i> <i>P3 "Descanso activo de fin de semana con poca carga física"</i> <i>P4 "Descanso activo durante fin de semana a través de kilómetros de bici"</i> <i>P5 "Actividades durante el fin de semana disfrutar con la familia, amigos y la novia"</i> <i>P5 "Descanso activo a través de una hora de ciclismo"</i></p>
--	--	--	---	---

	<p>motivada a seguir a posterior con sus metas establecidas</p>	<p>Subcategoría 2 Calidad del sueño</p>	<p>Por lo general toda persona requiere un apropiado descanso de horas de sueño, sin embargo, el triatleta no solo va requerir de horas de sueños, sino que va requerir la calidad de una profunda calma del cuerpo físico y emocional llevando al deseo del atleta en dormir bien en la noche de forma tal produzca el organismo del cuerpo un buen nivel alto de testosterona como tal un mejor desempeño en las actividades cotidianas de entrenamiento del deporte de triatlón.</p> <p>El placer de las rutinas de cada triatleta que maneja todos los días de descanso, requiere una constancia, espontaneidad y la voluntad en poner la práctica la desocupación y darse por el olvido del entrenamiento de triatlón, a través de algunas habilidades deportivas y con conducciones leves, ritmo de movimiento corporal suave, no en calidad de entrenamiento sino en calidad corporal de relajamiento meditación, paseos y otras actividades.</p>	<p><i>P1 “El dormir ayuda la parte física y emocional”</i> <i>P2 “Dormir las horas nocturnas contribuye a un mejor rendimiento”</i> <i>P3 “Dormir las horas nocturnas por desgaste físico”</i> <i>P3 “Dormir las horas nocturnas por el desgaste muscular y regenerar células”</i> <i>P4 “Dormir 8 a 10 horas para mejorar el bienestar físico emocional”</i> <i>P4 “Dormir las horas nocturnas activa las hormonas de descanso”</i> <i>P4 “Dormir las horas nocturnas aumenta la testosterona”</i> <i>P5 “Recuperación de energía emocional y física”</i> <i>P5 “Dormir las horas nocturnas regeneran células”</i></p> <p><i>P1 “Hábito extenso, meditar media hora”</i> <i>P1 “Práctica de deporte y la lectura”</i> <i>P2 “Hábitos de semana a través de paseo”</i> <i>P3 “Actividades de ocio durante la semana”</i> <i>P4 “Hábitos de fin de semana investigar, leer, trotar y nadar”</i> <i>P4 “Hábitos de fin de semana a través de espacios personales”</i> <i>P5 “Hábitos durante la semana entrenar y trabajar”</i> <i>P1 “La meditación vital para una desintoxicación”</i> <i>P1 “Respiración antes y después de acostarte”</i> <i>P1 “Realización de técnicas de respiración antes y después de dormir”</i> <i>P2 “No realiza las técnicas de respiración”</i> <i>P3 “Respiración adecuada en la natación”</i> <i>P3 “Ejecución de coordinación y respiración durante la carrera”</i> <i>P4 “Técnicas de respiración para un sueño placentero”</i> <i>P5 “No da la importancia”</i></p>
--	---	--	--	--

	<p>Subcategoría 3 Actividades de salud mental, corporal y social</p>		
--	---	--	--

Anexo 7
Matriz de codificación selectiva

Sub Categoría Apriorística	Preguntas	Informante / Frases Codificadas	Categoría emergente	Subcategoría emergente	Codificación selectiva/ idea central
Procesos de entrenamiento	<p>¿Podría opinar cual es el orden de aprendizaje de los deportes del triatlón?</p> <p>¿Cómo aprendió el ciclismo?</p> <p>¿a través de un especialista/por su cuenta/por los amigos...? comente</p> <p>¿Cómo aprendió a nadar, a través de un especialista/por su cuenta/por los amigos...? comente</p>	<p><i>P1 "Orden secuencial con el cuerpo físico y estado emocional"</i></p> <p><i>P1 "Secuencia de aprendizaje en los tres deportes de triatlón" P1</i></p> <p><i>Frecuencia de práctica con la natación, ciclismo y carrera"</i></p> <p><i>P2 "Orden secuencial a través del ciclismo, running o atletismo"</i></p> <p><i>P3 "Secuencia de aprendizaje a través del atletismo, ciclismo y natación"</i></p> <p><i>P3 "Secuencia de aprendizaje natural del hombre a través de la carrera"</i></p> <p><i>P4 "Orden de aprendizaje a través de test y conducción de la bici"</i></p> <p><i>P4 "Orden de aprendizaje y secuencia a través de la cinemática y estilo de nado"</i></p> <p><i>P4 "Orden y secuencia de aprendizaje de triatlón saber correr"</i></p> <p><i>P4 "Orden y secuencia de aprendizaje del triatlón a través de la coordinación en nado"</i></p> <p><i>P4 "Orden y secuencia de aprendizaje en mayor técnica"</i></p> <p><i>P4 "Secuencia de aprendizaje del triatlón tener el cuerpo erguido"</i></p> <p><i>P4 "Aprendizaje a través del dominio de la bici"</i></p> <p><i>P4 "Aprendizaje en el triatlón tener buena postura."</i></p> <p><i>P5 "Orden secuencial de aprendizaje del triatlón a través del atletismo"</i></p> <p><i>P5 "Orden secuencial del triatlón a través de la prueba del atletismo"</i></p> <p><i>P1 "Aprendizaje del ciclismo a consecuencia de la pandemia"</i></p> <p><i>P1 "Aprendizaje del ciclismo desde la infancia"</i></p> <p><i>P1 "Aprendizaje del ciclismo por propia cuenta"</i></p> <p><i>P2 "Aprendizaje del ciclismo como profesional"</i></p> <p><i>P3 "Aprendizaje del ciclismo a través del ensayo y error"</i></p> <p><i>P4 "Aprendizaje del ciclismo a través de la técnica, cinemática y mucho test."</i></p> <p><i>P4 "Aprendizaje del ciclismo a través de videos y laboratorios"</i></p> <p><i>P4 "Aprendizaje como profesional y asistente en ciclismo"</i></p> <p><i>P5 "Aprendizaje del ciclismo como deportista"</i></p> <p><i>P5 "Aprendizaje del ciclismo desde la niñez"</i></p> <p><i>P5 "Aprendizaje del ciclismo como profesional"</i></p> <p><i>P1 "Aprendizaje de la natación a consecuencia del ciclismo"</i></p> <p><i>P1 "Aprendizaje de la natación entrenando en la piscina"</i></p> <p><i>P1 "Aprendizaje de la natación practicando en la piscina"</i></p> <p><i>P2 "Aprendizaje a través de un personal calificado"</i></p> <p><i>P3 "Aprendizaje de la natación a través del zambullido"</i></p> <p><i>P4 "Formación en la natación por propia cuenta"</i></p> <p><i>P5 "Aprendizaje de la natación gradualmente"</i></p> <p><i>P5 "Aprendizaje de la natación por propia cuenta y amigos"</i></p>	Proceso formativo	<p>Orden secuencial de aprendizaje</p> <p>Experiencia autodidacta y de instructor</p> <p>Dificultades para aprender</p>	Aportes sobre el entrenamiento del triatleta: experiencias para un mejor rendimiento

	<p>¿Cómo aprendió a correr, a través de un especialista/por su cuenta/por los amigos...? comente</p> <p>¿Cuál de los tres deportes del triatlón le fue más difícil de aprender y por qué?</p> <p>¿Cuánto tiempo dedica al aprendizaje de la natación, del ciclismo y de la carrera,?</p> <p>¿Cuál de los deportes practica con mayor frecuencia y por qué?</p>	<p><i>P1 "Aprendizaje de carrera por familiarización de uno mismo"</i> <i>P1 "Aprendizaje de la carrera por uno mismo"</i> <i>P2 "Aprendizaje a través de amigos"</i> <i>P3 "Aprendizaje de la carrera por equipo de colegio"</i> <i>P4 "Aplicación de la carrera por cuenta propia"</i> <i>P5 "Aprendizaje del atletismo a través de ejercicios"</i> <i>P1 "Complejidad de aprendizaje en el triatlón la natación"</i> <i>P1 "Complejidad de aprendizaje la técnica de la natación"</i> <i>P1 "Complejidad de no ser fácil el aprendizaje de la natación"</i> <i>P2 "Dificultad de aprendizaje en la natación"</i> <i>P3 "Dificultad de aprender la natación por la complejidad coordinativa"</i> <i>P4 "Complejidad de aprender la natación"</i> <i>P4 "Dificultad de aprendizaje en la natación"</i> <i>P4 "Complejidad en la natación"</i> <i>P5 "Dificultad de aprender en el triatlón el atletismo"</i> <i>P5 "Dificultad de aprendizaje el atletismo por el desgaste muscular y glucógeno"</i> <i>P1 "Tiempo de aprendizaje de ciclismo y carrera dos veces a la semana"</i> <i>P1 "Tiempo de aprendizaje en la natación cuatro veces por semana"</i> <i>P1 "Tiempo de aprendizaje equilibrado en los tres deportes"</i> <i>P2 "Promedio de aprendizaje en natación un año, ciclismo cuatro años y runing dos años"</i> <i>P3 "Aprendizaje de ciclismo en dos años"</i> <i>P3 "Aprendizaje de la carrera en 4 años"</i> <i>P3 "Aprendizaje de la natación en dos años"</i> <i>P4 "Tiempo de dedicación al ciclismo desde los 16 y 17 años"</i> <i>P4 "Tiempo de dedicación en la natación dos años"</i> <i>P4 "Tiempo en triatlón como corredor"</i> <i>P5 "Dedicación de meses en el aprendizaje de triatlón"</i> <i>P1 "Frecuencia de practica en las tres disciplinas deportivas"</i> <i>P1 "Frecuencia de práctica en los tres deportes"</i> <i>P1 "Frecuencia de practica con la natación, ciclismo y Carrera"</i> <i>P2 "Mayor práctica de ciclismo"</i> <i>P3 "Mayor frecuencia de práctica de ciclismo"</i> <i>P4 "Mayor frecuencia de practica en ciclismo"</i> <i>P4 "Mayor práctica de ciclismo para contrarrestar la salud"</i> <i>P5 "Frecuencia de práctica del ciclismo"</i> <i>P5 "Práctica constante del ciclismo"</i></p>		<p>Dedicación y frecuencia en el aprendizaje</p>	
<p>La alimentación del triatleta durante el</p>	<p>Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en el desayuno?</p>	<p><i>P1 "Alimentos en el desayuno a través de proteínas"</i> <i>P1 "Alimentos en menor cantidad de carbohidratos en desayuno"</i> <i>P2 "Alimentación en el desayuno a través de avena, banana y agua"</i> <i>P3 "Alimentos en el desayuno a través de carbohidratos"</i> <i>P4 "Alimentos de la mañana a través del juguito y dos huevos revueltos"</i> <i>P4 "Alimentos durante la mañana menos de 1000 calorías"</i> <i>P5 "Alimentos en el desayuno a través de proteínas y carbohidratos"</i></p>	<p>Plan de</p>		

	<p>Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué</p>	<p><i>P1 "Alimentos en almuerzo basados en proteínas y carbohidratos"</i> <i>P1 "Reducción de carbohidratos en el almuerzo"</i> <i>P2 "Alimentación en el almuerzo a través de proteínas"</i> <i>P3 "Alimentos en el almuerzo a través de las proteínas"</i></p>	<p>alimentación antes, durante y después de la</p>	<p>Alimentación diaria</p>	
--	---	---	--	----------------------------	--

	<p>alimentos consume en el almuerzo?</p> <p>Cuando se encuentra en etapa de entrenamiento ¿qué alimentos consume en la cena?</p> <p>¿Consume algún alimento durante la media mañana y media tarde?</p> <p>¿Consume suplementos vitamínicos, por qué?</p> <p>¿Qué cantidad de agua ingiere aproximadamente al día?</p> <p>¿Qué alimentos (carbohidratos) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?</p>	<p><i>P4 "Alimentos en el almuerzo a través de carne, ensalada y jugo"</i></p> <p><i>P5 "Alimentos en el almuerzo basado en proteínas y carbohidratos"</i></p> <p><i>P1 "Alimentos en la cena a través de proteínas"</i></p> <p><i>P2 "Alimentación en la cena a través de comidas ligeras"</i></p> <p><i>P3 "Alimentos durante la cena a través de carbohidratos dos horas antes de dormir"</i></p> <p><i>P4 "Alimentos en la cena a través de la pasta y mate".</i></p> <p><i>P5 "Alimentos en la cena basado en poco carbohidrato y mayor proteínas".</i></p> <p><i>P1 "Alimentos de merienda a base de vitamina c "</i></p> <p><i>P1 "Alimentos de merienda a través de jugo de fresa o frutos rojos "</i></p> <p><i>P1 "Alimentos de merienda frutas rojas "</i></p> <p><i>P2 "Alimentos de merienda como las frutas y sanguiches "</i></p> <p><i>P3 "Alimentos durante la merienda a través de frutas y frutos secos"</i></p> <p><i>P4 "Alimentos de merienda a través de café con leche, chaplas, queso y palta"</i></p> <p><i>P5 "Consumo de merienda a base de frutas, café y sales minerales"</i></p> <p><i>P1 "Consumo de suplementos vitamínicos"</i></p> <p><i>P1 "Consumo de suplementos naturales"</i></p> <p><i>P1 "Consumo suplementos"</i></p> <p><i>P1 "Consumo de productos orgánicos"</i></p> <p><i>P1 "Consumo de productos fusión"</i></p> <p><i>P2 "Consume suplementos vitamínicos"</i></p> <p><i>P3 "Suplementos vitamínicos a través de geles energéticos"</i></p> <p><i>P4 "Suplemento vitamínico a través de ergogenética"</i></p> <p><i>P4 "Suplementos a través de aminoácidos, proteínas y carbohidratos"</i></p> <p><i>P4 "Suplementos a través de buena alimentación y dormir bien"</i></p> <p><i>P5 "No lo realiza"</i></p> <p><i>P1 "Consumo al día de 700 mililitros de líquido"</i></p> <p><i>P1 "Consumo de 700 ml. de hidratación"</i></p> <p><i>P1 "Hidratación con sales minerales" P1 "Disminución de consumo de agua. P1 "Hidratación con sales minerales"</i></p> <p><i>P2 " Cantidad promedio de un litro y medio.</i></p> <p><i>P3 " Consumo de agua durante el día de 2 a 3 litros"</i></p> <p><i>P4 "Consumo a través de 400 mililitros de rehidratación y electrolitos"</i></p> <p><i>P4 "Cantidad de dos litros y medio de agua al día"</i></p> <p><i>P5 "Ingesta de agua de 1 a 2 litros diarios"</i></p> <p><i>P1 "Carbohidratos a través de la papa amarilla y poca pasta"</i></p> <p><i>P1 "Carbohidratos para el rendimiento a través de productos orgánicos"</i></p> <p><i>P1 "Disminución del consumo arroz, almidones y harinas"</i></p> <p><i>P2 "Alimentos como las pastas, avena, huevo y las carnes"</i></p> <p><i>P3 "Carbohidratos durante el entrenamiento a través del plátano"</i></p> <p><i>P4 "Mayor rendimiento a través del potasio"</i></p> <p><i>P4 "Mejor rendimiento a través de barras energéticas, un litro de agua y plátanos"</i></p> <p><i>P5 "Carbohidratos para rendimiento en entrenamiento el arroz y avena"</i></p>	<p>competencia del triatleta</p>	<p>Suplementos nutricionales</p> <p>Hidratación y rehidratación</p> <p>Programa nutricional</p>	
--	---	---	----------------------------------	---	--

	¿Qué alimentos (proteínas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?	<i>PI "Alimentos a base de proteínas"</i> <i>PI "Los alimentos de proteínas contribuyen a los músculos"</i> <i>PI "Mayor rendimiento de entrenamiento con proteínas"</i> <i>PI "Mejor rendimiento a través de las proteínas"</i> <i>PI "Menor rendimiento de entrenamiento con los carbohidratos"</i>			
--	--	---	--	--	--

<p>¿Qué alimentos (lípidos/grasas) considera que le generan mayor rendimiento en el entrenamiento?</p>	<p>P2“Proteínas a través del huevo sancochado” P3“Alimentos durante el entrenamiento a través de proteínas” P3“Alimentos variados según los días de entrenamiento a través de proteínas y carbohidratos” P4“Alimentos a través de carbohidratos, proteínas y minerales” P4“Mejor rendimiento a través de buen comida y rehidratación” P5“Proteína más limpia a través de la grasa del huevo” P5“Proteínas que generan rendimiento a través de carnes rojas” P1“Alimentos a través de la grasa de cerdo” P1“Consumo de la grasa natural” P2“Alimentos a través del aceite de oliva, aguacate y frutos secos” P3“Las grasas generan hormonas masculinas y rendimiento deportivo” P4“Alimentos a través de frutos secos” P4“Alimentos que mejoran a través de quesos, huevos, palta y aceite de oliva” P4“Mayor rendimiento a través de grasa y lípidos” P4“Mejorar la disminución de grasa saturada y aumento de grasa polinsaturada” P5“Disminución de grasa en el cuerpo no contribuye a buen rendimiento de entrenamiento” P5“Importancia de las grasas”</p>			
<p>¿Qué alimentos consume días antes de una competencia, por qué?</p>	<p>P1“Alimentación a base de arroz y papa antes de una competencia” P1“Alimentación a base de carbohidratos” P2“Alimentos previos a una competencia a través de carbohidratos” P3“Recargar carbohidratos un día antes de la competencia” P3“Reducción de la cantidad de carbohidratos 3 días antes a una competencia” P4“Alimento que se debe evitar como el pollo broaster antes de una competencia” P4“Alimentos días antes a una competencia a través de proteínas y carbohidratos” P4“Alimentos en clima costera como el pollo browser ayuda regularmente la competencia” P5“Alimentos días antes a una competencia a través de hidratos de carbono”</p>			
<p>¿Modifica su alimentación durante el tiempo que no está entrenando, por qué?</p>	<p>P1“Alimentación constante” P2“Alimentación no modificable” P3“Modificación de alimentos durante el no entrenamiento” P3“Modificación de alimentos por ganancia de peso y dificultad de controlarlo” P4“Modifica la alimentación por que el cuerpo es sabio” P4“Modificación alimenticia por antojo y placer” P5“Alimentación disminuida en ausencia de entrenamiento” P5“Disminución en desgaste energético, poca comida en ausencia de entrenamiento”</p>			
<p>¿Cuál es el alimento que daña tu organismo durante el entrenamiento, por qué?</p>	<p>P1“Alimento que dañan en el entrenamiento a base de carbohidratos” P1“Alimentos daños en el entrenamiento a base de maíz, harina, arroz, pastas” P2“Alimento daniño el alcohol” P3“No daña los alimentos” P4“Alimentos daños en el entrenamiento través de grasas saturados” P4“No daña los alimentos en grasas polinsaturados.” P5“El yogurt daniño durante el entrenamiento”</p>		<p>Consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia</p>	<p>Alimentos inadecuados para el triatleta</p>

	<p>¿Evita el consumo de algún alimento/bebidas/otros que dañe su salud, cuáles?</p>	<p><i>P1 "Bebidas gasificadas y conservas"</i> <i>P2 "Alimentos que dañan la salud alcohol y tabaco"</i> <i>P3 "Alimentos que dañan la salud el alcohol y cigarro"</i> <i>P3 "Evitar el consumo de grasas saturadas"</i> <i>P4 "Disminuir el consumo sal, azúcar, mayonesa, ketchup y mostaza"</i> <i>P4 "Disminuir el consumo del café"</i> <i>P5 "Disminución de consumo de azúcar y carbohidratos"</i></p>			
<p>Estilos de vida</p>	<p>Cuando se encuentra en "descanso activo" (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente la/s actividad/es que realiza durante un día común de lunes a viernes?</p> <p>Cuando se encuentra en "descanso activo" (caminar, carrera suave, montar bicicleta...) ¿comente las actividades que realiza durante el fin de semana: sábado y domingo?</p> <p>¿Considera que dormir las horas nocturnas promedio, le ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional; por qué?</p>	<p><i>P1 "Descanso activo a través de caminar, pedalear y meditar"</i> <i>P1 "Descanso activo caminar 10 minutos todos los días"</i> <i>P2 "Descanso activo a través de caminatas"</i> <i>P3 "Descanso activo a través de actividades cotidianas, horas de ocio y descanso"</i> <i>P3 "Descanso inactivo a través de la televisión y película"</i> <i>P3 "Descanso activo a través de caminata, troles suaves e hidromasajes"</i> <i>P4 "Descanso activo de lunes a viernes a través de caminatas"</i> <i>P4 "Descanso activo a través del gimnasio, ciclismo, correr y nadar"</i> <i>P5 "Descanso activo a través del juego del futbol"</i></p> <p><i>P1 "Hábito de todos los días"</i> <i>P1 "Descanso activo por igual a otros días"</i> <i>P1 "El hábito diario"</i> <i>P2 "Descanso activo a través de bicicleteada"</i> <i>P3 "Descanso activo durante el fin de semana a través de ciclismo"</i> <i>P3 "Descanso activo de fin de semana con poca carga física"</i> <i>P4 "Descanso activo durante fin de semana a través de kilómetros de bici"</i> <i>P5 "Actividades durante el fin de semana disfrutar con la familia, amigos y la novia"</i> <i>P5 "Descanso activo a través de una hora de ciclismo"</i></p> <p><i>P1 "El dormir ayuda la parte física y emocional"</i> <i>P2 "Dormir las horas nocturnas contribuye a un mejor rendimiento"</i> <i>P3 "Dormir las horas nocturnas por desgaste físico"</i> <i>P3 "Dormir las horas nocturnas por el desgaste muscular y regenerar células"</i> <i>P4 "Dormir 8 a 10 horas para mejorar el bienestar físico emocional"</i> <i>P4 "Dormir las horas nocturnas activa las hormonas de descanso"</i> <i>P4 "Dormir las horas nocturnas aumenta la testosterona"</i> <i>P5 "Recuperación de energía emocional y física"</i> <i>P5 "Dormir las horas nocturnas regeneran células"</i></p>	<p>Práctica de hábitos y actividades saludables del triatleta</p>	<p>Descanso activo</p> <p>Calidad del sueño</p>	

	<p>¿Podría mencionar cuáles son los hábitos/actividades (leer, pasear, ver televisión...) que</p>	<p><i>P1 "Hábito extenso, meditar media hora"</i> <i>P1 "Práctica de deporte y la lectura"</i> <i>P2 "Hábitos de semana a través de paseo"</i> <i>P3 "Actividades de ocio durante la semana"</i> <i>P4 "Hábitos de fin de semana investigar, leer, trotar y nadar"</i> <i>P4 "Hábitos de fin de semana a través de espacios personales"</i> <i>P5 "Hábitos durante la semana entrenar y trabajar"</i></p>		<p>Actividades de salud mental, corporal y social</p>
	<p>realiza con frecuencia durante la semana?</p> <p>¿Realiza técnicas de respiración, por qué?</p>	<p><i>P1 "La meditación vital para una desintoxicación"</i> <i>P1 "Respiración antes y después de acostarte"</i> <i>P1 "Realización de técnicas de respiración antes y después de dormir"</i> <i>P2 "No realiza las técnicas de respiración"</i> <i>P3 "Respiración adecuada en la natación"</i> <i>P3 "Ejecución de coordinación y respiración durante la carrera"</i> <i>P4 "Técnicas de respiración para un sueño placentero"</i> <i>P5 "No da la importancia"</i></p>		
<p>Procesos de entrenamiento</p>	<p>¿Planifica sus actividades de entrenamiento, comente al respecto?</p> <p>¿Practica otro tipo de trabajo (funcional, pesas, fitness...) para mejorar su rendimiento competitivo, por qué?</p>	<p><i>P1 "Planificación de entrenamiento constante"</i> <i>P2 "Planificación al inicio de la semana"</i> <i>P2 "Disminución de planificación en los fines de semana"</i> <i>P3 "Poca planificación de actividades de entrenamiento"</i> <i>P4 "No planifica por la altitud"</i> <i>P4 "Planificación de resistencia, transición, competitivo y de impacto"</i> <i>P5 "Planificación para el entrenamiento"</i></p> <p><i>P1 "Práctica de gimnasio para regenerar músculos"</i> <i>P1 "Práctica de la meditación y la alimentación espiritual"</i> <i>P2 "Practica en el gimnasio"</i> <i>P3 "Práctica de los deportes alternas"</i> <i>P4 "Práctica de otros deportes para evitar la lesión"</i> <i>P4 "Mejor rendimiento competitivo a través de las pesas"</i> <i>P4 "Mejor rendimiento competitivo a través de pesas adaptados al deporte"</i> <i>P5 "Práctica de otros deportes disminuida"</i></p>	<p>Procesos de entrenamiento</p>	<p>Programación de actividades de entrenamiento</p> <p>Fortalecimiento mediante otras actividades físicas</p>

<p>¿Cada deporte (natación, ciclismo, carrera) tiene una activación corporal (calentamiento) antes de entrenar, por qué?</p> <p>¿Cuál es la frecuencia (días) y duración (horas) de entrenamiento de cada deporte?</p>	<p><i>P1 "Activación corporal a través del estiramiento de músculos"</i> <i>P1 "Calentamiento para sensibilizar el desgaste muscular"</i> <i>P1 "Activación corporal para evitar lesiones"</i> <i>P2 "Activación corporal a través del calentamiento y estiramiento"</i> <i>P3 "Activación corporal antes del entrenamiento"</i> <i>P4 "La activación corporal para cada deporte"</i> <i>P4 "La activación corporal evita lesiones, calambres, fibrosis y jalones de tendones"</i> <i>P5 "Realizar la activación corporal"</i></p> <p><i>P1 "Frecuencia de entrenamiento una hora por día"</i> <i>P1 "Frecuencia de entrenamiento dos días por semana"</i> <i>P2 "Frecuencia de entrenamiento de 3 a 5 días por semana"</i> <i>P2 "Frecuencia de entrenamiento de 2 a 4 horas por día"</i> <i>P3 "Frecuencia de entrenamiento durante las mañanas"</i> <i>P4 "Frecuencia de entrenamiento dos días"</i> <i>P4 "Frecuencia de entrenamiento un deporte por día"</i></p>	<p>Prevención y manejo de lesiones</p>
--	---	--

<p>¿Cuál de los deportes practica con mayor frecuencia y por qué?</p> <p>¿En qué horario entrena usualmente, por qué?</p> <p>¿Considera que el entrenamiento emocional es importante, por qué?</p> <p>Durante el entrenamiento mantiene abstinencia en su actividad sexual; si o no, ¿por qué?</p> <p>¿Considera importante tener actividad sexual antes de una competencia o de entrenamiento, por qué?</p>	<p>P5 "Frecuencia de entrenamiento dos horas por día y tres días por semana"</p> <p>P5 "Frecuencia de entrenamiento tres días y un descanso por semana"</p> <p>P1 "Frecuencia de practica en las tres disciplinas deportivas"</p> <p>P1 "Frecuencia de práctica en los tres deportes"</p> <p>P1 " Frecuencia de práctica con la natación, ciclismo y carrera"</p> <p>P2 " Mayor práctica de ciclismo"</p> <p>P3 " Mayor frecuencia de práctica de ciclismo "</p> <p>P4 " Mayor frecuencia de practica en ciclismo."</p> <p>P4 " Mayor práctica de ciclismo para contrarrestar la salud."</p> <p>P5 " Mayor frecuencia de práctica el ciclismo "</p> <p>P5 " Práctica constante del ciclismo "</p> <p>P1 "En horario de la mañana "</p> <p>P1 "Horario de entrenamiento una hora todos los días "</p> <p>P2 "Horario de entrenamiento en las mañanas "</p> <p>P3 "Horario de entrenamiento en las mañanas "</p> <p>P4 "Horario de entrenamiento por las mañanas "</p> <p>P5 "Horario de entrenamiento en las mañanas, tardes y noches de gimnasio "</p> <p>P1 "Entrenamiento emocional para todos los deportistas "</p> <p>P1 "Entrenamiento emocional, hábito diario "</p> <p>P1 "Entrenamiento emocional de todos los días "</p> <p>P2 "Entrenamiento emocional para mejor rendimiento físico "</p> <p>P3 "Entrenamiento emocional para una actitud positiva "</p> <p>P3 "Entrenamiento emocional para rendir bien "</p> <p>P4 "El entrenamiento emocional tiene mucha implicancia "</p> <p>P4 "El entrenamiento emocional influye a través de la motivación "</p> <p>P5 "Entrenamiento emocional para ser fuerte "</p> <p>P5 "Entrenamiento de la parte psicológica "</p> <p>P1 " Abstinencia sexual "</p> <p>P2 "No es prioridad la actividad sexual durante el entrenamiento "</p> <p>P3 "Durante el entrenamiento no es determinante "</p> <p>P4 "Abstinencia sexual durante el entrenamiento de triatlón "</p> <p>P4 "Actividad sexual durante el entrenamiento por placer, por amor y masturbación "</p> <p>P5 "No mantiene abstinencia sexual "</p> <p>P1 "Abstenerse 10 a 15 días antes de una competencia "</p> <p>P1 "Abstenerse por desgaste emocional y desgaste de energía "</p> <p>P1 " Importancia de tener actividad sexual consciente "</p> <p>P2 "No lo realiza "</p> <p>P3 "Desgaste del acto es mental durante la competencia o entrenamiento del triatlón "</p> <p>P3 "La actividad sexual durante el entrenamiento emocionalmente es normal "</p> <p>P3 "No es importante tener actividad sexual durante el entrenamiento u competencia "</p> <p>P4 "La actividad sexual antes de un entrenamiento es de carácter normal la pareja "</p> <p>P4 "La actividad sexual ayuda mentalmente estar fuerte antes del entrenamiento "</p> <p>P5 "Actividad sexual para el bienestar de niveles hormonales "</p> <p>P5 "Importancia de la actividad sexual para mantener la hormona "</p>	<p>Frecuencia de entrenamiento</p> <p>Preparación emocional</p> <p>Actividad y abstinencia sexual</p>
--	--	---

	<p>¿Recibe apoyo de la familia, durante el entrenamiento? ¿en qué contribuye a su rendimiento personal? ¿En cuál de los tres deportes te desempeñas con mayor rendimiento, comente brevemente el por qué? ¿Cuál de los deportes considera determinante para un mayor rendimiento y resultado durante la competencia?</p>	<p><i>P1 "Escaso apoyo familiar"</i> <i>P1 "El rendimiento personal es individual"</i> <i>P1 "El rendimiento personal no requiere ser premiado"</i> <i>P1 "El entrenamiento es de conexión con uno mismo"</i> <i>P2 "La inspiración del apoyo familiar colabora durante el entrenamiento"</i> <i>P3 "Durante el entrenamiento apoyo moral y económico por la familia"</i> <i>P4 "Motivación personal a través de la familia, amigos, parientes y la novia"</i> <i>P5 "Aliento personal y motivación familiar durante el entrenamiento"</i></p> <p><i>P1 "Mayor desempeño en la natación y ciclismo"</i> <i>P1 " Mejor rendimiento equilibrando los tres deportes "</i> <i>P2 " Destreza y agilidad en el ciclismo "</i> <i>P3 "Mayor desempeño como ciclista"</i> <i>P3 "Mayor resultado y equilibrio en los tres deportes"</i> <i>P4 " Mejor desempeño en el segmento de ciclismo."</i> <i>P5 "Mayor rendimiento del triatlón en el ciclismo"</i></p> <p><i>P5 " Mayor rendimiento y resultado en atletismo y natación "</i></p> <p><i>P1 "Mayor resultado en el ciclismo"</i> <i>P1 " Determinante en el segmento de ciclismo "</i> <i>P2 "Mayor rendimiento en las tres modalidades"</i> <i>P3 " Mayor desempeño como ciclista"</i> <i>P4 " Mejor rendimiento y resultado en el ciclismo"</i> <i>P5 "Mayor rendimiento y resultado en atletismo y natación"</i></p>		<p>Apoyo familiar</p> <p>Rendimiento durante la competencia</p>	
--	--	--	--	---	--

Anexo 8
Matriz de figuras

Figura 1. Red emergente: orden secuencial de aprendizaje

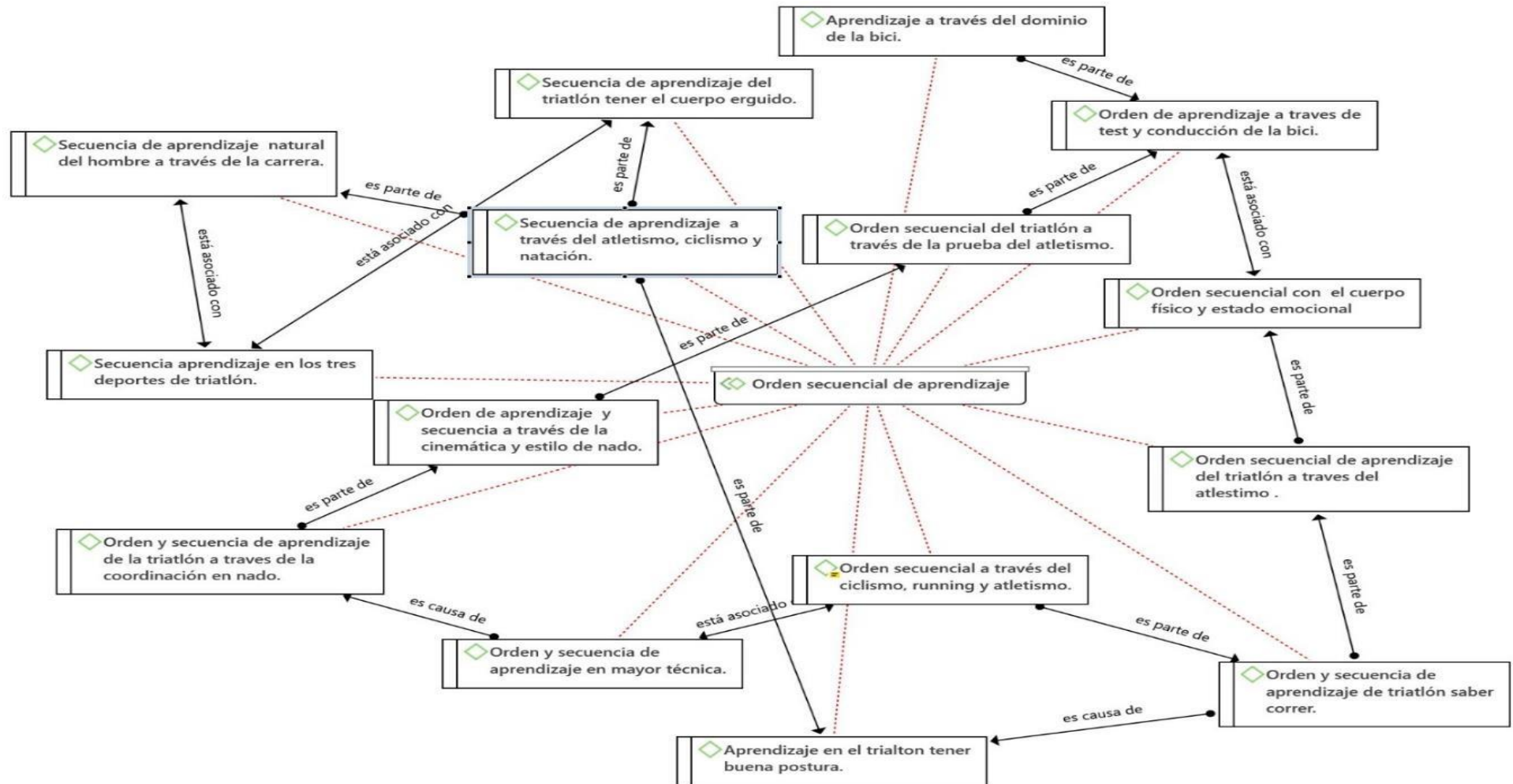


Figura 2. Red emergente: experiencia autodidacta y de instructor

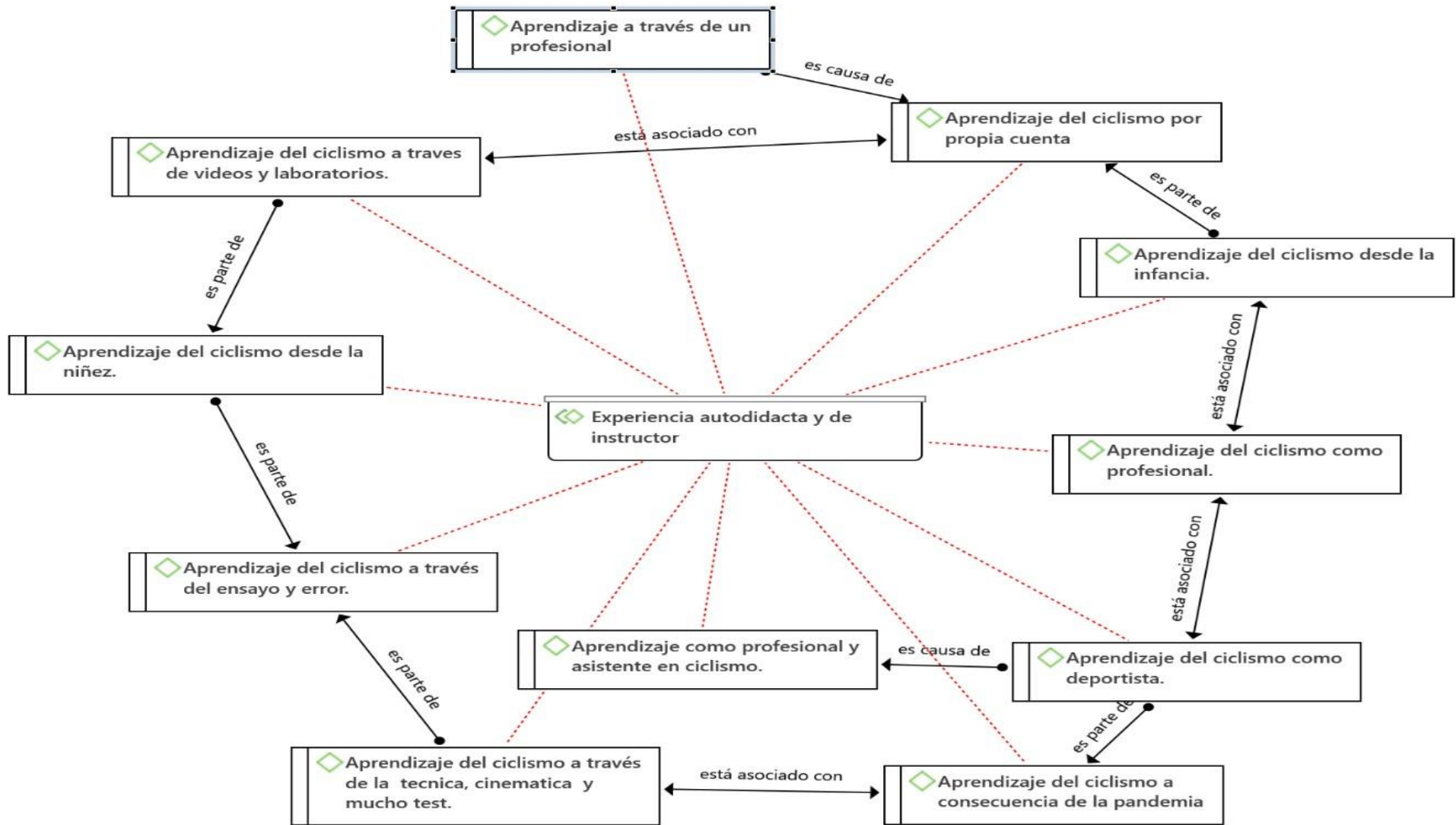


Figura 3. Red emergente: dificultades para aprender

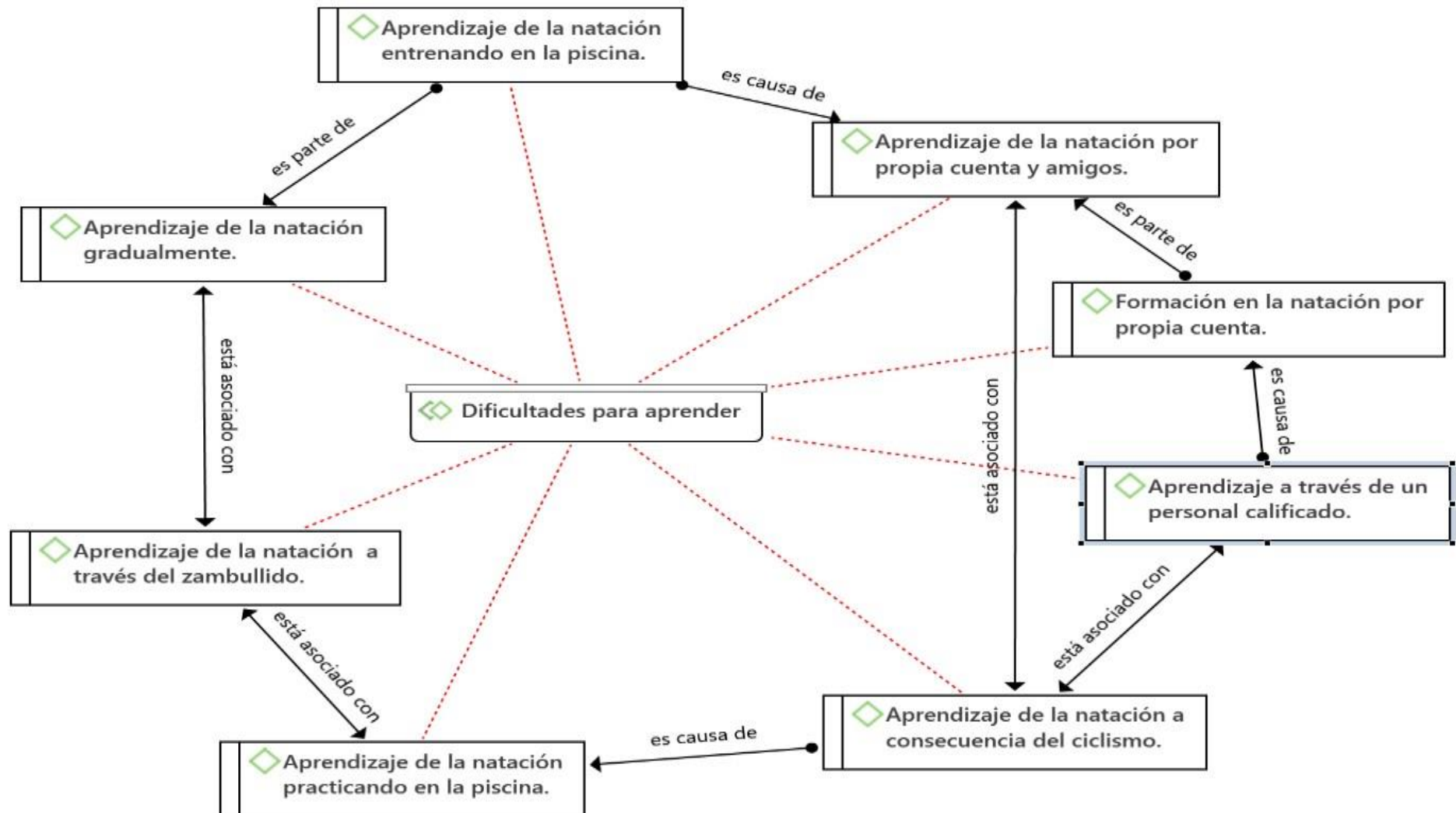


Figura 4. Red emergente: dedicación y frecuencia en el aprendizaje

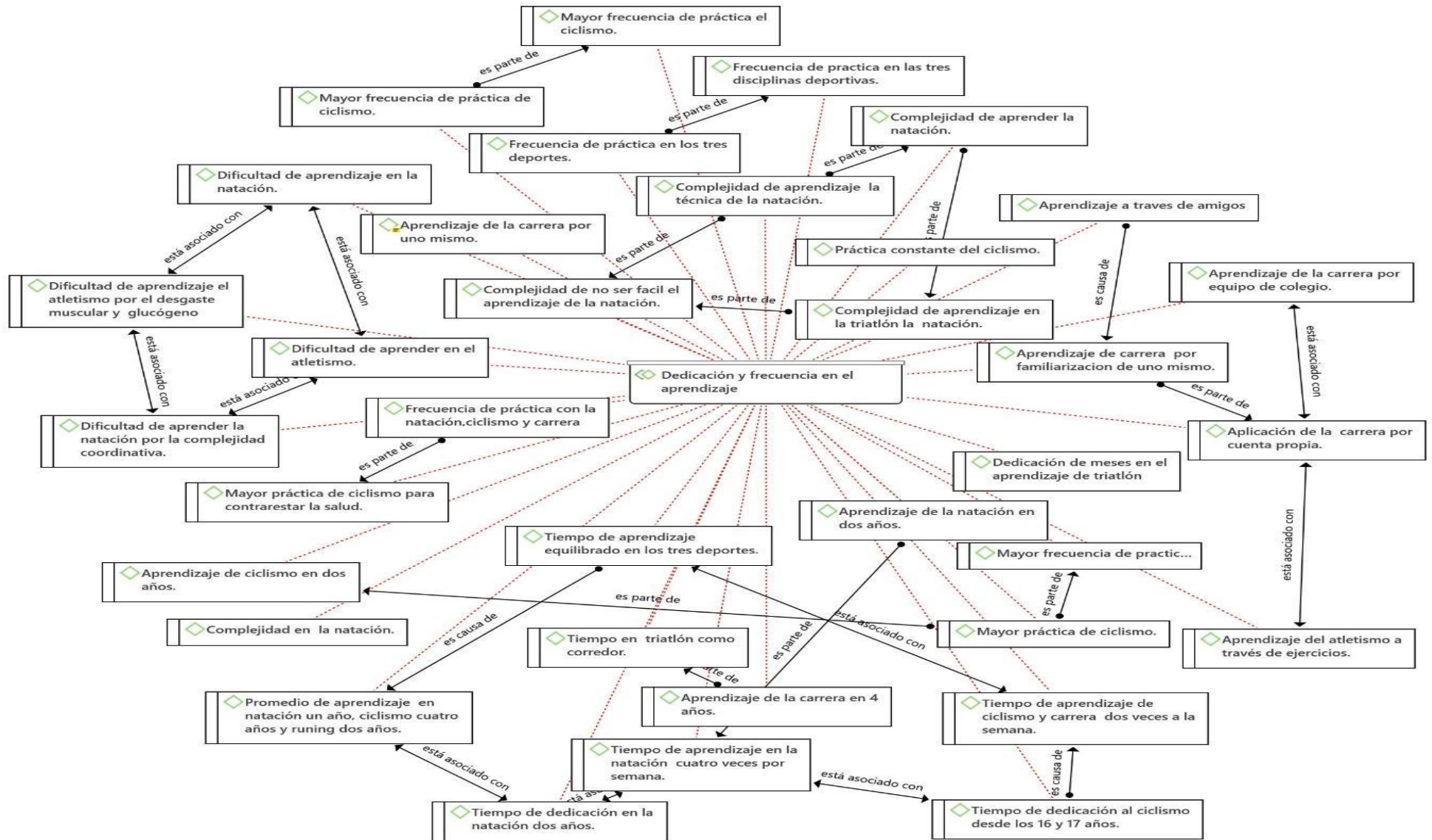


Figura 5. Red emergente: programación de actividades de entrenamiento

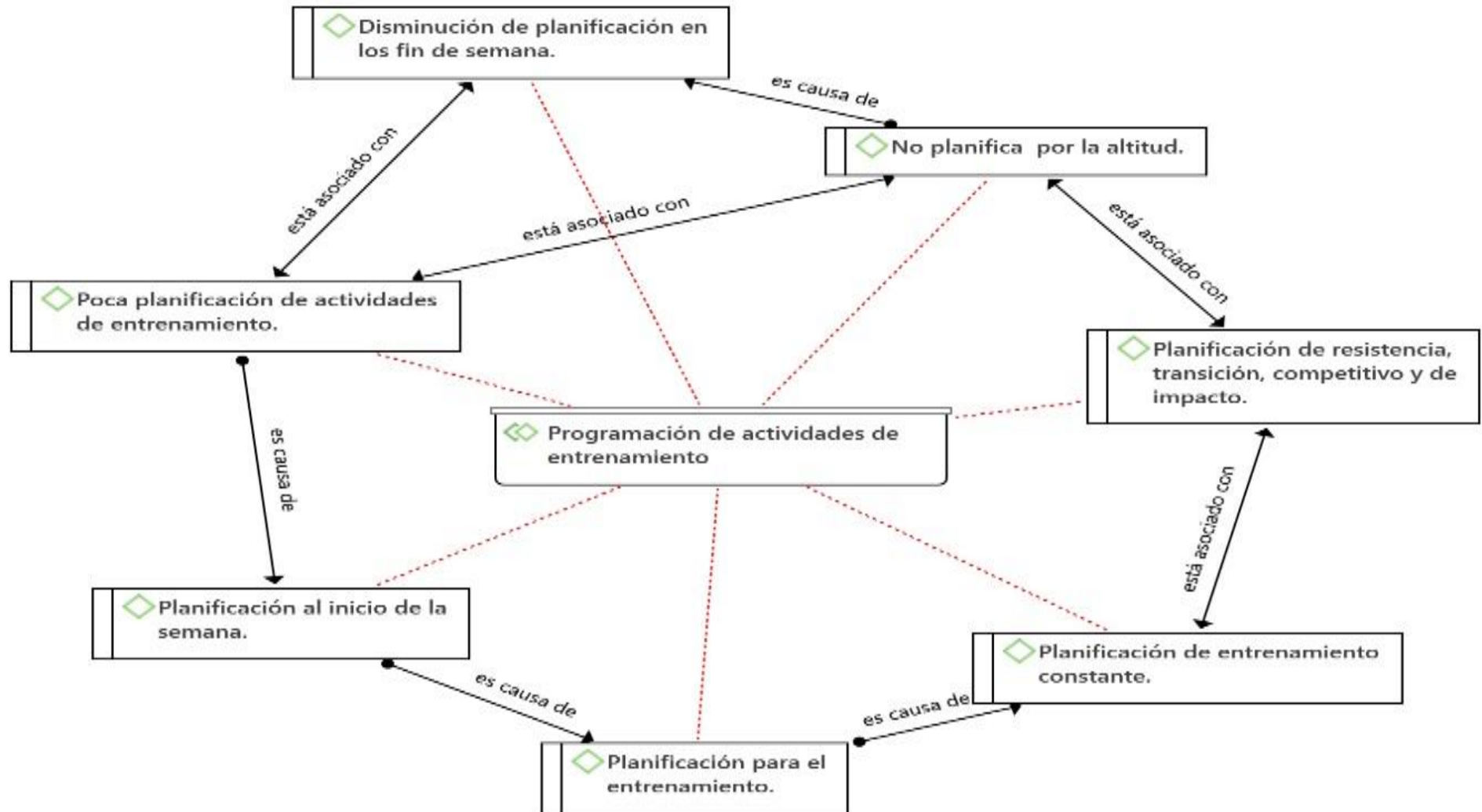


Figura 6. Red emergente fortalecimiento mediante otras actividades físicas

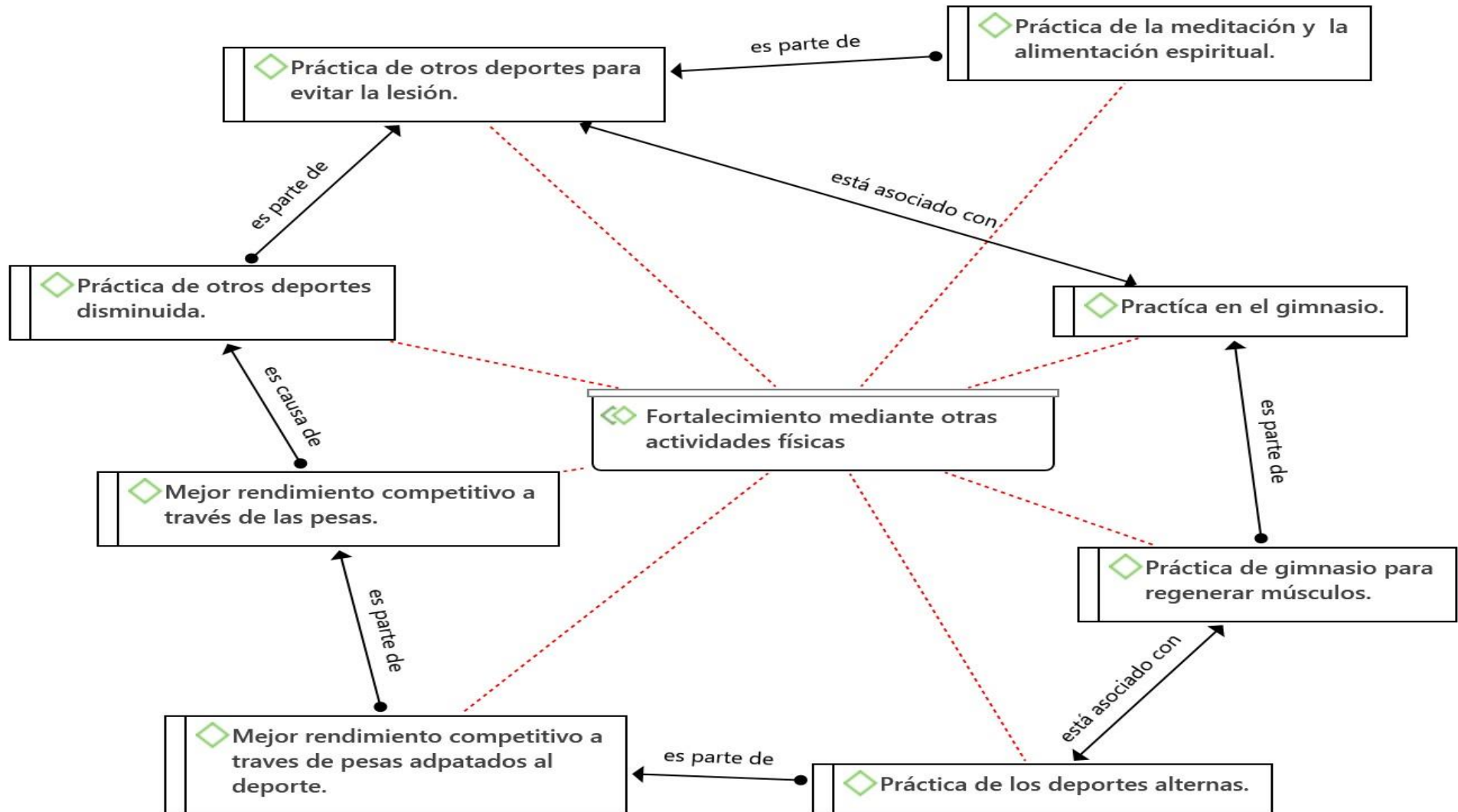


Figura 7. Red emergente: prevención y manejo de lesiones

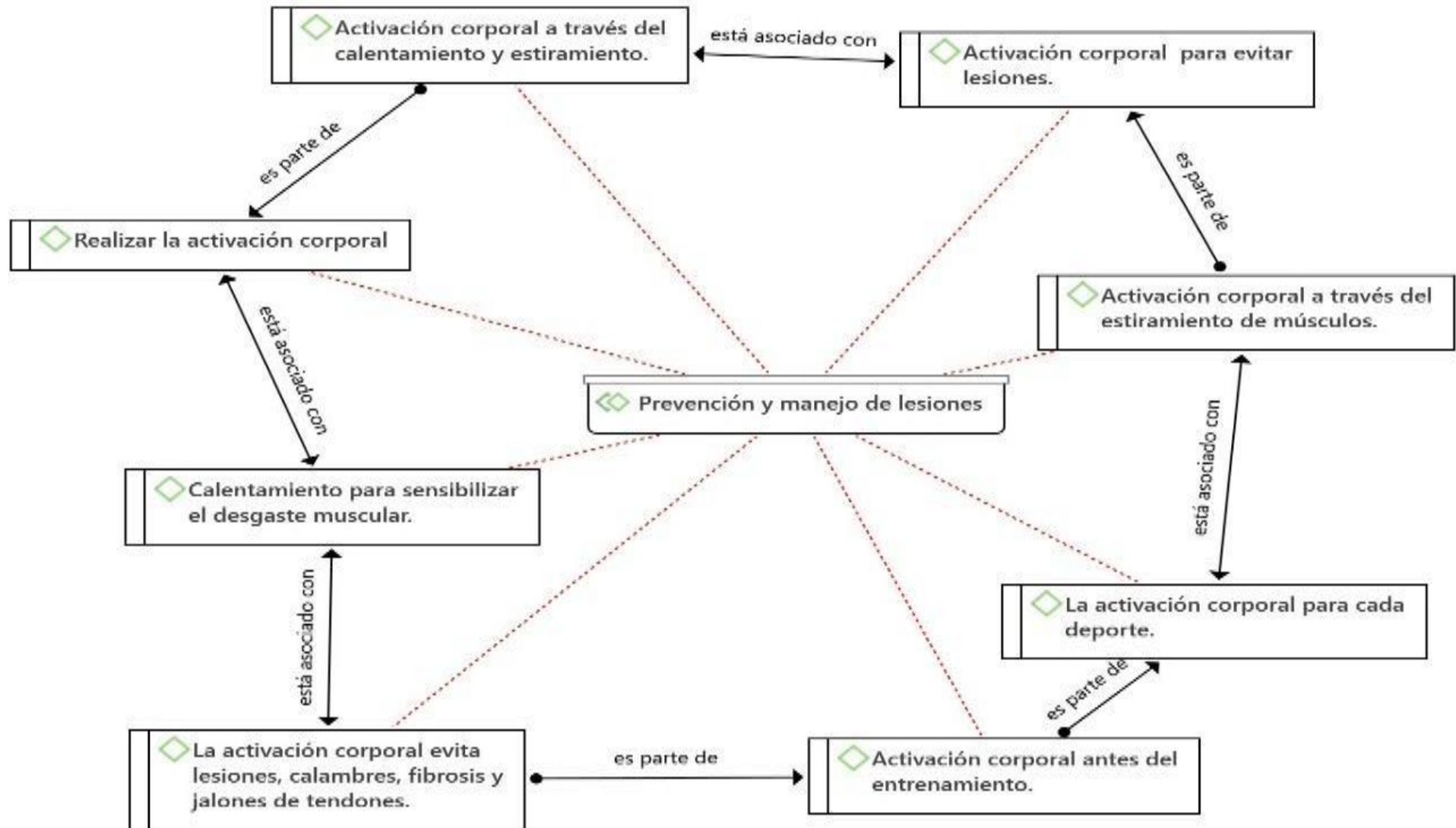


Figura 8: Red emergente frecuencia de entrenamiento

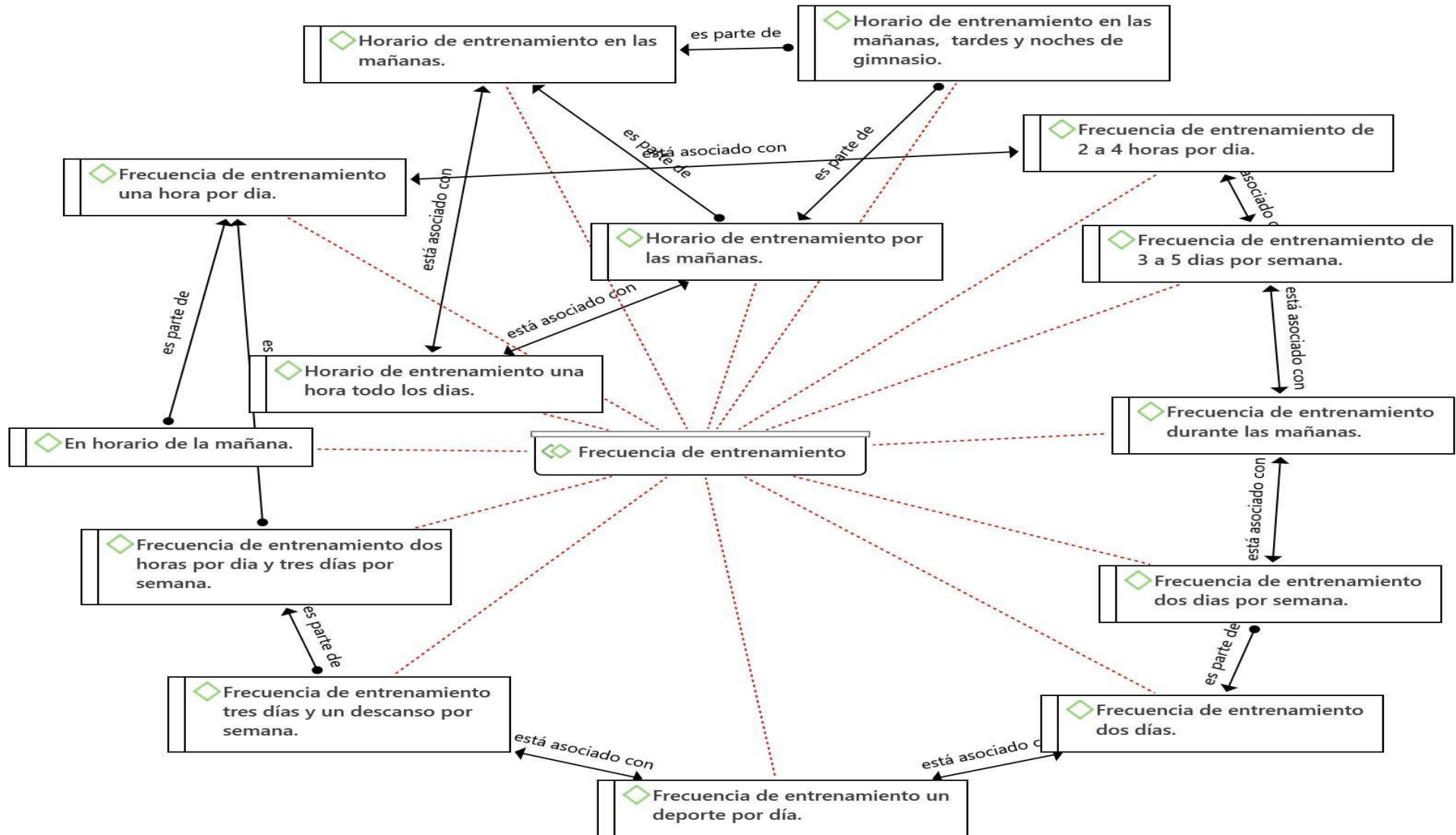


Figura 9: Red emergente preparación emocional

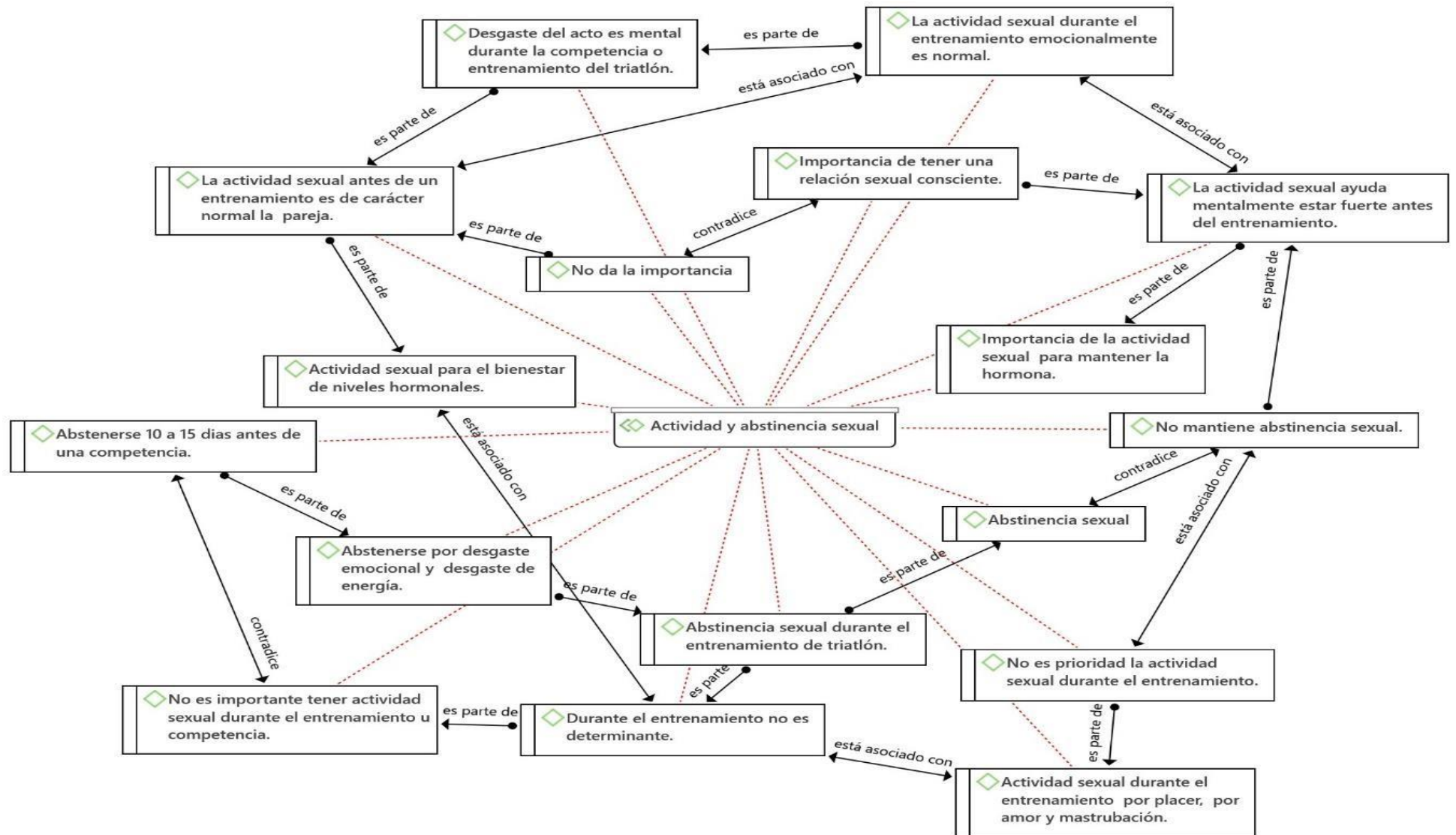


Figura 11: Red emergente: apoyo familiar

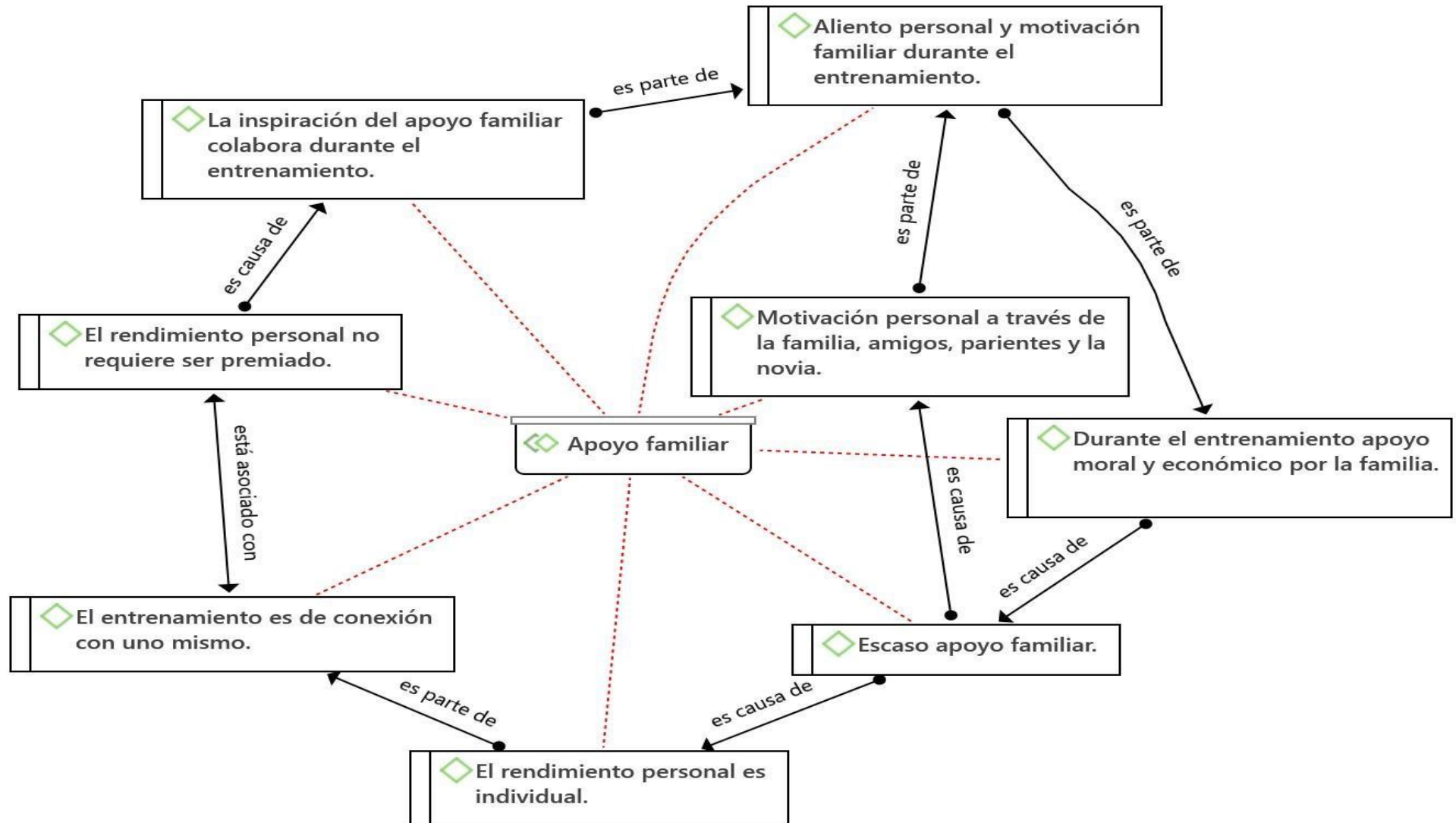


Figura 12: Red emergente: rendimiento durante la competencia

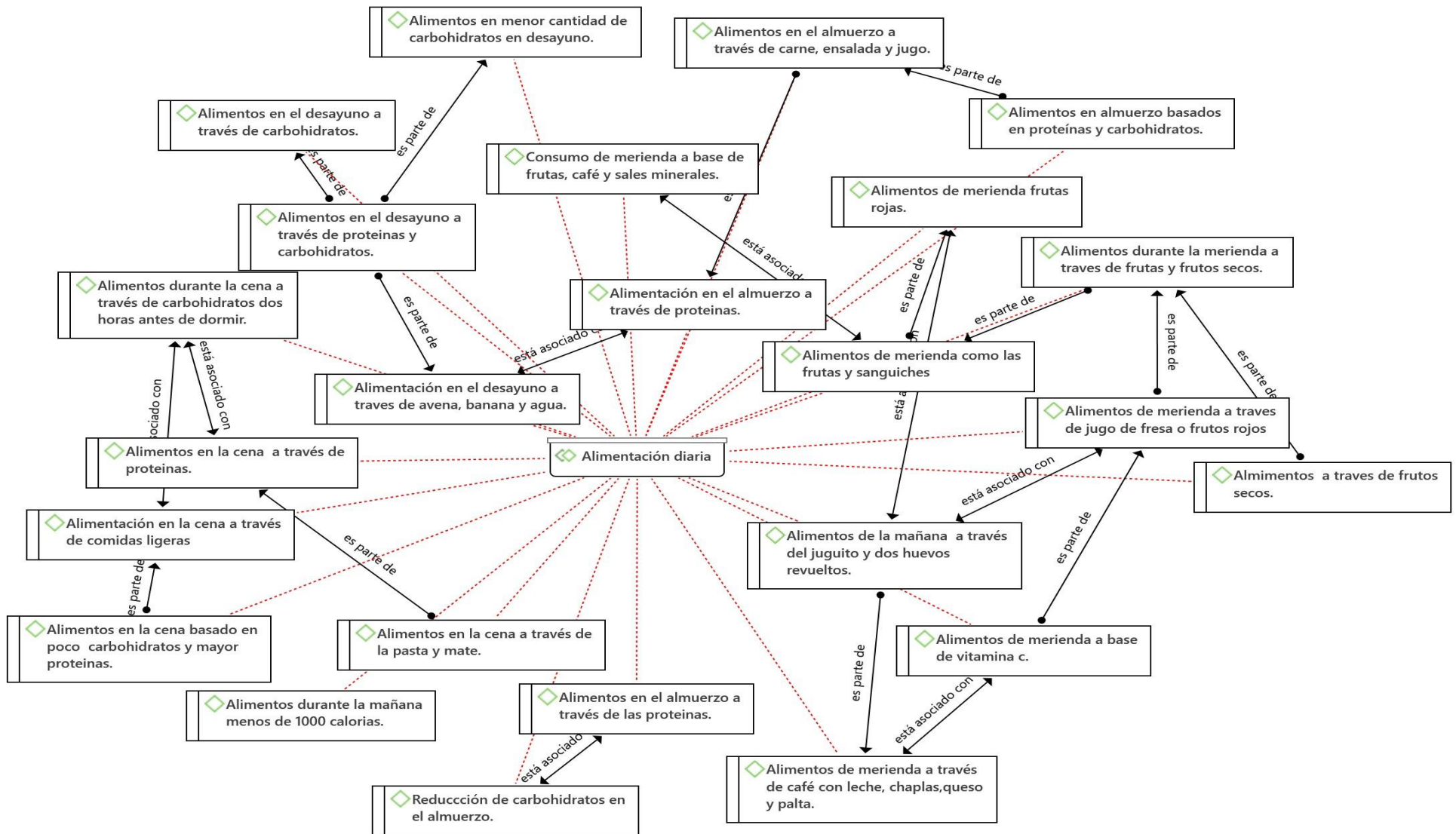


Figura 14: Red emergente: suplementos nutricionales

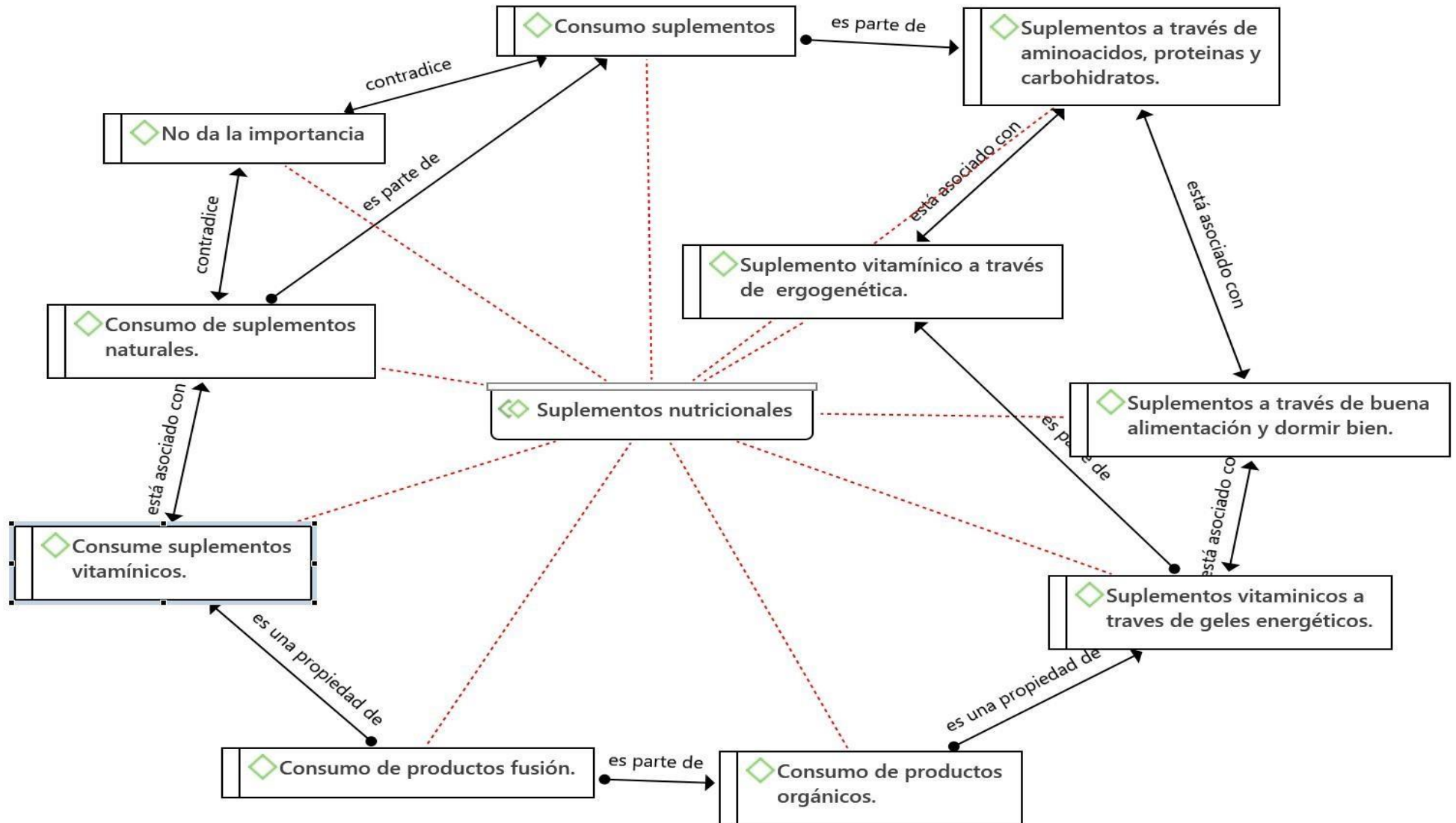


Figura 15: Red emergente: hidratación y rehidratación

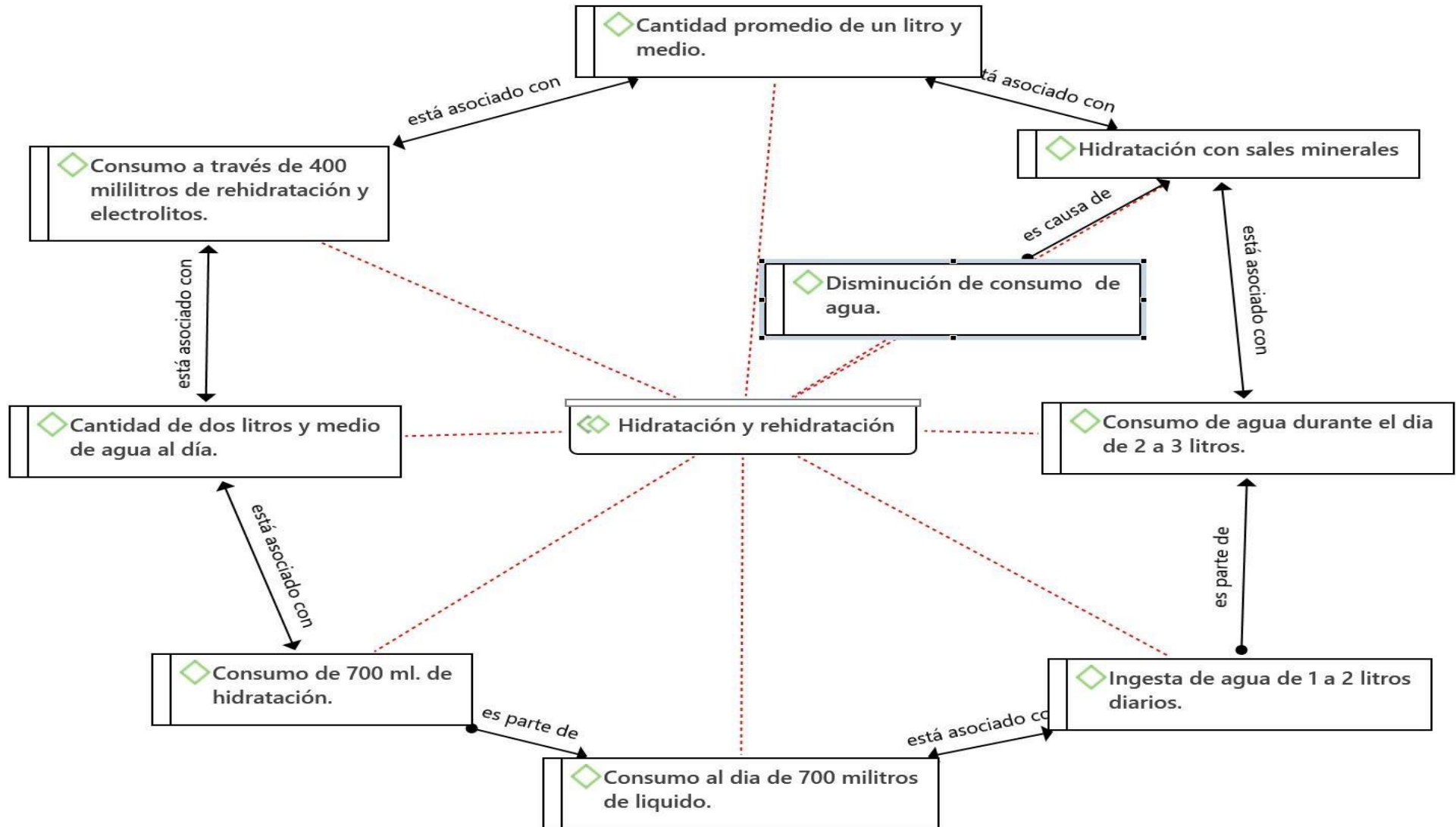


Figura 16: Red emergente: programa nutricional

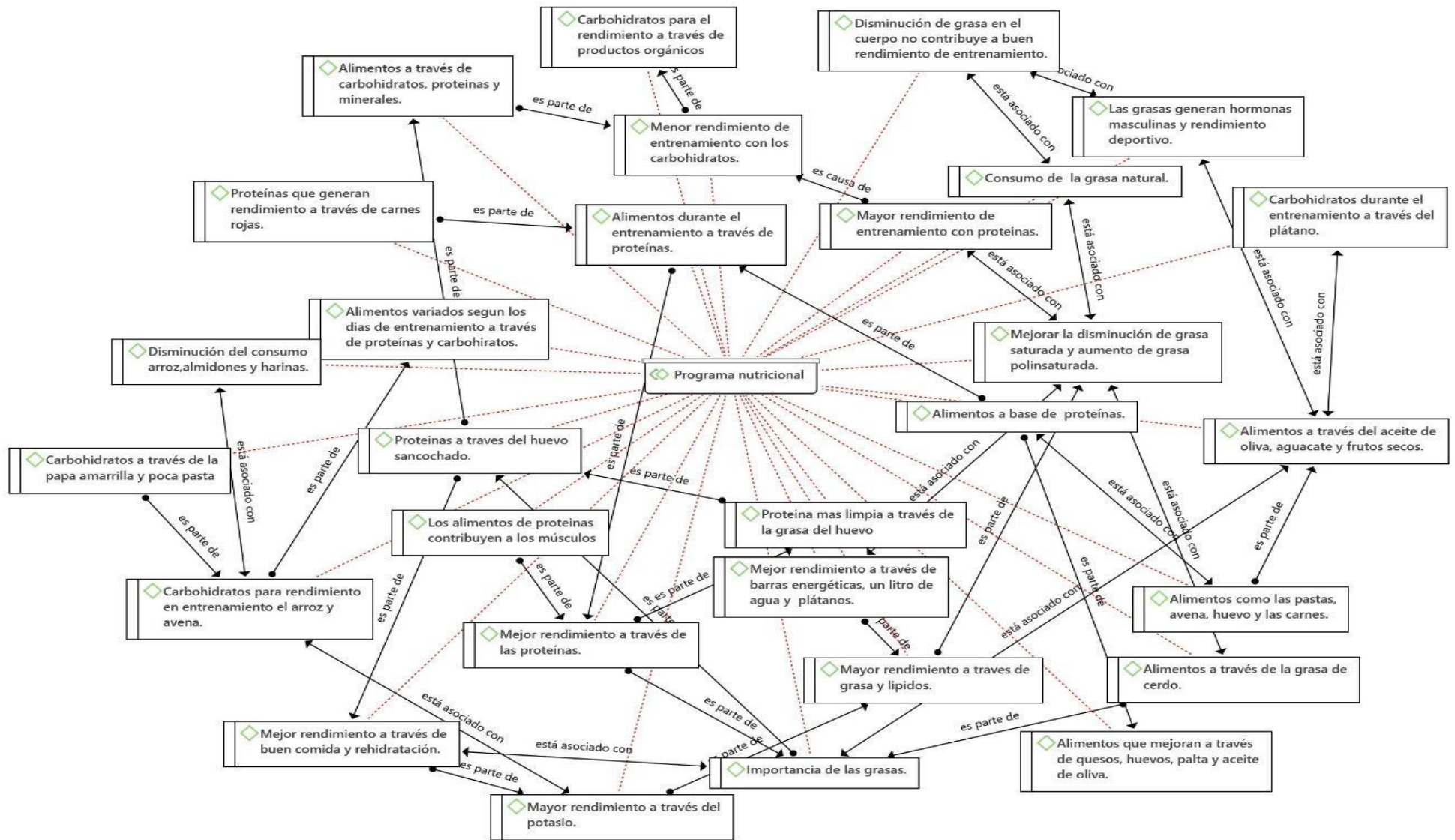


Figura 17: Red emergente: consumo de alimentos: días previos y días posteriores a la competencia

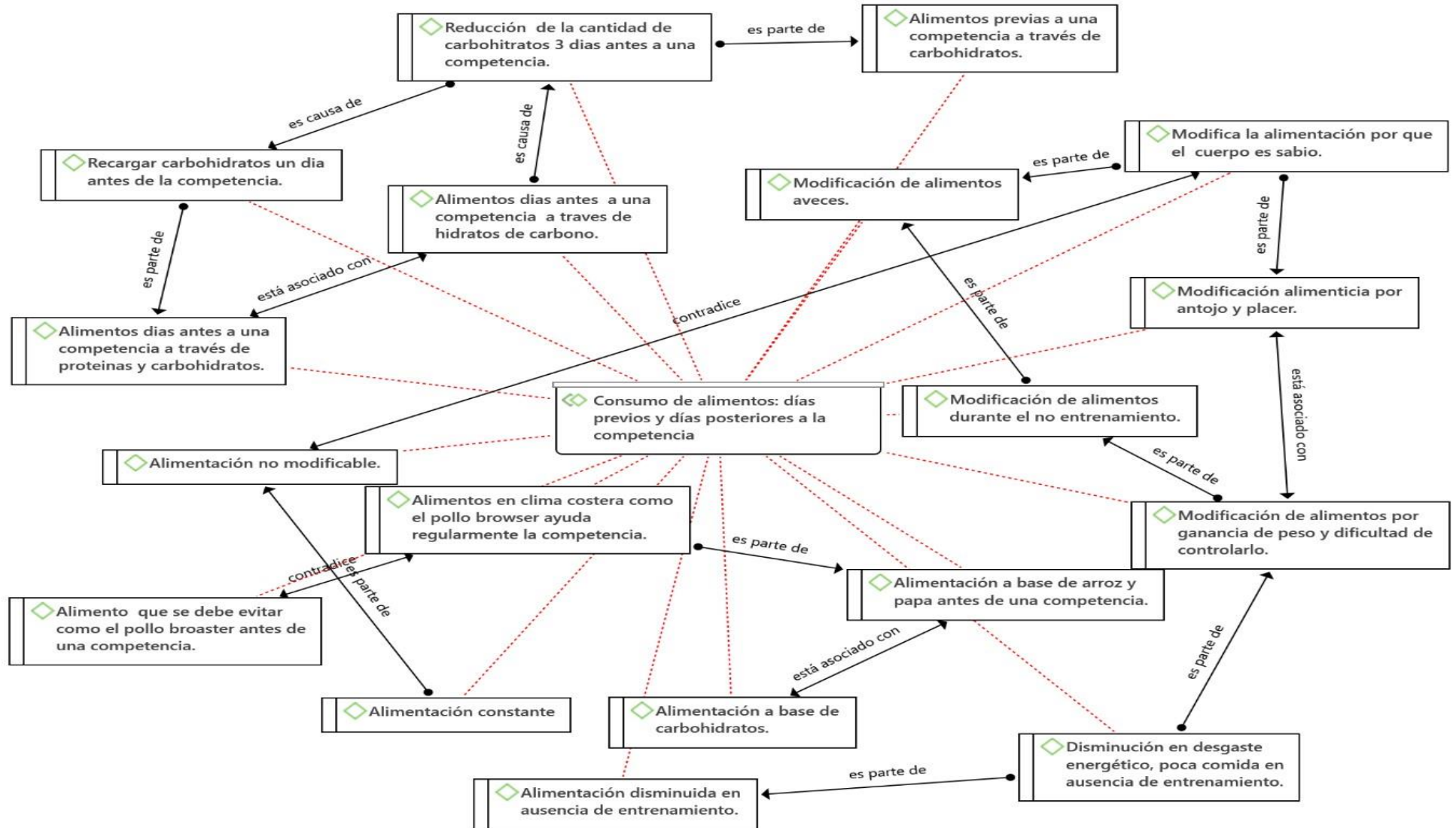


Figura 18: Red emergente: alimentos dañinos e inadecuados para el triatleta

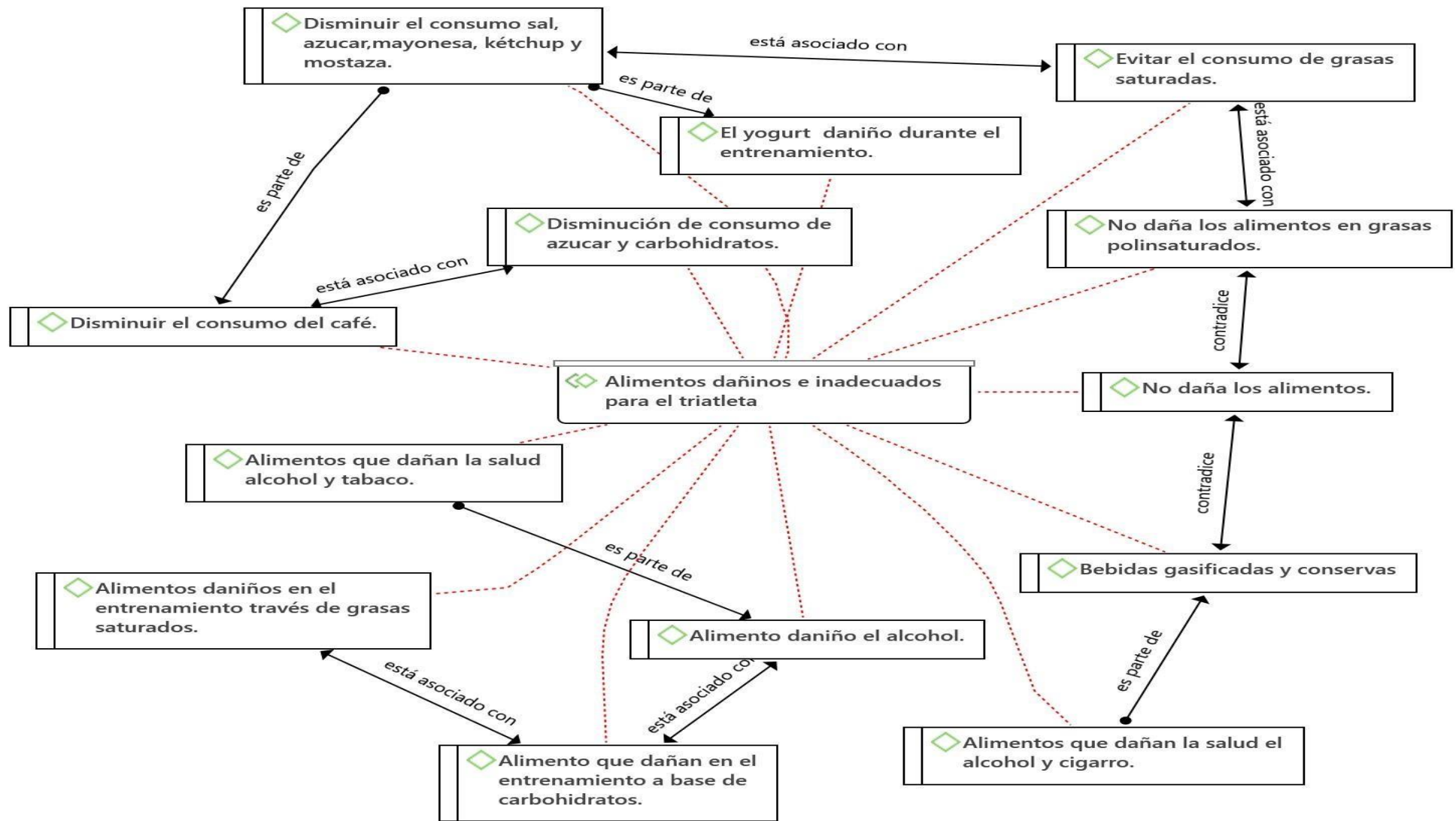


Figura 19: Red emergente: descanso activo

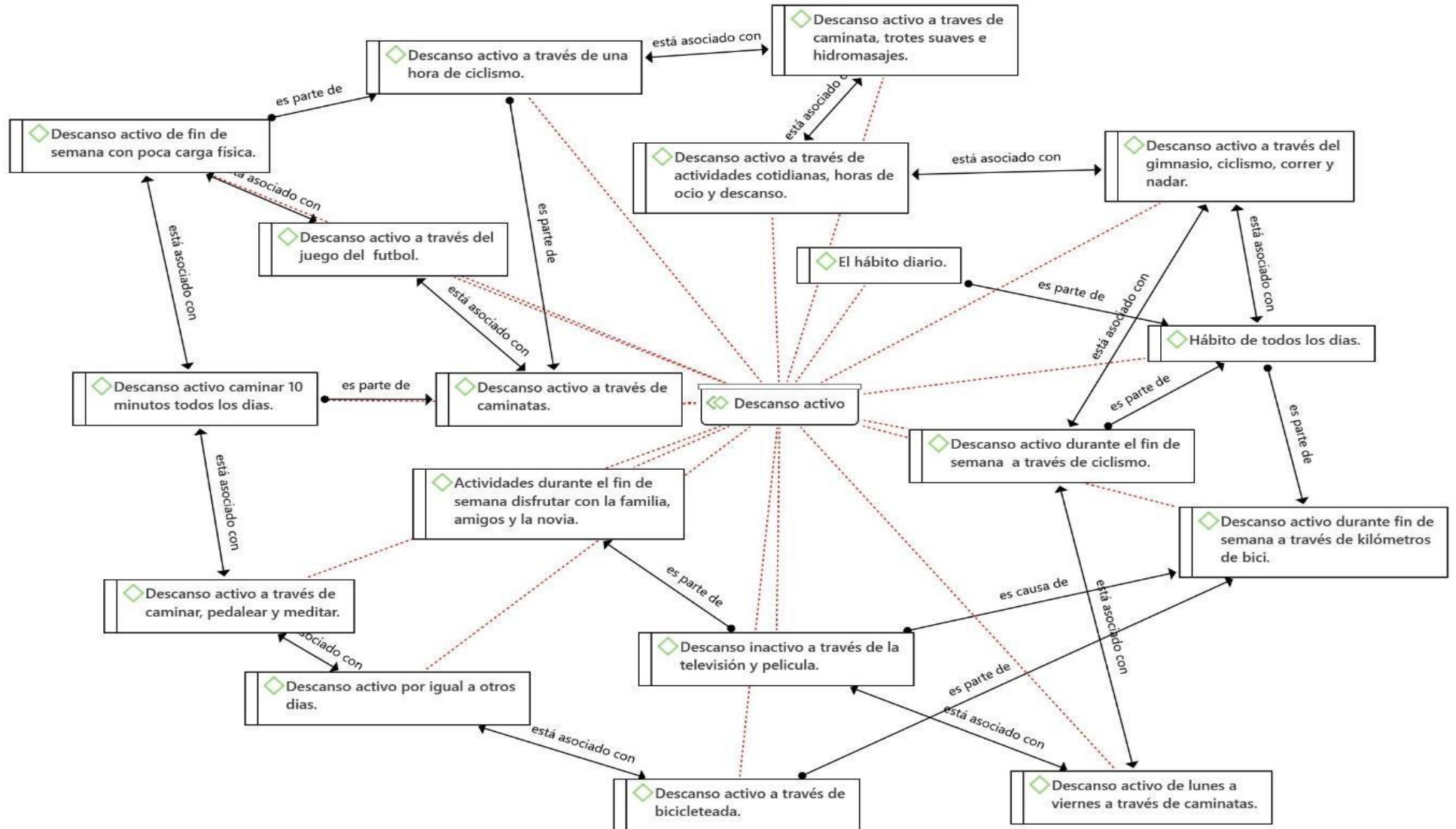
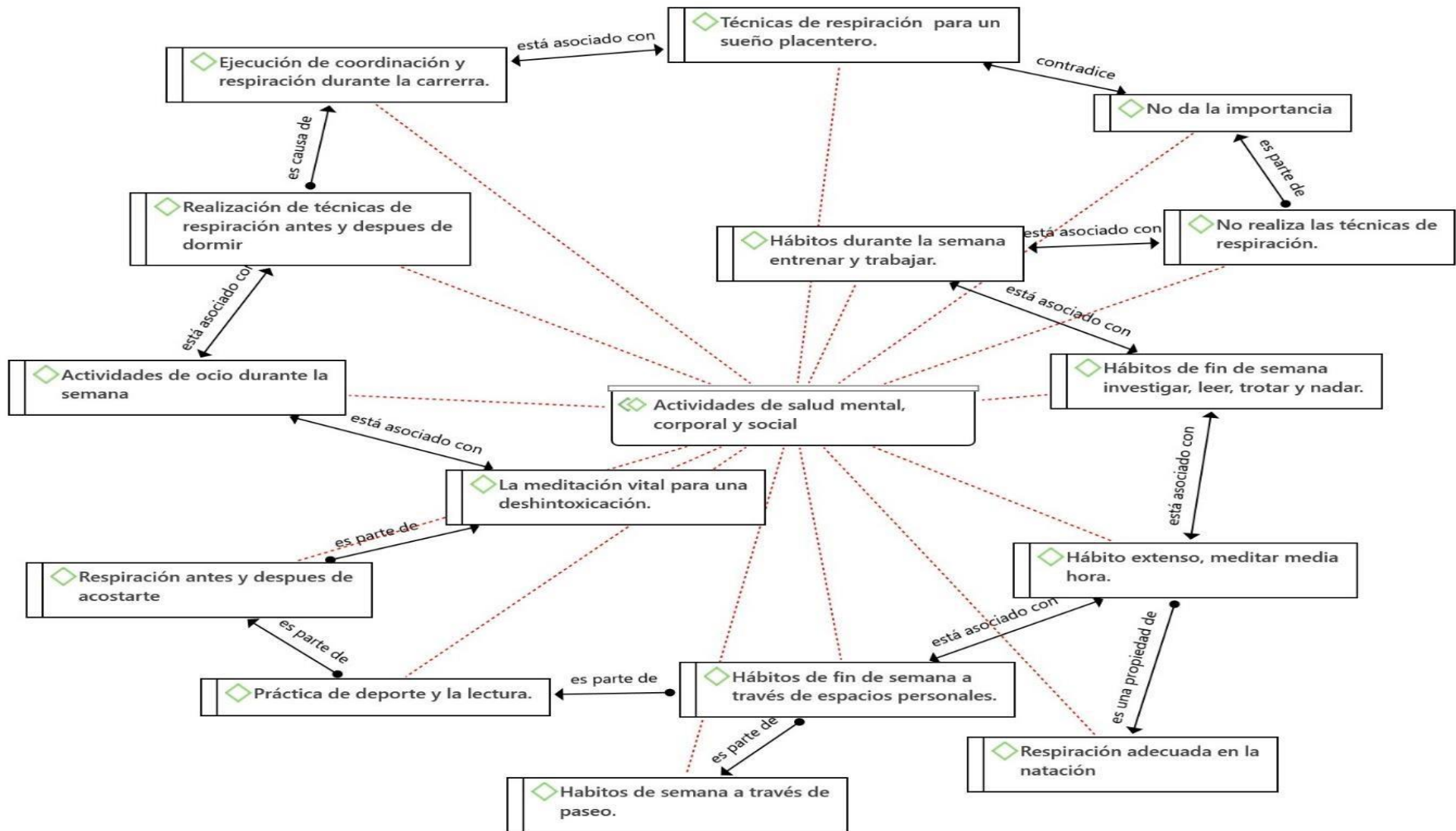


Figura 20: Red emergente: calidad del sueño



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR(A) EN EDUCACIÓN
RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°00364-2025-UNSCH-EPG/D.**

Siendo las 10:00 a.m. del 09 de julio de 2025 se reunieron en el auditorium de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis, presidido por el **Dr. EMILIO GERMAN RAMIREZ ROCA** Director (e) de la Escuela de Posgrado, el **Dr. ROLANDO ALFREDO QUISPE MORALES** Director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, e integrado por los siguientes miembros: **Dr. PEDRO HUAUYA QUISPE** y el **Dr. OSCAR GUTIERREZ HUAMANI**; para la sustentación oral y pública de la tesis titulada: **ENTRENAMIENTO DEL TRIATLETA DE LA REGIÓN AYACUCHO. ESTUDIO DESDE LA TEORÍA FUNDAMENTADA**, presentado por el **Mtro. IRENEO ESPINO SILVA**. Teniendo como asesor al **DR. INDALECIO MUJICA BERMUDEZ**.

Acto seguido se procedió a la exposición de la tesis, con el fin de optar el Grado Académico de **DOCTOR(A) EN EDUCACIÓN**. Formuladas las preguntas, éstas fueron absueltas por el graduando.

A continuación, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis procedió a la votación, la que dio como resultado el siguiente calificativo: DIECISEIS (16).

CALIFICACION (x)

Aprobado(a) por Unanimidad.	X
Aprobado(a) por Mayoría.	—
Desaprobado(a) por Unanimidad.	—
Desaprobado(a) por Mayoría.	—

(x) Marcar con aspa.

Luego, el presidente del Jurado recomienda que la Escuela de Posgrado proponga que se le otorgue al **Mtro. IRENEO ESPINO SILVA**, el Grado Académico de **DOCTOR(A) EN EDUCACIÓN**. Siendo las 12:10 hrs. se levanta la sesión.

Se extiende el acta en la ciudad de Ayacucho, a las 12:10 hrs. del 09 de julio de 2025.


.....
Dr. EMILIO GERMAN RAMIREZ ROCA
Director(e) de la Escuela de Posgrado.


.....
Dr. ROLANDO ALFREDO QUISPE MORALES
Director de la UPG-FCE


.....
Dr. PEDRO HUAUYA QUISPE
Miembro.


.....
Dr. OSCAR GUTIERREZ HUAMANI
Miembro.


.....
Dr. JOSE ALARCON GUERRERO
Secretario Docente.

Observaciones:

.....
.....
.....

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD N° 58-2025-UNSCH-EPG/OGH

El que suscribe; responsable verificador de originalidad de trabajo de tesis de Posgrado en segunda instancia para la **Escuela de Posgrado – UNSCH**; en cumplimiento a la Resolución De Consejo Directivo N°109-2024-UNSCH-EPG/CD, Reglamento de Originalidad de trabajos de Investigación de la UNSCH, otorga lo siguiente:



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

AUTOR	Mtro. Ireneo ESPINO SILVA
DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS	DOCTORADO EN EDUCACIÓN
GRADO ACADÉMICO QUE OTORGA	DOCTOR
DENOMINACIÓN DEL GRADO ACADÉMICO	DOCTOR(A) EN EDUCACIÓN
TÍTULO DE TESIS	Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD	7% de similitud
N° DE TRABAJO	2717060373
FECHA	18 de julio de 2025

Por tanto, según los artículos 12, 13 y 17 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, es procedente otorgar la constancia de originalidad con depósito.

Se expide la presente constancia, a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente.

18 de julio de 2025.

 UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Escuela de Posgrado

Dr. Oscar Gutiérrez-Huamani

CC.
Archivo
OGH

Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada

por Ireneo ESPINO SILVA

Fecha de entrega: 18-jul-2025 08:52p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2717060373

Nombre del archivo: Tesis_doctoral_ESPINO_SILVA,Ireneo..docx (5.87M)

Total de palabras: 54037

Total de caracteres: 308448

Entrenamiento del triatleta de la región Ayacucho. Estudio desde la teoría fundamentada

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %	7 %	1 %	3 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	2 %
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
4	www.doccity.com Fuente de Internet	<1 %
5	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
6	munihuamanga.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
7	revista-apunts.com Fuente de Internet	<1 %
8	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	<1 %

9	doi.org Fuente de Internet	<1 %
10	dspace-uh-tmp.igniteonline.la Fuente de Internet	<1 %
11	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
12	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
13	doczz.es Fuente de Internet	<1 %
14	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
15	philpapers.org Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
18	qdoc.tips Fuente de Internet	<1 %
19	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Autonoma de Chile Trabajo del estudiante	<1 %

21	cader.sunarp.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
22	libreria.unellez.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.redalyc.org Fuente de Internet	<1 %
26	www.iseazy.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo