

PROYECTO ESCUELA MUNICIPAL DE TRIATLÓN

TEMPORADA 2009-2010

1. Introducción:

El presente proyecto presenta la propuesta de funcionamiento de la Escuela Municipal de Triatlón para la temporada 2009-2010, en él se detalla el funcionamiento de la Escuela y los medios materiales y personales necesarios para el desarrollo de la actividad.

El objetivo para esta nueva temporada es la consolidación de la Escuela, el mantenimiento del grupo de deportistas que ya participaron la pasada temporada y esperamos que el progresivo aumento de miembros de la Escuela.

2. Duración de la actividad y horarios de entrenamiento:

Dado que el triatlón es un deporte eminentemente estival el funcionamiento de la Escuela no se ceñirá solo al calendario escolar, sino que, como ya ha sucedido esta temporada, se mantendrá durante el verano, aprovechándose esa época para ampliar los horarios de entrenamiento. De esta forma la temporada se dividirá en dos épocas, la temporada de invierno, de octubre a mediados de junio, y de julio a agosto.

Siguiendo con la filosofía de ir poco a poco consolidando la Escuela y asegurando su correcto funcionamiento para la presente temporada inicialmente queremos mantener unos horarios similares a los de la pasada campaña, dejando para más adelante una posible ampliación de horarios si el número de deportistas, sus intereses, y la disponibilidad de entrenadores así lo posibilitaran.

Horario de Invierno:

Carrera/Bicicleta de montaña/Transiciones (según se indique):

Grupo Benjamín (00-01)-Alevín (98-99): sábados de 11:00 a 12:00 o viernes/sábados de 17:00 a 18:00

Grupo Infantil (96-97)-Cadete (94-95): sábados de 12:00 a 13:00 o viernes/sábados de 18:00 a 19:00

Cuando los entrenamientos sean de carrera o transiciones se realizarán en la pistas de atletismo, cuando sean de bicicleta de montaña se quedará en Baterías o donde indique el entrenador. En función del número de deportistas o disponibilidad de entrenadores estos horarios podrían ser ligeramente modificados. Cuando la climatología sea adversa el entrenamiento previsto se cambiará por un entrenamiento de acondicionamiento físico general a desarrollar en el gimnasio de las pistas de atletismo.

De esta forma para el desarrollo de la actividad se solicita el uso de las pistas de atletismo y del gimnasio anexo en los horarios indicados.

Natación:

Ambos grupos: domingos de 16:45 a 17:45 en la piscina climatizada “José Carlos Casado”

Para el desarrollo de este entrenamiento se solicita el uso de una calle de la piscina climatizada en el horario indicado, en caso de que el número de deportistas de la escuela sobrepasase los 15 se solicitaría la posibilidad de ampliar el número de calles y/o horario de entrenamiento.

Horario de Verano:

Los entrenamientos de natación se desarrollarían en la piscina municipal de La Albuera, mientras que los de carrera seguirían realizándose en las pistas de atletismo con la posibilidad de utilizar el gimnasio en el caso de condiciones climatológicas adversas.

La solicitud de los horarios concretos de entrenamiento se presentarían en el mes de junio.

3. Contenidos/Objetivos por Grupos:

Grupo Benjamín (00-01)-Alevín (98-99):

Natación:

- Trabajo fundamentalmente AERL y AERM, técnica y velocidad.
- Mejora de la técnica (50% crol, 50% otros estilos)



- Desarrollo habilidades específicas (nado cabeza fuera, giro en boyas, salidas en grupo)
- Desarrollo habilidades acuáticas generales, volteos y salidas, desarrollo mediante juegos variados
- Trabajo fuerza específica mediante ejercicios por parejas y/o juegos
- Conceptos básicos de Waterpolo. El Waterpolo como entrenamiento de habilidades generales, fuerza y velocidad.
- Toma de contacto con el entrenamiento por pulso.
- Desarrollo habilidades de buceo.
- Volúmenes por sesión entre 1500-2500 m (según niveles y periodo de entrenamiento)

Bicicleta:

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica individual/grupal.
- Sesiones específicas de habilidad mediante ejercicios/juegos concretos.
- Aplicación de juegos en el desarrollo de habilidades.
- Nociones de mecánica básica de la bicicleta.
- Nociones sobre el ajuste de la bicicleta, posiciones y agarres.
- Nociones de técnica grupal (relevos, abanicos...)

Carrera:

- Trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica.
- Juegos/ejercicios de velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada.
- Mejora de la técnica (aprendizaje ejercicios básicos)
- Juegos/ejercicios de coordinación, aplicando destrezas y dinámicas colaborativas
- Toma de contacto con el control del entrenamiento por pulso (aprender a tomarse el pulso)
- Iniciación del trabajo de abdominales-lumbares, fuerza base (ejercicios con autocarga, por parejas), nociones de ejercicios de control postural (con y sin fitball).

Transiciones:

- Aprender a bajarse y subirse de la bicicleta por ambos lados (primero en parado, después en marcha).
- Entrenamiento de transiciones con elementos que no impliquen solo rendimiento físico (ejercicios de habilidad, transiciones por parejas...)



- Entrenamiento específico mediante juegos de velocidad y habilidad (modificaciones de juegos como pañuelo, líneas, conducción de bici del sillín por circuitos...)

Hábitos generales:

- Importancia de la correcta hidratación y nutrición.
- Secarse bien el pelo y ponerse gorro al salir de la piscina para evitar resfriados
- Uso obligatorio del casco en bicicleta.
- Nociones del reglamento de triatlón
- Al terminar el entrenamiento establecer turnos para recoger el material.
- Llevar un control de la asistencia a los entrenamientos.
- Enseñarles una tabla de estiramientos para realizar al terminar cada sesión, una vez aprendida deben turnarse en dirigir los estiramientos.
- Mediante juegos, relevos, actividades grupales, dar un carácter "de equipo" al triatlón.

Grupo Infantil (96-97)-Cadete (94-95):

Aparte de los contenidos del grupo de benjamines y alevines, que son aplicables a este grupo dado el carácter formativo de la escuela, se desarrollarán con mayor énfasis los siguientes apartados:

- Entrenamiento por pulso (especialmente en natación)
- Perfeccionamiento técnico en natación.
- Volúmenes natación 2000-3000 m.
- Entrenamiento de fuerza (ejercicios por parejas, autocarga, balones medicinales, control postural, aprendizaje ejecución ejercicios gimnasio)
- Entrenamiento de resistencia en bicicleta y carrera (mayor duración de trabajo aeróbico).
- Técnica grupal en bicicleta.
- Mecánica de bicicleta.
- Aprender a entrenar (introducción de metodologías de entrenamiento y zonas de entrenamiento de mayor intensidad, a fin de que tengan una base sobre la que poder desarrollar un entrenamiento más reglado posteriormente).
- Aprender a llevar un cuaderno de entrenamiento.

Evidentemente el tiempo es muy limitado, por tanto el objetivo no será el desarrollo intensivo de estos conceptos y la búsqueda del rendimiento



deportivo, sino dotar a los deportistas de una base consistente sobre la que posteriormente pueda desarrollarse un entrenamiento orientado a la competición.

4. Entrenadores:

Los entrenadores de la Escuela serán en principio los mismos que el año pasado, la coordinación y dirección técnica de la Escuela correrá a cargo de Javier Pinto, mientras que las sesiones serán dirigidas por Sara Gilsanz, Javier Aragón y Marta Pinto. Las titulaciones de dichos entrenadores son:

- Javier Pinto Sanz:

Entrenador Superior de Triatlón. Madrid 2008 (en fase de prácticas)

Entrenador Auxiliar de Natación. Valladolid 2008

Socorrista Acuático. Segovia 2002.

Juez Provincial de Natación. Segovia 2008

- Sara Gilsanz Martín:

Entrenador Superior de Triatlón. Madrid 2008 (en fase de prácticas)

Monitor de Natación. Segovia 2008.

Juez Provincial de Natación. Segovia 2008

- Javier Aragón del Caz:

Entrenador Elemental de Triatlón. Madrid 2001.

Monitor de Natación. Segovia 2001.

Socorrista Acuático. Segovia 1999.

- Marta Pinto:

Monitor de Natación. Segovia 2007

Cursando TAFAD



Club Triatlón Segovia 2016
www.trisegovia2016.com

Contacto: Javier Pinto
(email: theperich@hotmail.com, Telf: 609955020)

5. Calendario pruebas deportivas:

De cara a completar la actividad formativa de la Escuela se prevé que los deportistas acudan a varias de las siguientes competiciones:

- Duatlones Escolares de Segovia y Valladolid.
- Acuatlón Ciudad de Segovia.
- Una prueba de promoción de nivel regional o nacional (si es viable el desplazamiento).

Los cadetes podrán ampliar este calendario participando con el club Triatlón Segovia 2016 en pruebas regionales y nacionales

6. Ampliación entrenamientos:

Aquellos deportistas infantiles o cadetes que estén interesados en entrenar más de lo ofrecido en las sesiones dirigidas, tendrán la posibilidad de recibir una programación básica de entrenamientos complementarios. Los deportistas cadetes además tendrán la posibilidad de hacerse socios del club Triatlón Segovia 2016 y complementar los entrenamientos de la escuela con entrenamientos bajo la supervisión de los entrenadores del equipo en las condiciones que recoge el reglamento del club.