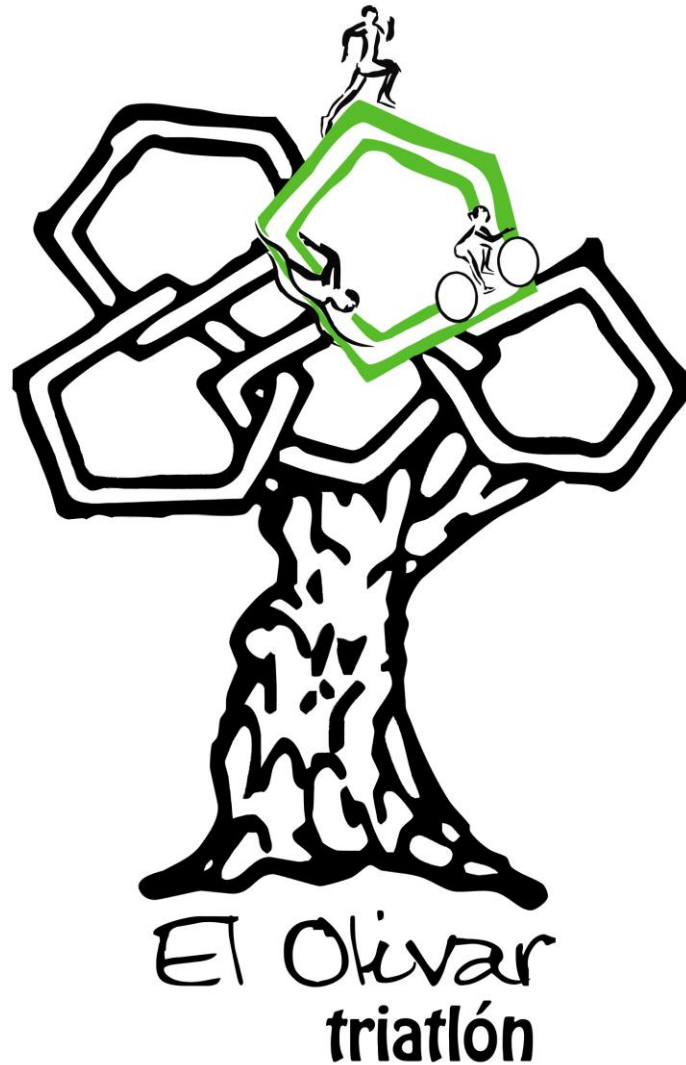




# PROYECTO DEPORTIVO TRIATLÓN E.M. EL OLIVAR



## Tabla de contenido

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| OBJETO.....                                     | 3  |
| 1 SECCIÓN TRIATLÓN E.M. EL OLIVAR .....         | 6  |
| 1.1 INSTALACIONES / MATERIAL.....               | 8  |
| 1.2 ALCANCE DEPORTIVO .....                     | 9  |
| 1.3 CÓDIGO DE CONDUCTA .....                    | 9  |
| 2 ORGANIZACIÓN DEPORTIVA.....                   | 10 |
| 2.1 ESCUELA DE TRIATLÓN. Los “trichiquis” ..... | 10 |
| 2.1.1 <i>Triatlón Escolar</i> .....             | 12 |
| 2.1.2 <i>Grupo de Tecnificación</i> .....       | 12 |
| 2.2 CLUB TRIATLON.....                          | 15 |
| 2.2.1 <i>Grupo Tecnificación</i> .....          | 16 |
| 3 OBJETIVOS .....                               | 17 |
| 3.1 ESCUELA DE TRIATLON.....                    | 17 |
| 3.1.1 <i>Hábitos Generales</i> .....            | 18 |
| 3.1.2 <i>Natación</i> .....                     | 19 |
| 3.1.3 <i>Ciclismo</i> .....                     | 19 |
| 3.1.4 <i>Carrera a pie</i> .....                | 19 |
| 3.1.5 <i>Transiciones</i> .....                 | 19 |
| 3.1.6 <i>La Competición</i> .....               | 20 |
| 3.2 GRUPO DE TECNIFICACIÓN .....                | 21 |
| 3.2.1 <i>Hábitos Generales</i> .....            | 21 |
| 3.2.2 <i>Natación</i> .....                     | 21 |
| 3.3 CLUB TRIATLON.....                          | 22 |
| 3.3.1 <i>Hábitos Generales</i> .....            | 23 |
| 3.3.2 <i>Natación</i> .....                     | 23 |
| 3.3.3 <i>Ciclismo</i> .....                     | 23 |
| 3.3.4 <i>Carrera a pie</i> .....                | 23 |
| 3.3.5 <i>Transiciones</i> .....                 | 24 |
| 3.4 GRUPO DE TECNIFICACIÓN .....                | 24 |
| 4 CONTENIDOS.....                               | 25 |



|       |                                                         |    |
|-------|---------------------------------------------------------|----|
| 4.1   | ESCUELA DE TRIATLON.....                                | 25 |
| 4.1.1 | Nivel 1 – Base o Iniciación.....                        | 25 |
| 4.1.2 | Nivel 2 – De Especialización.....                       | 26 |
| 4.1.3 | Nivel 3 y 4 – De Tecnificación y Alto Rendimiento. .... | 27 |
| 4.2   | CLUB DE TRIATLON.....                                   | 28 |
| 5     | TEMPORALIZACION.....                                    | 30 |
| 5.1   | DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS.....                     | 30 |
| 5.2   | PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS .....                   | 30 |
| 5.2.1 | Triatlón Escolar.....                                   | 30 |
| 5.2.2 | Club Triatlón .....                                     | 31 |
| 5.3   | DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES.....                       | 33 |
| 5.3.1 | Escuela de Triatlón .....                               | 33 |
| 5.3.2 | Grupo Tecnificación.....                                | 33 |
| 5.3.3 | Club Triatlón .....                                     | 34 |
| 6     | METODOLOGÍA.....                                        | 36 |
| 6.1   | Triatlón Escolar .....                                  | 36 |



## OBJETO

Definir el proyecto deportivo con el que se pretende desarrollar la actividad deportiva de Triatlón en el E.M. El Olivar.

El artículo 13 de la Ley del Deporte define los clubes como “asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tienen por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas”.

El E.M. El Olivar cumple con esa finalidad y favorece la constitución de la Sección de Triatlón para la promoción de su modalidad deportiva.

La esencia del triatlón, son tres deportes que, **de forma mucho más natural de lo que creemos ha estado presente durante nuestra vida**, a veces, casi de forma inconsciente.

**Tanto la natación, como el ciclismo y la carrera desarrollan capacidades como la percepción espacial, la coordinación motriz, la agilidad, el equilibrio, la flexibilidad y los sistemas respiratorio y circulatorio.** La realización de una práctica deportiva durante todo nuestro ciclo vital favorece y ayuda a la consecución de una calidad de vida mejor, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido **óseo y muscular**.



# EL CLUB E.M. EL OLIVAR

El E.M. El Olivar es un Club Deportivo-Social situado en la ciudad de Zaragoza, concretamente en la C/ Argualas, 50.

Se trata de un Club con una larga trayectoria en la ciudad, fundado en 1963 y con una clara vocación de integridad e igualdad de género.

En sus Estatutos podemos encontrar su esencial finalidad:

*“...La promoción, práctica, desarrollo, formación y ejercicio de la educación física y del deporte de competición y recreo en sus diversas facetas, y con ello contribuir al favorecimiento de los valores constitucionales y humanos de la solidaridad y la igualdad. Del mismo modo, y por su carácter social, tiene como finalidad específica proporcionar un lugar de sano esparcimiento y recreo, facilitando la convivencia social y humana de todos los miembros de la Asociación...”*

El Club E.M. El Olivar cuenta con una estructura asamblearia, el órgano de dirección del club es su Junta Directiva, que es elegida por Asamblea General y por sistema de votación, donde pueden ejercer su derecho al voto todos los/las socios/as de la entidad. Como cargos más representativos, un miembro de esa Junta Directiva es nombrado Presidente y otro Delegado de Deportes, cargo que ocupa la responsabilidad de toda la Estructura Deportiva del Club. En dependencia de la Junta Directiva y directamente del Delegado de Deportes, encontramos al Coordinador de Deportes, empleado del Club, encargado del desarrollo de las distintas actividades del club.

La estructura deportiva del club está basada en sus Secciones Deportivas, cada sección deportiva cuenta con un DELEGADO de sección que es el responsable de su deporte y en los casos de las disciplinas de deportes de competición, con un Coordinador Técnico de sección, que es el encargado del aspecto técnico-deportivo de la sección.

Actualmente existen Secciones Deportivas en las siguientes disciplinas deportivas:

Ajedrez, Baloncesto, Billar, Esquí, Fútbol Social, Fútbol Federado, Montaña, Natación, Pádel, Pelota, Tenis, **Triatlón** y Waterpolo.

Además, integradas en la sección correspondiente, existen Escuelas Deportivas donde se inician las categorías menores, con una aspiración de formación previa a la competición en el deporte elegido, siendo un valor fundamental para la formación de los chavales. Existen escuelas de:

Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Natación, Pádel, Pelota, Tenis, **Triatlón** y Waterpolo.



Se trata de un club con unas instalaciones de primer nivel dentro de la Comunidad Autónoma de Aragón:



#### PLANO INSTALACIONES

1. Acceso Argualas  
2. Acceso Montecanal – Parking  
3. Casa Social – Oficinas – Restauración  
4. Piscina Cubierta – Ludoteca – Tienda  
5. Club Salud – Vestuarios Generales

6. Bar de Verano  
7. Rincón de la Amistad  
8. Zona Biosaludable  
9. Parque Infantil  
10. Piscina “La Estrella”

11. Piscina Olímpica  
12. Zona Pádel  
13. Zona Frontón  
14. Pabellón Polideportivo  
15. Campos de Fútbol

16. Zona Tenis  
17. Fútbol Indoor  
18. Pista Baloncesto Exterior  
19. Zona Multideporte  
20. Espacio “Los Olivos”

Concretamente, el club pone a disposición de la Sección de Triatlón espacios para la práctica deportiva de su modalidad: La piscina cubierta “Ana Carmen Muñoz”, La piscina Olímpica, Los espacios abiertos, como “Los Olivos” o los Campos de fútbol para la práctica de la carrera y determinados espacios acotados para sesiones específicas de ciclismo.



## 1 SECCIÓN TRIATLÓN E.M. EL OLIVAR

Tras un largo proceso de presencia deportiva y empeño personal, la sección de Triatlón se crea en junio de 2014.

La Sección de Triatlón, cuenta con su propio organigrama dentro de la estructura deportiva del club, lo que le permite un trabajo independiente en el marco de su deporte.



El **DELEGADO** de la sección es la extensión de la Junta y por lo tanto del Club, hacia su deporte. Tiene como funciones fundamentales,

- Relación Club
- La gestión de espacios y Servicios.
- La contabilidad.
- Los recursos humanos y materiales.
- Las tareas de captación, comunicación e información.
- Coordinación de Secretarías.

En la medida de lo posible, además del delegado, se organizarán **SECRETARÍAS TÉCNICAS** en función del desarrollo de la sección y sus deportistas, al menos se contará con:

- Secretaría Técnica Deportiva
- Secretaría Técnica Escolar
- Secretaría Técnica Social

Estos dos niveles, Delegado y Secretarías Técnicas, conformarán el órgano de decisión de la sección y velarán por el desarrollo del proyecto, los objetivos y la filosofía de la sección y, por extensión, del club E.M. El Olivar.



La **Secretaría Técnica Deportiva**, será la encargada del desarrollo deportivo de la sección. En ella se englobarán los responsables técnicos y colaboradores principales, tendrá como tareas fundamentales:

- Estructurar y planifica las actividades.
- Determinar los niveles y objetivos.
- Determinar el plan de trabajo.
- Relación con Monitores/Entrenadoras
- Lleva a cabo sesiones de trabajo con determinados grupos o niveles.
- Tramita las distintas licencias federativas asociadas a los deportistas federados.
- Competiciones Federadas

La **Secretaría Escolar**, tendrá la tarea de coordinación de las actividades relacionadas con el Triatlón Escolar, y la Escuela de Triatlón. Tendrá como tareas fundamentales:

- Coordinación de Monitores colaboradores
- Gestión de Autorizaciones y documentación Escolar.
- Tramitación de Licencias Escolares
- Coordinación y dirección de actividades extraordinarias en cat. Escolar.
- Competiciones Escolares

La **Secretaría Social**, será la encargada de mantener la filosofía social de nuestro club. Podrá realizar todo tipo de iniciativas y/o propuestas que supongan un enriquecimiento de nuestro ambiente deportivo-social.



## Monitores/Entrenadores

Son los encargados de ejecutar las sesiones planificadas y de transmitir la filosofía y metodología deportiva de la sección y el club.

## Deportistas

Triatletas que forman la base de la sección, desde los 8 años.

### 1.1 INSTALACIONES / MATERIAL

La Sección de Triatlón cuenta con material de entrenamiento propio para el desarrollo de las sesiones de Carrera a pie y Ciclismo

- Testigos de Relevos
- Vallas
- Conos
- Cuerdas
- Pértigas
- Cintas y escaleras
- Balones y pelotas

y se apoya en el material disponible en la Piscina Cubierta, que es propiedad de Club a disposición de las Secciones Acuáticas, Natación, Triatlón y Waterpolo, para las sesiones de Natación:

- Tablas
- Pull-Boys
- Aletas

De manera opcional, se recomienda a cada triatleta la adquisición de determinado material de entrenamiento para la realización de entrenamiento específico de técnica:

- Tubo Frontal
- Palas de un solo punto
- Aletas propias

Y, además, para los entrenamientos específicos de triatlón en sesiones multideporte o sólo de natación específica para triatlón, la sección cuenta con Boyas y cajas de transición.

Para el material de entrenamiento de natación de cada triatleta, el club pone a disposición de los deportistas una sala donde dejarlo de manera ordenada para evitar olvidos y transportes engorrosos.

Para el resto del material de la sección de triatlón, el club tiene cedida una sala dentro del espacio de la piscina cubierta a la misma. Este espacio sirve, tanto como almacén de material, como un lugar adecuado para el almacenaje puntual de las bicicletas en los días de sesiones de transiciones, habilitando así un lugar seguro para ello.

## 1.2 ALCANCE DEPORTIVO

La sección asume la firme pretensión de abarcar un ámbito total como Club de Triatlón:

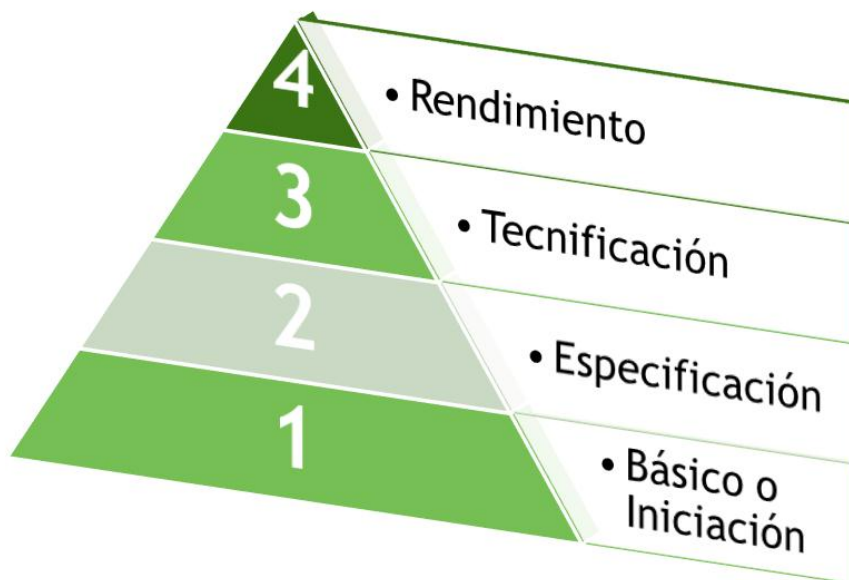


Fig.1 Estructura Deportiva

Dentro de estos grandes grupos, se establecen diferentes niveles de acuerdo a la edad, la implicación y el nivel deportivo de cada deportista.

NIVEL 1 – De base o Iniciación

NIVEL 2 – De especialización.

NIVEL 3 – De Tecnificación.

NIVEL 4 – De Alto Rendimiento.

## 1.3 CÓDIGO DE CONDUCTA

La Sección ha establecido un código de buenas prácticas que tiene como objetivo plasmar el comportamiento esperado de toda la comunidad que forma la Sección de Triatlón del E.M. El Olivar.

Va dirigido hacia los Triatletas, los aficionados/familiares, los técnicos/entrenadores/monitores y hacia la propia sección como club.

Es un código de buenas prácticas que recoge acciones en cuanto a la puntualidad, la actitud, el respeto, la buena educación, el ejemplo, el cuidado del material, y el disfrute de la actividad entornando los valores del Juego Limpio. Este código de conducta está disponible en la web de la sección para su conocimiento por tod@s: [www.elolivar.com/triatlon](http://www.elolivar.com/triatlon)



## 2 ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

La organización deportiva de la sección de Triatlón está orientada para intentar abarcar todo el espectro deportivo-social de nuestro club:



Sentando las bases de nuestra sección encontramos a nuestra Escuela de Triatlón y a nuestro Club de Triatlón, ambos basados en un grupo deportivo que busca en el triatlón su deporte de referencia, que le permita a unos su formación deportiva y a otros su actividad deportiva principal.

Transversalmente en ambos grupos, encontramos nuestro Grupo de Tecnificación, que integrarán deportistas que busquen un rendimiento y unos objetivos concretos, basando siempre este rendimiento, a los ciclos de edad correspondientes.

En todos los casos, nuestro único requisito para ser deportista de la Sección será la de tener la condición de **soci@** del E.M. El Olivar.

### 2.1 ESCUELA DE TRIATLÓN. LOS “TRICHIQUIS”

La Escuela está abierta a la incorporación de cualquier chic@ que desee hacer TRIATLON a partir de los **8 años**.

El objetivo esencial de nuestra **Escuela de Triatlón** es la formación de chavales a través del deporte, emplear el triatlón para aspirar a ser deportistas y un medio para llegar a ser mejores personas.

Asumimos los objetivos del Plan Nacional del Triatlón en Edad Escolar (PNTED) de la Federación Española de Triatlón (FETRI), buscando la correcta formación deportiva de los jóvenes deportistas, trabajando en el fomento, el desarrollo y la promoción del triatlón.



Gracias a la variedad de las disciplinas que componen nuestro deporte, el triatlón permite un ciclo de desarrollo más largo, lo que permite comenzar la práctica en edades tempranas, y con la adecuada planificación y asesoramiento, podemos alargar nuestra vida deportiva, lo que nos posiciona como un deporte de referencia para toda la etapa Deportiva Escolar.

|                 | INICIO<br>PRACTICA<br>DEPORTIVA | EDAD<br>ESPECIALIZACIÓN | EDAD<br>MÁXIMOS<br>RESULTADOS |
|-----------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <b>TRIATLÓN</b> | <b>8-9 años</b>                 | <b>14-16 años</b>       | <b>23-29 años y más</b>       |
| Natación        | 3-7 años                        | 10-12 años              | 16-18 años y +                |
| Ciclismo        | 12-14 años                      | 16-17 años              | 21-24 años y +                |
| Carrera a pie   | 10-12 años                      | 13-14 años              | 18-23 años y +                |

Este grupo de triatletas, que cariñosamente se han apropiado del calificativo de “trichiquis”, se engloban y forman la Escuela de Triatlón E.M. El Olivar, la sección tiene claramente definida la filosofía y los objetivos a perseguir en esta etapa.

Las categorías que comprende nuestra Escuela son:

| CATEGORIA         | EDAD              |
|-------------------|-------------------|
| <b>INICIACIÓN</b> | <b>7-8 años</b>   |
| <b>BENJAMIN</b>   | <b>9-10 años</b>  |
| <b>ALEVIN</b>     | <b>11-12 años</b> |
| <b>INFANTIL</b>   | <b>13-14 años</b> |
| <b>CADETE</b>     | <b>15-17 años</b> |
| <b>JUNIOR</b>     | <b>18-19 años</b> |

\*El último año de la categoría CADETE y la categoría JUNIOR se encuadran en la Escuela de Triatlón, pero su tratamiento y planificación serán parte del Club de Triatlón.

Objetivos fundamentales para el “Trichiqui”:

- Conocer el triatlón y el duatlón y sus características.
- Aprender las normas básicas del triatlón y los materiales utilizados.
- Realizar actividad física para mejorar sus capacidades motrices
- Mejorar la técnica de carrera y natación mediante actividades lúdicas.
- Cuidar el material y las instalaciones.
- Respetar a los compañeros, al monitor y las normas.
- Establecer relaciones afectivas con los compañeros.
- Participar en duatlones y triatlones escolares.



Nuestro objetivo es tener una Escuela de Triatlón que abarque completamente el ámbito deportivo que esta etapa comprende.

- **Triatlón Escolar.**
- **Grupo de Tecnificación.**

### **2.1.1 Triatlón Escolar**

El objetivo fundamental es la promoción y disfrute del Triatlón como deporte escolar.

Pretendemos la incorporación del triatlón como un deporte de desarrollo en las etapas escolares de los chavales.

Dada su variabilidad, intrínseca por sus tres disciplinas, apostamos por que el triatlón suponga el deporte de iniciación o desarrollo en l@s chic@s que apuesten por una práctica deportiva de calidad.

La filosofía de los entrenamientos es completamente voluntaria, buscando siempre que la implicación de los chavales y las familias surja de manera natural a medida que crezca la mejora y el desarrollo de la temporada y las actividades.

### **2.1.2 Grupo de Tecnificación**

El objetivo de este grupo de triatletas dentro de la Escuela es la práctica del triatlón en su faceta de deporte federado y competitivo. Será de aplicación para los triatletas de categorías, INFANTIL, CADETE y JUNIOR.

El flujo natural de incorporación de este grupo de “*trichiquis*” será la Escuela de Natación del E.M. El Olivar, que nos ofrece, gracias a un concienzudo trabajo de base, una gran cantera de excelentes nadadores, pilar de todo triatleta.

La otra vía de incorporación de triatletas a este grupo, serán los deportistas que, comenzando en la Escuela de Triatlón, quieren avanzar y desarrollar la faceta competitiva de este deporte.

En este grupo, la metodología de entrenamiento y planificación tendrán la dedicación y planteamiento que la dirección técnica considere en cada etapa de desarrollo, en función de los objetivos pretendidos y la categoría de edad del triatleta.



#### 2.1.2.1 Consideraciones

- 1) La incorporación a este grupo, estará consensuado entre deportista, familia y Sección.
- 2) En el inicio de cada temporada se convocará una reunión a la que deberán asistir, obligatoriamente, los deportistas adscritos y sería conveniente, los padres/madres.
- 3) Necesidad de comunicación de la disponibilidad horaria de cada triatleta.
- 4) Se planificarán los entrenamientos de manera individual en función de la disponibilidad horaria del triatleta y las sesiones de entrenamiento dirigido existentes en la Sección.

#### 2.1.2.2 Entrenamientos

Una vez marcados los objetivos y los horarios a principio de temporada, se planificarán los entrenamientos del grupo.

- a) Los entrenamientos se deben cumplir lo más escrupulosamente posible.
- b) El incumplimiento prolongado de esta planificación será causa de baja en el Grupo.

En casos excepcionales (viajes, vacaciones familiares, becas, etc.) se tendrá que notificar, con suficiente antelación, a los responsables de la Sección para modificar provisionalmente la planificación.



### 2.1.2.3 Conducta Trichiqui

Será un objetivo fundamental inculcar los valores de conducta esperados de una forma natural desde las primeras etapas, para ello contamos con el **Código Trichiqui**, que intenta sintetizar todos estos valores y pretende que sean observados y asumidos por todos los chavales.

## CÓDIGO “TRICHIQUI”

1. ¡Hacemos deporte para **DISFRUTAR!**
2. Buscamos ser **BUENAS PERSONAS** a través de la pasión por el **TRIATLON** y los valores del **DEPORTE**.
3. Nuestra bandera es la del **Juego Limpio**.
4. El **ENTRENAMIENTO** para aprender, la **ILUSIÓN** para disfrutar y la **CONSTANCIA** para perdurar.
5. Seremos **FUERTES** en la debilidad, **VALIENTES** cuando aparezca el miedo y **HUMILDES** en la victoria.
6. El **TRIATLON** como deporte individual, tiene su esencia en el **GRUPO**.
7. En **COMPETICION** el primer y más importante rival a vencer somos nosotros mismos.
8. A veces **NO GANA** el que llega primero o más rápido, pero **SIEMPRE GANA** el que más aprende.
9. Nuestra competición **NO** acaba hasta que termina el último **TRICHIQUI**.
10. **NADA PARA COMPETIR, RUEDA PARA NO PERDER, CORRE PARA GANAR.**



## 2.2 CLUB TRIATLON

Entendemos la práctica del triatlón como la de un deporte completo y válido para cualquier etapa y nivel deportivo.

En nuestro **Club de Triatlón** es donde se forja la filosofía que la Sección quiere transmitir como “equipo”, tener deportistas de largo recorrido, deportistas que estén por encima de las marcas y de los tiempos.

Deportistas que sepan entender que el Triatlón, siendo un deporte individual, tiene su esencia en el grupo.

A este grupo, que se puede llegar bien desde las categorías escolares, bien desde cualquier otro deporte o bien como deporte de iniciación o “Salud” compartiendo el objetivo fundamental de DISFRUTAR de la práctica del Triatlón.

Se trata del perfil principal de nuestro Club, este grupo tendrá un alcance máximo en todos los aspectos del triatlón. Será este grupo el que marque la referencia para el grueso de actividades dirigidas de nuestra sección. Se trata del grupo principal y más importante de esta categoría y, necesariamente, es por donde tendrán que pasar todos nuestros triatletas.

Se trata del grupo que busca integrar a cualquier perfil de deportista que se interese por nuestro deporte, el **triatlón**.

El perfil de deportista que se integrará en este grupo será:

- Triatletas de las categorías escolares que alcanzan el nivel o la madurez suficiente para incorporarse en una planificación de Triatlón Adulto, de acuerdo al nivel de cada triatleta.
- Triatletas que desean practicar un deporte saludable como pocos, que otorga innumerables beneficios a nuestra calidad de vida y además está de MODA.

Para todos, el objetivo principal será la mejora personal en las tres disciplinas, sin importar su nivel inicial, y por supuesto, la consecución de las metas deportivas que se fije cada uno, aquí hay distancias y retos para todo el mundo.

La planificación en este grupo se realiza de manera unificada, intentando integrar una gran variedad de niveles. Este método penaliza el rendimiento, pero asegura una progresión lineal y coherente en un grupo tan heterogéneo.



### 2.2.1 Grupo Tecnificación

El objetivo de este grupo de triatletas dentro del Club es la práctica del triatlón en su faceta de deporte federado y competitivo.

El Grupo de Tecnificación estará formado por triatletas que tienen como objetivo mejorar y obtener el mejor rendimiento deportivo individual en competición.

Los triatletas se integrarán en este grupo a proposición de la Dirección Técnica, por petición y/o predisposición del deportista.

En este grupo, la metodología de entrenamiento y planificación tendrán la dedicación y planteamiento que la dirección técnica considere en función de los objetivos pretendidos y la capacidad de rendimiento del triatleta.

En determinados casos, se podrán realizar determinadas personalizaciones en los triatletas que lo requieran o que se observe una potencial capacidad de rendimiento superior.

Aunque se realiza la presentación y descripción del grupo de competición, de cara a la organización y posible desarrollo de la sección, la integración de todos los deportistas que forman nuestro Club de Triatlón será de manera flexible y prácticamente transparente para los deportistas.

Será tarea de la dirección técnica la consideración de un perfil u otro a cada deportista en función de su disponibilidad y/o implicación.



### 3 OBJETIVOS

Los objetivos de cada grupo de triatletas vienen definidos por sus propias características:

#### 3.1 ESCUELA DE TRIATLON

Como Escuela de Triatlón se busca el desarrollo integral de la persona a través de la práctica deportiva.

Para ello se plantean los siguientes **Objetivos Generales**:

##### **1.- Adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física.**

A través de la práctica deportiva de la natación, el ciclismo y la carrera, adaptadas a las características específicas de cada individuo, éste asimilará unos conocimientos básicos sobre las técnicas específicas y habilidades de cada disciplina, produciéndose una mejora de nuestra condición y desarrollo físico. Se produce un desarrollo completo de las cualidades físicas, teniendo más fuerza, resistencia y habilidad. Puede servir también como base para otros deportes.

##### **2.- Mejorar las capacidades psicosociales y volitivas.**

Entenderemos la práctica deportiva como un elemento de integración social, buscando que a través de las actividades planteadas se mejoren las relaciones personales entre los miembros del grupo, desestimando los revanchismos vencedores y vencidos. Buscaremos fomentar el desarrollo del conocimiento de uno mismo, la superación ante los retos deportivos, el control de los estados emocionales y anímicos, el compañerismo y la colaboración.

##### **3.- Disfrutar del triatlón como actividad recreativa y de ocio.**

Se pueden plantear situaciones y actividades jugadas en las sesiones con el objetivo de que la práctica del triatlón se convierta en un medio de utilización lúdica del tiempo de ocio. El niño tiene que divertirse siendo triatleta, y conocer el triatlón, no sólo como actividad competitiva, sino también recreativa, de ocupación del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Queremos transmitir la afición y el gusto por practicar triatlón.

Se puede observar que no encontramos, entre los objetivos generales de este grupo, el enfoque competitivo o especializado hacia el triatlón de élite. Esto no quiere decir que la Sección de triatlón no sea el medio adecuado para la formación de futuros triatletas, pero el enfoque ha de ser abierto y multilateral, evitando una prematura especialización deportiva.



**Los Objetivos Específicos** se basarán en la adquisición de habilidades motrices básicas y el desarrollo físico, prestando especial atención a las fases sensibles, el desarrollo saludable armónico y homogéneo (multidisciplinar) y una especial atención a las técnicas.

Por todo ello, es preciso diferenciar unas etapas en el desarrollo del niño/a que nos permitirán trabajar unas cualidades precisas en cada una de las edades.

Las fases sensibles se pueden definir como períodos delimitados del desarrollo durante los que se produce una reacción más intensa que en otros períodos ante determinados estímulos externos.



Es importante corregir y depurar la técnica en todas las disciplinas que componen el triatlón y reforzar las ejecuciones correctas sobre cualquier resultado físico.

Clasificando los objetivos específicos en función de la variedad que presenta nuestro deporte, tenemos:

### **3.1.1 Hábitos Generales**

- Al terminar el entrenamiento, establecer turnos para recoger el material.
- Llevar un control de la asistencia a los entrenamientos.
- Aprender una tabla de estiramientos básicos al término de cada sesión.
- Inculcar el carácter “de equipo” en el triatlón.
- Fomentar la correcta hidratación y nutrición.
- Trabajar la psicología del deportista, enseñando pautas de cómo afrontar un triatlón, visualizar la carrera, disfrutar del triatlón, etc.



### 3.1.2 Natación

- Trabajar fundamentalmente la técnica y velocidad.
- Mejorar la técnica (crol y otros estilos)
- Desarrollar habilidades específicas (nado cabeza fuera por los dos lados, giro con boyas, salida en grupo).
- Desarrollar habilidades acuáticas generales mediante juegos variados.
- Trabajar la fuerza específica mediante ejercicios de pareja y/o juegos.
- Desarrollar habilidades de buceo.
- Controlar volúmenes por sesión 700-1.000 m. (según niveles y período).

En las edades más tempranas y de iniciación en esta disciplina, nuestra Escuela se apoyará en la calidad de la formación que nos ofrece nuestra Sección de Natación, bien a través de sus Cursos de Iniciación, o a través de la Escuela de Natación.

### 3.1.3 Ciclismo

- Aprender aspectos básicos de seguridad vial.
- Realizar trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica individual / grupal.
- Trabajar sesiones específicas de habilidad mediante ejercicios/juegos concretos.
- Aprender nociones sobre el ajuste de la bicicleta, posiciones y agarres.
- Aprender nociones básicas de técnica grupal (ir en grupo).

### 3.1.4 Carrera a pie

- Trabajar fundamentalmente la coordinación.
- Realizar trabajo aeróbico extensivo, velocidad y técnica.
- Trabajar la velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada.
- Mejorar la técnica (aprendizaje ejercicios básicos).
- Iniciar el trabajo abdominal-lumbares.

### 3.1.5 Transiciones

- Aprender a bajarse y subirse de la bicicleta por ambos lados.
- Empezar a entrenar transiciones (del agua a la bici y de la bici a la carrera)



### 3.1.6 La Competición

El día de competición en edad escolar debe ser un día de celebración. En triatlón además, es un día especial porque habitualmente no podemos disfrutar de las tres/dos disciplinas que componen nuestro deporte de manera conjunta.

Es por ello que la Sección fomenta la participación de l@s chavales en las distintas competiciones, creemos firmemente en ello:

- Los chavales deben competir, en primer lugar, porque se debe naturalizar un acto innato a nosotr@s y en segundo porque es fundamental en estas etapas aprender a ganar, a perder (realmente nunca se pierde compitiendo y es importante que se aprenda), y conocer y respetar los valores del deporte (el esfuerzo, el juego limpio, el respeto, etc.)
- Entendemos, y debemos entender, la competición como un proceso social que forma parte de la educación de los chavales, de su desarrollo como futuros deportistas y, sobre todo, de su formación como personas para cualquier ámbito de la vida.
- El objetivo fundamental perseguido en las competiciones no serán los resultados objetivos obtenidos, si no la percepción que ell@s tengan sobre su actuación. Focalizaremos (técnicos y padres/madres) su atención sobre su actuación, su esfuerzo y su ejecución, nunca hacia el resultado conseguido (puesto, clasificación, etc.).
- Las competiciones han de ser controles de valoración del propio rendimiento.
- Consideramos **esencial premiar el esfuerzo por encima del resultado**, manteniendo de esta forma la motivación siempre en valores altos.

Por todo ello, se promueve la participación de todos los chavales de la Escuela en los Juegos Escolares de Triatlón de la Diputación General de Aragón (DGA).

*Juegos Deportivos de Triatlón en Edad Escolar. JJEE.*

*La Dirección General del Deporte de la Diputación General de Aragón, convoca cada temporada un calendario de pruebas de las distintas modalidades que componen el triatlón (Triatlón, Duatlón y Acuatlón), contando con el apoyo de la Federación Aragonesa de Triatlón. Estas pruebas se desarrollan en todo el territorio de la comunidad autónoma. Las Categorías incluidas en estos JJEE van desde la de Iniciación hasta Cadete. El calendario de pruebas, el reglamento el arbitraje y las clasificaciones corren a cargo de la federación, que será competente en todas ellas.*

Para motivar esta participación, la sección asume el coste y la tramitación de la licencia de todos los deportistas para estos JJEE.



Para los triatletas incluidos en el grupo de Triatlón Escolar, se marcan como objetivos de evaluación y seguimiento los Campeonatos de Aragón Escolar de cada una de las modalidades que componen nuestro deporte, ACUATLON, DUATLON y TRIATLON.

La participación en estas competiciones será de carácter ineludible para toda la Escuela.

### 3.2 GRUPO DE TECNIFICACIÓN

Como parte de la Escuela de Triatlón, los triatletas que se integren dentro del grupo de tecnificación, comparten los Objetivos Generales y Específicos descritos en los puntos anteriores.

Su condición de Grupo orientado al rendimiento le otorgará una serie de objetivos adicionales.

Como miembros de un club como el E.M. El Olivar, siempre estará en nuestros objetivos, intentar alcanzar los campeonatos de España en Edad Escolar, sin fijarnos unos resultados en los mismo, empleando estos campeonatos como una herramienta de motivación y valor a las conductas y la implicación en los entrenamientos.

#### 3.2.1 Hábitos Generales

- Su compromiso con el entrenamiento y la planificación de la temporada será total y a disposición de los pactado entre la familia, el deportista y la Dir. Técnica.
- Deberán ser capaces de gestionar el tiempo con eficacia para organizar sus jornadas, de manera que puedan llevar a cabo sus entrenamientos sin perjuicio de su formación académica, que seguirá siendo prioridad absoluta.

#### 3.2.2 Natación

- Su aspiración será la de intentar llegar al nivel solicitado por la Secc. De Natación E.M. El Olivar para poder integrarse en sus grupos de entrenamiento, o estar en disposición de ello.



### 3.3 CLUB TRIATLON

Por la filosofía pretendida para este grupo, existirán distintos perfiles de triatleta, desde los cadetes, que se incorporan a las sesiones y a la planificación del grupo de adultos, hasta los triatletas más mayores que buscan en el triatlón una actividad física que les permita obtener un estado de forma óptimo, pasando por los triatletas que combinando sus tareas familiares, laborales y sociales, persiguen objetivos deportivos concretos y que en muchos casos requieren de un compromiso y una actitud cercano a los deportistas de alto rendimiento.

**Los Objetivos Específicos** se basarán en la adquisición de habilidades motrices, el desarrollo físico, el desarrollo saludable armónico y homogéneo (multidisciplinar) y una especial atención a las técnicas.



Es importante corregir y depurar la técnica en todas las disciplinas que componen el triatlón y reforzar las ejecuciones correctas sobre cualquier resultado físico.



Clasificando los objetivos específicos en función de la variedad que presenta nuestro deporte, tenemos:

### **3.3.1 Hábitos Generales**

- Fomentar la puntualidad en la asistencia a los entrenamientos.
- Enseñar y promover el uso de una tabla de estiramientos al término de cada sesión.
- Inculcar el carácter “de equipo” al triatlón.
- Inculcar la importancia de la correcta hidratación y nutrición.
- Trabajar la psicología del deportista, enseñando pautas de cómo afrontar un triatlón, visualizar la carrera, disfrutar del triatlón, etc.

### **3.3.2 Natación**

- Trabajar fundamentalmente la técnica, el volumen y las sesiones específicas de ritmo.
- Mejorar la técnica (crol y otros estilos)
- Desarrollar habilidades específicas (nado cabeza fuera por los dos lados, giro con boyas, salida en grupo).
- Controlar volúmenes por sesión 1500-3.000 m. (según niveles y período).

### **3.3.3 Ciclismo**

- Aprender todo lo relativo a la seguridad vial.
- Trabajar específicamente la técnica grupal (ir en grupo).
- Trabajar específicamente la habilidad.
- Aprender nociones básicas sobre el ajuste de la bicicleta, posiciones y agarres.
- Controlar volúmenes por sesión entre 50-120 Km. (según niveles y período).

### **3.3.4 Carrera a pie**

- Realizar trabajo aeróbico extensivo, velocidad.
- Realizar técnica de Carrera específica.
- Aprender trabajo abdominal-lumbares.
- Realizar trabajo específico de mejora del ritmo.
- Controlar volúmenes por sesión entre 5-20 Km. (según niveles y período).



### 3.3.5 Transiciones

- Aprender a bajarse y subirse de la bicicleta por ambos lados.
- Incorporar de manera natural y específica las dos transiciones (del agua a la bici y de la bici a la carrera). El entrenamiento de las dos transiciones debe realizarse como parte normal de la rutina del triatleta.

## 3.4 GRUPO DE TECNIFICACIÓN

Como parte del Club de Triatlón, los triatletas que se integren dentro del grupo de competición, comparten los Objetivos Generales y Específicos descritos en los puntos anteriores.

Los objetivos a corto plazo para nuestro Grupo de Tecnificación serán presentar triatletas suficientes para poder optar a la clasificación por equipos en los Campeonatos que forman el Calendario de Competiciones de la Federación Aragonesa de Triatlón, poniendo especial atención en los Campeonatos de Aragón de cada una de las modalidades de nuestro deporte (Acuatlón, Duatlón y Triatlón).

Otro objetivo concreto que valora la regularidad y la implicación de un club será la Liga Aragonesa de Clubes de Triatlón, donde siempre se buscará optar a una clasificación que esté de acuerdo al compromiso y el valor del grupo que compone este Club de Triatlón.

El objetivo a largo plazo, como no puede ser de otra manera, será intentar alcanzar los campeonatos de España en cada uno de las modalidades, sin fijarnos unos resultados en los mismos.



## 4 CONTENIDOS

### 4.1 ESCUELA DE TRIATLON.

Como se ha comentado anteriormente, el objetivo de la Escuela es el de abarcar todos los ámbitos del triatlón, para ello se clasifican los deportistas en dos grupos, Triatlón Escolar y Grupo de Tecnificación.

En el grupo de Triatlón Escolar y para todos los triatletas hasta los 10 años, se pretende afianzar los primeros niveles, se implementarán contenidos de los Niveles 1 y 2 y se buscará establecer la base para desarrollar más tarde los Niveles 3 y 4.

Se deja el trabajo específico de los Niveles 3 y 4 para los deportistas que se integran en la dinámica del Grupo de Tecnificación, siempre a partir de los 10-11 años.

#### 4.1.1 Nivel 1 – Base o Iniciación.

##### NATACIÓN

- Adaptación al medio acuático.
- Trabajo de FLOTACIÓN, PROPULSIÓN y RESPIRACIÓN.
- Coordinación de los gestos técnicos básicos.
- Iniciación al desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Habilidades y destrezas acuáticas.

##### CICLISMO

- Iniciación al manejo de la bicicleta:
  - Equilibrios
  - Posición básica
  - Habilidades simples:
- Virajes
- Saltos
- Equilibrios
- Recogida de objetos
- Pedaleo unilateral
- Conducción de precisión
  - Gymkanas de habilidad
- Seguridad en la bicicleta. Educación vial:
  - Normas elementales
  - De circulación
  - De seguridad

##### CARRERA

- Juegos de técnica de carrera (amplitud y frecuencia).
- Juegos locomotrices y de velocidad.
- Circuitos potenciación miembro inferior



#### 4.1.2 Nivel 2 – De Especialización.

### NATACIÓN

Los deportistas que se incluyen en este nivel, se encuentran integrados en los grupos de entrenamiento de la Sección de Natación del Club y realizan los entrenamientos y la planificación que se realiza en la misma.

### CICLISMO

- Introducción al:
  - Ciclismo de carretera.
  - Bicicleta Todo Terreno (BTT).
- Habilidades complejas:
  - Mayor dificultad en los circuitos de habilidad.
  - Técnica y ejercicios en grupo.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Nociones de mecánica básica.
- Enseñanza de normas de circulación y seguridad. Educación vial.

### CARRERA

- Ejercicios específicos de técnica de carrera.
- Acondicionamiento físico multilateral con autocargas y por parejas.
- Juegos locomotrices de resistencia.
- Desarrollo de la resistencia básica en carrera (Aeróbico Ligero)

### TRANSICIONES

- Aprendizaje de las transiciones.
- Circuitos y juegos combinando la carrera con el ciclismo, la natación con la carrera, y el ciclismo con la natación.



### 4.1.3 Nivel 3 y 4 – De Tecnificación y Alto Rendimiento.

#### NATACIÓN

- Fijación y automatización de la técnica de crol.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica ligera y media.
- Incremento de los volúmenes de trabajo por sesión.
- Se mantiene trabajo de velocidad y se puede introducir algún trabajo anaeróbico.
- Introducción al trabajo de acondicionamiento fuera del agua:
  - Aprendizaje de las técnicas:
  - Autocargas
  - Trabajo con cargas
  - Trabajo específico (gomas, poleas, isocinético)

#### CICLISMO

- Perfeccionamiento de la técnica individual:
  - Posición básica y alternativas.
  - Uso de desarrollos.
  - Tipos de pedaleo.
  - Uso del freno.
  - Trazado de curvas.
  - Uso de rodillos.
- Trabajo sobre la posición de competición.
- Desarrollo de la resistencia específica.
- Salidas en carretera máximas de 60 Km.
- Inicio al trabajo interválico:
  - En rodillo.
  - En carretera. (Limitación en los desarrollos)

#### CARRERA

- Técnica específica:
  - Skipping- Multisaltos- Arrastres.
- Acondicionamiento musculatura del miembro inferior.
- Desarrollo de la resistencia en:
  - Carrera de orientación
  - Campo
  - Pista
- Introducción al trabajo interválico.



## 4.2 CLUB DE TRIATLON.

Nuestra intención es la de abarcar e incluir todos los perfiles de deportistas que muestren interés por nuestro deporte en edades adultas. Esta condición, fija los contenidos que se llevan a cabo a lo largo de toda la temporada.

Aunque el objetivo final del club será la de tener una estructura en adultos que alcance también todos los ámbitos del triatlón (Fig.1), priorizamos la consolidación de un grupo de deportistas que establezcan la esencia y filosofía de los valores que se pretenden para este club.

Por ello, la planificación y los contenidos a desarrollar se realizan de forma global, buscando que se alcancen los objetivos generales perseguidos para este grupo.

Para el grupo que se integra en la disciplina de Tecnificación, los cuales tendrán objetivos concretos y persiguen un rendimiento determinado, se realizará una adaptación concreta en función de los perfiles de los deportistas. Esta “personalización” será tarea de la Dirección Técnica de la Sección.

Dado que la variedad de niveles y objetivos deportivos en este grupo es muy diversa, se establece que los objetivos y contenidos vengán marcados con un carácter generalista e intentando que todo el grupo crezca deportivamente.

### NATACIÓN

Como norma general, esta disciplina es la que más reticencia ofrece para la incorporación de deportistas adultos a la práctica del triatlón. Por este motivo, el tratamiento de la misma se focaliza en aspectos que incluyen los niveles 1, 2 y 3, Base, Especialización y Tecnificación, respectivamente, para conseguir una adaptación satisfactoria de todo el grupo de deportistas.

- Iniciación al desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Habilidades y destrezas acuáticas.
- Perfeccionamiento de la técnica de crol.
- Ejercicios de perfeccionamiento técnico.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Iniciación al trabajo de velocidad.
- Fijación y automatización de la técnica de crol
- Desarrollo de la resistencia aeróbica ligera y media.
- Incremento de los volúmenes de trabajo por sesión.



## CICLISMO

- Introducción al Ciclismo de carretera y la Bicicleta Todo Terreno (BTT).
- Pulir Defectos Técnicos, Trabajo táctico y ejercicios en grupo (salidas).
- Desarrollo de la resistencia específica. Salidas en carretera entre 50 y 100 Km.
- Incremento progresivo de la intensidad y volumen en ciclismo.
- Entrenamiento fuerza máxima y fuerza resistencia (cuestas), resistencia aeróbica.
- Trabajo de todas las cualidades físicas (foco en capacidad y potencia aeróbica).

## CARRERA A PIE

- Técnica específica:
  - Skipping- Multisaltos- Arrastres.
- Desarrollo e incremento progresivo de la resistencia y el volumen.
- Acondicionamiento musculatura del miembro inferior.
- Introducción al trabajo interválico
- Afianzamiento de las cargas y las distancias. Participación en competiciones: 5km, 10km, y también en media maratón.
- **Aprender a entrenar** (introducción a las metodologías de entrenamiento y zonas de entrenamiento de mayor intensidad, buscando propiciar una base sobre la que poder desarrollar un entrenamiento más reglado posteriormente).



## 5 TEMPORALIZACION

### 5.1 DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS

| GRUPO                 |            | ESCUELA TRIATLON |           | CLUB TRIATLON |        |
|-----------------------|------------|------------------|-----------|---------------|--------|
|                       |            | ESCOLAR          | EQUIPO    | TRIATLON      | EQUIPO |
| Nº Sesiones Semanales |            | 4 a 6            | 5 a 10    | 4 a 9         | 6 a 10 |
| Tiempo x sesión       |            | 30' a 50'        | 30' a 60' | > 50'         | > 60'  |
| Competición           | General    | Si               | Si        | Si            | Si     |
|                       | Específica | No               | Si        | Si            | Si     |

### 5.2 PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS

#### 5.2.1 Triatlón Escolar

Nuestra Escuela de Triatlón merece un tratamiento especial, ya que está en nuestro ADN servir al deporte de base, empleando el triatlón como herramienta para establecer una adecuada formación deportiva en nuestros chicos.

Para poder medir la capacidad de rendimiento se ha de distinguir entre la edad cronológica y la biológica.

La estructura de los contenidos estará en función de los estadios de desarrollo fisiológico y de las fases sensibles de crecimiento, que influyen de manera general sobre las capacidades de rendimiento físico(velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, técnica, etc.):

| ENTRENAMIENTO        | 6-7 años | 8-9 años | 10-11 años | 12-13 años | 14-15 años | 16-17 años | 18-19 años |
|----------------------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Habilidades Básicas  |          |          |            |            |            |            |            |
| Flexibilidad         |          |          |            |            |            |            |            |
| Técnicas Específicas |          |          |            |            |            |            |            |
| Velocidad            |          |          | ♀<br>♂     |            | ♀<br>♂     | ♀<br>♂     |            |
| Resistencia Aeróbica |          |          |            |            |            |            |            |
| Potencia Aeróbica    |          |          |            | ♀<br>♂     |            |            | ♀<br>♂     |
| Anaeróbico Láctico   |          |          |            |            |            |            |            |
| Fuerza Resistencia   |          |          |            |            | ♀<br>♂     |            | ♀<br>♂     |
| Potencia (F x V)     |          |          |            |            |            |            |            |



## 5.2.2 Club Triatlón

Para los deportistas de nuestro Club de Triatlón realizamos una distribución de contenidos en función de los años de experiencia deportiva de los deportistas.

Al igual que para la Escuela, existen determinados contenidos que se pueden, o no, trabajar en función de la etapa en la que se encuentre el deportista. Para este grupo de deportistas, estas etapas vendrán marcadas por los años previos practicando nuestro deporte. Por eso se hace especial hincapié en que la continuidad es el mayor de los objetivos a cumplir en estos grupos de edad.

| ENTRENAMIENTO             | 1er año | 2º año | 3er – 4º año |
|---------------------------|---------|--------|--------------|
| Habilidades Básicas       |         |        |              |
| Flexibilidad              |         |        |              |
| Técnicas Específicas      |         |        |              |
| Resistencia Aeróbica      |         |        |              |
| Velocidad                 |         |        |              |
| Adaptación Transición     |         |        |              |
| Potencia Aeróbica         |         |        |              |
| Anaeróbico Láctico        |         |        |              |
| Fuerza Resistencia        |         |        |              |
| Potencia ( $F \times V$ ) |         |        |              |

|                                             |  |
|---------------------------------------------|--|
| Entrenamiento Preferente en esta etapa      |  |
| Entrenamiento adecuado si existe desarrollo |  |
| NO ADECUADO a esta etapa                    |  |

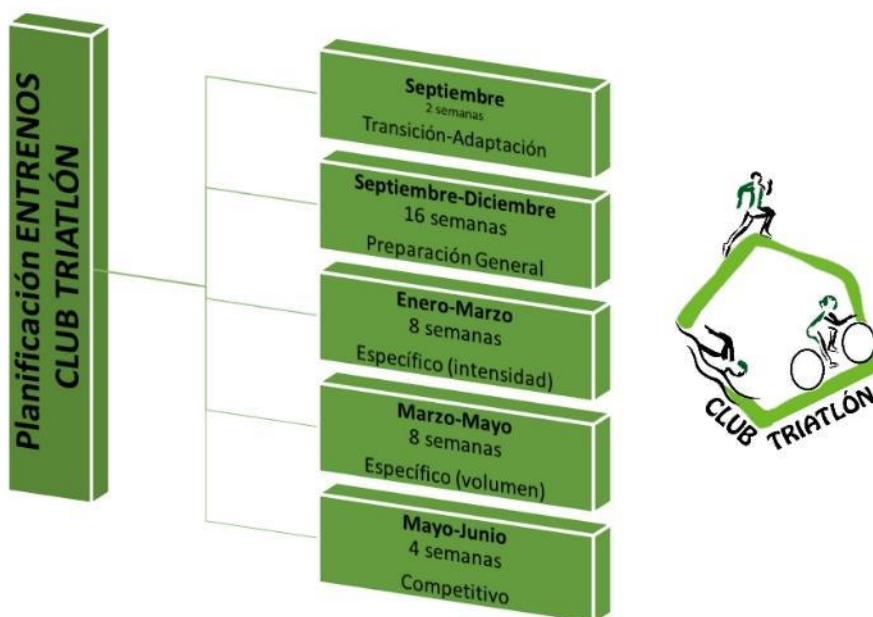
Basado en este planteamiento, se establece una planificación anual para todo el grupo.



Esta planificación tiene como objetivo alcanzar un estado de forma óptimo para realizar una competición de Triatlón Olímpico/MD entre los meses de junio y agosto. A principio de temporada, el Dir. Técnico o los entrenadores, explican la filosofía de la planificación y la distribución de los entrenamientos. Se trata de un entrenamiento genérico, cada deportista lo puede adaptar a sus obligaciones familiares, laborales y de ocio.

Se establecen unos baremos sencillos para la adaptación de cada uno:

- Nivel 1 (buen volumen de entrenamiento): Se realizaría el entrenamiento planificado aumentando 1/3 los contenidos específicos de la sesión y un día más cada disciplina primando el trabajo de volumen.
- Nivel 2 (volumen medio de entrenamiento): el planificado.
- Nivel 3 (volumen bajo de entrenamiento): se reduce 1/3 el núcleo específico de la sesión y se puede reducir algún día.





## 5.3 DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES

### 5.3.1 Escuela de Triatlón

|               | Sesiones Semanales |
|---------------|--------------------|
| NATACION      | 2 – 3              |
| CICLISMO      | 1 – 2              |
| CARRERA A PIE | 2                  |

Actualmente, la sección no establece una obligatoriedad de asistencia, si no que se busca la máxima flexibilidad para facilitar la conciliación con otras actividades.

Se recomienda la asistencia y la constancia a las sesiones, porque la progresión de las distintas habilidades y técnicas en estas etapas son fundamentales. Saltarse pasos al inicio o de manera prolongada, puede suponer que los deportistas posteriormente no asimilen el trabajo correctamente y aparezcan estados de frustración o desanimo, que a toda costa se pretenden evitar.

### 5.3.2 Grupo Tecnificación

|               | Sesiones Semanales |
|---------------|--------------------|
| NATACION      | 4 – 6              |
| CICLISMO      | 2 – 3              |
| CARRERA A PIE | 2 – 3              |

#### 5.3.2.1 Consideraciones.

- NATACION**; Los deportistas que entrenen con el equipo de natación. Al menos 1 o 2 días entrenarán con el Club de Triatlón, preferiblemente en viernes o sábado.
- CICLISMO**; Las sesiones dirigidas de la sección serán de carácter ineludible, y además se propondrán sesiones específicas de ciclismo “indoor”.
- CARRERA**; Las sesiones de carrera se desarrollarán con el Club Triatlón. Para las categorías cadete y junior que tengan disponibilidad se planificará una tercera sesión a realizar de manera individual.
- En las categorías cadete y junior se podrá solicitar la planificación de entrenamiento de fuerza específica de acuerdo a la etapa de desarrollo de cada triatleta.



### 5.3.3 Club Triatlón

|               | Sesiones Semanales |
|---------------|--------------------|
| NATACION      | 2 – 5              |
| CICLISMO      | 1 – 3              |
| CARRERA A PIE | 1 – 4              |

Para los triatletas del club de triatlón, se emplea la misma filosofía de voluntariedad, para así conseguir integrar el triatlón como parte de la vida de los triatletas.

#### 5.3.3.1 Consideraciones.

Dado el carácter de nuestro Club Triatlón, siempre buscaremos servir de promoción del triatlón como deporte popular. Se pone a disposición de los triatletas, a título consultivo, una pauta de tutorización para realizar esta distribución de sesiones de entrenamiento de acuerdo a una lógica incorporación progresiva al entrenamiento del triatlón.

De esta forma, cada triatleta podrá ir asumiendo un nivel u otro en función de sus objetivos y su disponibilidad horaria y personal.

|        |       |     |     |     |
|--------|-------|-----|-----|-----|
| MINIMO | 1+1+1 | NAT | CIC | CAR |
|        | 2+1+1 | NAT | CIC | CAR |
|        |       | NAT |     |     |
| MEDIO  | 2+1+2 | NAT | CIC | CAR |
|        |       | NAT |     | CAR |
| ÓPTIMO | 2+2+2 | NAT | CIC | CAR |
|        |       | NAT | CIC | CAR |
|        | 3+2+2 | NAT |     |     |



Para la consecución de objetivos concretos o para los deportistas que se integren en el Grupo de Tecnificación, esa clasificación se simplifica y pasa a:

|        |        |       |     |     |                   |
|--------|--------|-------|-----|-----|-------------------|
| MINIMO | 1+1+1  | NAT   | CIC | CAR | 1ª temporada      |
|        | 2+1+1  | NAT   | CIC | CAR |                   |
|        |        | NAT   |     |     |                   |
| MEDIO  | 2+1+2  | NAT   | CIC | CAR | 1ª y 2ª temporada |
|        |        | NAT   |     | CAR |                   |
|        | ÓPTIMO | 2+2+2 | NAT | CIC |                   |
| NAT    |        |       | CIC | CAR |                   |
| 3+2+2  |        | NAT   |     |     |                   |



## 6 METODOLOGÍA

En la propuesta práctica se hará uso de una metodología a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas en situaciones en las que el entrenador/monitor tenga que ejemplificar las actividades, orientar a los deportistas en cómo se deben realizar las actividades de una forma adecuada.

Se emplea un modelo complejo de Enseñanza-Aprendizaje, focalizando en:

- Los estilos de enseñanza que favorecen la socialización, que incluye: estilo socializador, trabajo colaborativo y el trabajo interdisciplinar. Mediante el empleo de este estilo que ha de estar presente en cada una de las sesiones conseguiremos que el grupo tenga una buena relación entre ellos, y cuando esto se consigue todo el trabajo posterior a realizar será más fácil. Debe estar presente un trabajo colaborativo entre compañeros, ayudándose en todo lo que puedan para ser capaces de organizarse de forma adecuada y poder realizar determinadas actividades en las sesiones.
- También se emplean estilos de enseñanza que impliquen al deportista un descubrimiento guiado y crear la necesidad de resolución de problemas, ya que durante todas las sesiones llevadas a cabo durante la temporada, se presentarán diferentes situaciones que mediante el debate y la reflexión se van resolviendo, haciendo que el aprendizaje sea conjunto entrenador-grupo deportistas.
- Es frecuente recurrir a métodos más tradicionales como la instrucción directa, usando la repetición bajo el mando del entrenador, que tiene un papel de control, disciplina y evaluación.

La utilización de un estilo u otro concreto dentro de una sesión, no implica que toda ella deba ser realizada dentro de la más pura aplicación del mismo, es el entrenador quien decide qué y cuándo desea aplicar una u otra metodología. De esta forma dentro de una sesión se puede utilizar diferentes estilos de enseñanza, adecuando cada una de ella a los ejercicios previstos que se quieren realizar.

### 6.1 TRIATLÓN ESCOLAR

Este grupo, además, requiere de un tratamiento metodológico añadido.

En las sesiones con este grupo la principal herramienta de trabajo será el juego. A través de una metodología lúdica se busca el desarrollo físico, psíquico y social de los chavales.

Se pretenderá desarrollar una actividad deportiva mediante la recreación y que ocupe su tiempo de ocio, que los chavales vengán contentos y motivados a los entrenos, y para ello siempre se intentará ofrecer el triatlón como un juego.