

PROYECTO ESCUELA DE TRIATLÓN DE SEGOVIA

TEMPORADA 2011-2012

1. Introducción:

El presente proyecto presenta la propuesta de funcionamiento de la Escuela de Triatlón de Segovia para la temporada 2011-2012, 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, se intentará mantener 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 queremos mantener los horarios de entrenamiento de la pasada campaña.

Horario de Invierno:

Carrera:

Viernes de 17:30 a 18:30 en las Pistas de Atletismo

Gimnasio: (solo infantiles de segundo año, cadetes y junior)

Viernes de 19:00 a 20:00 en el Pabellón Pedro Delgado (este entrenamiento se realizará siempre y cuando haya un número suficiente de deportistas)

Bicicleta de montaña/Transiciones (según se indique):

Sábados de 11:00 a 12:00

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.

Natación:

Domingos de 16:45 a 17:45 en la piscina climatizada “José Carlos Casado”

3. Contenidos/Objetivos por Grupos:

Grupo Benjamín (02-03)-Alevín (00-01):

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 (98-99)-Cadete (96-97)-Junior (93-94-95):

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:

La coordinación y dirección técnica de la Escuela correrá a cargo de Javier Pinto, mientras que las sesiones serán dirigidas principalmente por Javier Aragón. Las titulaciones de dichos entrenadores son:

- Javier Pinto Sanz (telf.: 609955020):

Entrenador Superior de Triatlón. Madrid 2008

Entrenador Auxiliar de Natación. Valladolid 2008

Socorrista Acuático. Segovia 2002.



Club Triatlón Segovia 2016
www.trisegovia2016.com

Contacto: Javier Aragón
(email: theperich@hotmail.com, Telf: 646430202)

Juez Provincial de Natación. Segovia 2008

- Javier Aragón del Caz (telf.: 646430202):

Entrenador Elemental de Triatlón. Madrid 2001.

Monitor de Natación. Segovia 2001.

Socorrista Acuático. Segovia 1999.

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:

Los deportistas cadetes y junior recibirán una programación de entrenamientos a mayores de las sesiones de la Escuela, siendo esas sesiones dirigidas por los entrenadores de la escuela en la medida de lo posible. Los deportistas infantiles que estén interesados podrán recibir asimismo una programación de entrenamientos complementarios. Quedando su participación en alguna de esas sesiones de entrenamiento a juicio del técnico responsable.

Recomendamos que los deportistas cadetes y junior se hagan socios del Club Triatlón Segovia 2016, en el mes de Diciembre se informará de los pasos a seguir y los beneficios asociados a ser miembro del Club Triatlón Segovia 2016.