



TRIATLÓN
LAS ROZAS

PROYECTO DEPORTIVO.
CLUB TRIATLON LAS ROZAS TEMPORADAS 2019 y 2020

DIRECTOR TÉCNICO
MARIBEL BLANCO

ENTRENADORES
MARIBEL BLANCO, MATETE MARTINEZ JAVIER OTERO Y ALICIA SANTOS

ENTRENADOR DE APOYO
JOSE LUIS BERMEJO

INDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION

2. OBJETIVOS A DOS AÑOS. TEMPORADAS 2019 Y 2020.

3. DESARROLLO TEMPORADA 2019

- **PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA**
- **GRUPOS DE ENTRENAMIENTO POR NIVELES**
- **INFRAESTRUCUTURA DISPONIBLE**
- **ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS DE ENTRENAMIENTO. CRITERIOS. HORARIOS**
- **ACCIONES CONCRETAS. CONTENIDOS**

1. INTRODUCCION

Tras un 2018 donde se ha consolidado la evolución del club de los tres años anteriores, el Club Triatlón Las Rozas se presenta ante un 2019 con una base solida para dar forma a un nuevo proyecto deportivo para los próximos **2 años**, donde buscaremos **mantener el estatus conseguido**.

Objetivo muy ambicioso dado el alto punto de partida y la realidad del Triatlón nacional, con deportistas de élite internacional compitiendo por los colores de sus clubes.

El CTRLR lleva 2 años consecutivos ostentando el puesto nº 13 del ranking nacional de Clubes, gracias a los resultados alcanzados en los campeonatos de España. La temporada 2019 el CTRLR partirá en 1ª división femenina, tanto de Triatlón como de Duatlón, mientras que el equipo masculino, partirá en 2ª división de Triatlón y también Duatlón.

El objetivo marcado para estos próximos 2 años será intentar **acercarnos al puesto 10º del Ránking nacional de Clubes**, pero siempre como base la de mantenernos entre los 15 primeros. Por otro lado, igualmente será objetivo el **afianzarnos en las divisiones de las diferentes ligas de clubes**.

El CTRLR es club sin ánimos de grandeza, con una masa social basada en triatletas de grupos de edad y jóvenes escolares compitiendo en los distintos campeonatos de España, siempre luchando por puestos de honor. Para los próximos años, se fomentará el competir en la categoría élite en busca de puntos que consoliden la posición del Club y nos ayuden a acercarnos a estar cerca de los 10 mejores clubes de España.

Para conseguirlo, se desarrolla a continuación el proyecto deportivo del Club Triatlón Las Rozas para el 2019

2. OBJETIVOS DEPORTIVOS TEMPORADAS 2019 Y 2020

Según las bases reguladoras específicas de la Federación Española de Triatlón 2018(*)

1. Mantenerse entre los puestos 10º-15º del ranking nacional de clubes, supone:

- Competir en los Campeonatos de España del calendario oficial FETRI. Puntuarán las 17 mejores puntuaciones de equipos femeninos y las mejores de equipos masculinos
- Competir 3 representantes del Club por categorías, sabiendo que da mayor puntuación la participación en categoría élite que grupos de edad o categorías
 - Categoría élite y grupos de edad
 - Categoría élite y Sub23
 - Categoría junior
 - Categoría cadete

2. Mantenerse en primera 1º femenina tanto de Duatlón como de Triatlón. Supone:

- Competir en las pruebas Campeonatos de España que determina la FETRI como integrantes de la 1ª división de la Liga de clubes para la temporada 2019 y 2020.

3. Mantenerse en 2º división masculina tanto de Duatlón como de Triatlón. Supone:

- Competir en las pruebas Campeonatos de España que determina la FETRI como integrantes de la 2ª división de la Liga de clubes para la temporada 2019 y 2020

4. Otras pruebas de interés del Club y de los socios.

- Campeonatos de la Comunidad de Madrid de las temporadas 2019 y 2020.
- Pruebas de Media y Larga distancia. Se determinarán y se preparan desde el club con consenso con los socios, siempre y cuando sea interés de un grupo y no interfiera con los intereses del Club. Opción de grupo 3 para aquellos que tengan un interés personal por una prueba de este tipo.

() Bases reguladoras competiciones federadas de ámbito estatal 2018. Quedamos a la espera de ver la necesidad de modificar los criterios por posibles cambios en dichas bases para el 2019 o del 2020.*

3. DESARROLLO TEMPORADA 2019

3.1 PLANIFICACION DE LA TEMPORADA

Realizada en función de niveles, objetivos y competiciones. Se presenta el primer borrador a la espera de la confirmación de los calendarios de pruebas de las Federación Madrileña y Española.

Se muestra en el archivo adjunto una planificación provisional, teniendo en cuenta los calendarios propuestos hasta ahora.

- Entrenamientos específicos para Sprint y Olímpica.
- Entrenamientos específicos para Media Distancia.
- Entrenamientos específicos para Larga Distancia / Ironman

3.2 GRUPOS DE ENTRENAMIENTO SEGÚN NIVEL

Para conseguir los objetivos propuestos, la Dirección Técnica mantiene los mismos grupos de entrenamientos.

1. Grupo 1- INICIACIÓN

Objetivos generales:

- **Práctica regular** de las tres disciplinas
- Búsqueda dominio técnico en las tres disciplinas
- Dominio de las reglas de la competición
- Motivación hacia la competición
- Manejo y discriminación de los sistemas de entrenamiento

Objetivos concretos:

- **Participar** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón que se realicen en Madrid, en distancia Sprint o inferior.

2. **Grupo 2-A** - DESARROLLO Y CONSOLIDACIÓN

Objetivos generales:

- **Entrenamiento** regular de las tres disciplinas
- Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades técnicas de las tres disciplinas.
- Dominio de las reglas de la competición
- Mantenimiento de la motivación por el entrenamiento y la competición.
- Manejo y discriminación de los sistemas de entrenamiento

Objetivos concretos:

- **Competir** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón de ámbito regional y nacional. **Distancias Sprint y Olímpica**
- Clasificación y participación en el Campeonato de España de Triatlón, Duatlón y Acuatlón en sus categorías.

3. **Grupo 2-B** - DESARROLLO Y CONSOLIDACIÓN

Objetivos generales:

- Mismos objetivos que Grupo 2-A

Objetivos concretos:

- **Competir** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón de ámbito regional y nacional. **Distancias Olímpica y Doble Olímpico y Medio Ironman.**
- Clasificación y participación en el Campeonato de España de Triatlón, Duatlón y Acuatlón en sus categorías.

4. **Grupo 3** - PERFECCIONAMIENTO Y COMPETICIÓN

Objetivos generales:

- **Entrenamiento** regular de las tres disciplinas
- Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades técnicas de las tres disciplinas.
- Dominio de las reglas de la competición.
- Mantenimiento de la motivación por el entrenamiento y la competición.
- Desarrollo del óptimo rendimiento
- Manejo y discriminación de los sistemas de entrenamiento.

- Dominio y uso de las destrezas psicológicas en entrenamiento y en competición.

Objetivos concretos:

- **Competir** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón de ámbito regional y nacional. Distancias Sprint, Olímpica y Media distancia. Formato individual y por equipos
- **Competir** en el Campeonato de Madrid y de España de Triatlón, Duatlón y Acuatlón en sus categorías. Formato individual y por equipos.

Para formar parte del GRUPO 3 es necesario unos **COMPROMISOS** por parte del triatleta, Junta Directiva y Equipo Técnico. (Ver documento adjunto)

A este se grupo se pertenecerá durante el tiempo necesario para preparar el objetivo definido por el Club y para el cual el triatleta esté motivado.

5. **Grupo E-A** - ESCUELA. Iniciación

Objetivos generales:

- **Práctica regular** de las tres disciplinas
- Búsqueda dominio técnico en las tres disciplinas
- Dominio de las reglas de la competición
- Motivación hacia el deporte

Objetivos concretos:

- **Participar** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón que se realicen en Madrid, dentro del Calendario Escolar de Triatlón

6. **Grupo E-B** - ESCUELA. Desarrollo y consolidación

Objetivos generales:

- **Entrenamiento** regular de las tres disciplinas
- Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades técnicas de las tres disciplinas.
- Dominio de las reglas de la competición
- Mantenimiento de la motivación por el entrenamiento y la competición.
- Manejo y discriminación de los sistemas de entrenamiento

Objetivos concretos:

- **Competir** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón de ámbito regional y nacional. Clasificación y participación en el Campeonato de España de Triatlón, Duatlón y Acuatlón en sus categorías.

7. **Grupo A+** - PERFECCIONAMIENTO Y COMPETICIÓN

Objetivos generales:

- **Entrenamiento** regular de las tres disciplinas
- Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades técnicas de las tres disciplinas.
- Dominio de las reglas de la competición.
- Mantenimiento de la motivación por el entrenamiento y la competición.
- Desarrollo del óptimo rendimiento
- Manejo y discriminación de los sistemas de entrenamiento.
- Dominio y uso de las destrezas psicológicas en entrenamiento y en competición.

Objetivos concretos:

- **Competir** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón de ámbito regional y nacional. Distancias Sprint, Olímpica y Media distancia. Formato individual y por equipos
- **Competir** en el Campeonato de Madrid y de España de Triatlón, Duatlón y Acuatlón en sus categorías. Formato individual y por equipos.

Para formar parte del GRUPO 3 es necesario ser **CONVOCADO** por la Junta Directiva y aceptar unos **COMPROMISOS** por parte del triatleta.

A este se grupo se pertenecerá durante el tiempo necesario para preparar el objetivo definido por el Club y para el cual el triatleta esté motivado.

8. **Grupo E** - JOVENES TALENTOS: PERFECCIONAMIENTO Y COMPETICIÓN.

Con unas características propias definidas en el documento adjunto

3.3 INFRAESTRUCTURA DISPONIBLE

PISCINA:

- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo San José**, Las Matas
3 calles 5 días a la semana, de 15.30h a 17.00h
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo de Navalcarbón**. Las Rozas
3 calles de 15:30h a 17:00h lunes y miércoles (la primeros 30 minutos solo 2 calles) y 3 calles los viernes. 1 calle de 17:00 a 18:30h los martes.
3 calle de 9:00h a 10:00h los sábados.
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo Entremontes**. Las Rozas
3 calle de 12:30h a 13:30h los sábados. 1 calle martes y jueves de 20:30 a 21:45.
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo Alfredo Espiniella**. Las Rozas
2 calles 2 días por semana de 20:30 a 21:45 lunes y miércoles.

OTRAS INSTALACIONES:

- Pista de atletismo de Navalcarbón.
- Pinar de Navalcarbón.
- Gimnasio de los Polideportivo. Previo pago.
- Sala de recuperación: Spa. Previo pago.



3.4 ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

NATACION: HORARIOS de entrenamientos con técnico

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGO
NAVALCARBON 9:00 a 10:00						Escuela	
ENTREMONTES 12:30 A 13:30						Escuela	
LAS MATAS 15:30 a 17:00	Adultos	Adultos	Adultos	Adultos Escuela A+	Adultos		
NAVALCARBON 15:30 a 17:00	Escuela A+		Escuela A+		Adultos Escuela A+		
NAVALCARBON 17:00 a 18:30		Escuela					
ALFREDO ESPINIELLA 20:30 a 21:45	Adultos		Adultos				
ENTREMONTES 20:30 a 21:45		Escuela		Escuela			

CARRERA: HORARIOS de entrenamientos con técnico

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGO
NAVALCARBON 10:00 a 11:00 y 11:30 a 12:30						Escuela	
						Escuela	
NAVAL CARBON 17:30 a 19:00	Escuela	Escuela	Adultos Escuela		Adultos Escuela		

CICLISMO Y OTROS: HORARIOS de entrenamientos con/sin técnico

	SABADO	DOMINGO
NAVALCARBON	Escuela	Escuela

3.5 ACCIONES CONCRETAS. CONTENIDOS

PONENCIAS o pequeños SEMINARIOS sobre:

- Teoría del entrenamiento. Aplicación práctica a los entrenamientos del Club. A cargo del Equipo Técnico.
- Temática por determinar. A cargo del Equipo Técnico.
- Otros charlas. Por expertos en el tema.

TEXTOS MONOGRÁFICOS:

- Se repetirán algunos de años anteriores, para recordar y dar esa información a los nuevos triatletas del Club
- Algún tema a propuesta de los triatletas

CONCENTRACIÓN DE INVIERNO. Entre Navidad y Año Nuevo. Con clases de ski de fondo. Estación francesa de Somport

CONCENTRACIÓN DE PRIMAVERA. Semana Santa. Zona del Mediterráneo. Cannet.

ANÁLISIS CUALITATIVO DEL ESTILO CROL. Grabación en diferentes planos por fuera/dentro del agua.

TEST DE CAMPO

- Natación. Diciembre
- Carrera. Enero
- Bici. A determinar según calendario de competiciones

DUATLÓN CROS FEDERADO ESCOLAR DE LAS ROZAS

JORNADAS PUERTAS ABIERTAS MUJER: Triatlón para ti, mujer.

JORNADAS PRÁCTICAS DE APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DE MANEJO DE BICI EN CARRETERA. Normas de circulación. Circulación en grupo.

Apoyo en el DUATLÓN POPULAR DE PAREJAS organizado por los AMPAS de los Colegios públicos de Las Rozas

Apoyo en la OLIMPIADAS ESCOLARES MUNICIPALES. Organización de la prueba de Duatlón

VOLUNTARIADO en eventos sociales/deportivos del municipio de Las Rozas

CLUB HOMOLOGADO por las Federaciones Madrileña y Española para la FORMACIÓN DE TÉCNICOS.

CONVENIOS con varias Universidades para complementar la FORMACIÓN PRÁCTICA DE SUS ALUMNOS.

FACILIDADES para:

- Pruebas de esfuerzo/lactato y resto de servicios de medicina deportiva (a través de SportElse en Reebok Sport Club. Precios especiales. REVISAR
- Bike Fitting. Precios especiales. REVISAR
- Masajes. Precios especiales.
- Compra de material. Descuentos en tiendas especializadas. Se renuevan acuerdos. (Consultar la web)