

PROYECTO DEPORTIVO
CLUB TRIATLON LAS ROZAS
2021-2022-2023

Temporada 2021

DIRECTOR TÉCNICO

Maribel Blanco

ENTRENADORES

Maribel Blanco, Matete Martínez, Javier Otero

ENTRENADORES DE APOYO

Jose Luis Bermejo, Daniel Perla, Claudia Vidal

INDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.
2. OBJETIVOS CLUB TRIATLON LAS ROZAS A 3 AÑOS
3. INFRAESTRUCTURA DISPONIBLE
4. DESARROLLO DE LA TEMPORADA 2021
 - 4.1 Planificación y objetivos del Club Triatlón Las Rozas.
 - 4.2 Infraestructura disponible
 - 4.3 Grupos de entrenamientos. Grupo de entrenamiento PLUS
 - 4.5 Acciones concretas

1. INTRODUCCIÓN. Nuevos tiempos, nuevos objetivos.

El presente proyecto deportivo para los próximos 3 años del Club Triatlón Las Rozas parte de una década de continuo crecimiento y consolidación

Con una nueva Junta Directiva y el mismo equipo técnico, los objetivos se renuevan tras pasar un complicado 2020 donde la celebración de nuestro aniversario se ha visto ensombrecido con la presencia de la COVID que ha alterado todos los ámbitos, sociales, económicos, políticos y por supuesto deportivos.

El Club Triatlón Las Rozas se caracteriza por un colectivo heterogéneo de triatletas con tres grupos definidos: Escuela – Grupos de Edad – Alta Competición. Desde el Equipo Técnico se cubren las demandas de cada uno de ellos para que sus objetivos se cumplan satisfactoriamente y redunden en el crecimiento global del Club.

La temporada 2021 presenta importantes novedades a las que debemos adaptarnos para mantener el estatus adquirido en las Ligas y recuperar puestos en Ranking Nacional, tras la falta de puntuaciones en las pruebas nacionales en el 2020.

Se comienza el 2021 en el puesto 25º en el ranking de Clubs, en 2º división en la Liga de Triatlón femenina y masculina y en 1º división en la Liga de Duatlón femenina y masculina.

El ciclo de 3 años comienza por consolidar las divisiones alcanzadas hasta ahora para terminar subiendo a 1ª División en la Liga Nacional de Clubes del Triatlón en el 2023. Objetivo muy complicado en categoría masculina pero más probable en categoría femenina.

Para ello es preciso una apuesta decidida por el Grupo de Alta Competición y, como novedad, por las categorías Cadete, Juvenil y Junior. Los nuevos formatos del calendario de la FETRI, con distancias cada vez más cortas, resultan más aptas para los deportistas más jóvenes y explosivos.

Por otro lado, la progresión en el Ranking Nacional será posible a partir de las aportaciones de los socios que compitan en la categoría élite junto con los que compitan en Grupos de Edad y categorías escolares, pilares esenciales en los logros deportivos del Club hasta ahora y que conseguirán volver a situar al Club en el top 10 del panorama nacional.

2. OBJETIVOS DEPORTIVOS DEL CLUB TRIATLON LAS ROZAS A 3 AÑOS

Ascender en el ranking nacional de clubs. Top 10

Mantenerse en 1º división de la Liga de Clubs femenina y masculina de Duatlón.

Ascender a 1º división de la Liga de Clubs femenina y masculina de Triatlón.

Mantenerse en 1º división de la Liga Talento.

Ranking Autonómico de Clubs. Top 3.

Mayor presencia en pruebas de Media y Larga distancia.

3. INFRAESTRUCTURAS DISPONIBLES

Por concesión anual de la Concejalía de Deportes de Las Rozas (demaniales)

PISCINA:

- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo San José**, Las Matas
3 calles martes, miércoles y viernes 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, martes, miércoles y jueves (los primeros 30 minutos solo 2 calles) y 3 calles los viernes. 1 calle de 17:00 a 18:30h los martes.
3 calles de 9:00h a 10:00h los sábados.
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo Entremontes**. Las Rozas
3 calles de 13:00h a 14:00h 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 Polideportivos. Previo pago.
- Sala de recuperación: Spa. Previo pago.

4. DESARROLLO DE LA TEMPORADA 2021

4.1. Planificación y objetivos del Club Triatlón Las Rozas

Planificación:

Realizada en función de competiciones de las Federación Española y Madrileña y sus bases reguladoras y acorde al nivel de los socios y objetivos del Club Triatlón Las Rozas.

Objetivos:

Ascender en el ranking nacional de clubs. Top 15.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España del calendario oficial FETRI.
- Competir 3 representantes del Club por categoría (élite y GGEE, Sub23, Junior Juvenil, cadete), sabiendo que da mayor puntuación la participación en categoría élite que grupos de edad o categorías

Mantenerse en 1º división de la Liga de Clubs femenina y masculina de Duatlón.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España que determina la FETRI para la temporada 2021.

Mantenerse en 2º división de la Liga de Clubs femenina y masculina de Triatlón.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España que determina la FETRI para la temporada 2021

Mantenerse en 1º división de la Liga Talento.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España que determina la FETRI para la temporada 2021

Ranking Autonómico de Clubs. Top 3.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de Madrid del calendario oficial Federación Madrileña
- Competir 3 representantes del Club por categoría.

Pruebas de interés del Club de Larga y Media distancia.

- Campeonatos de España y de Madrid.
- Otras pruebas que sean de interés de un grupo de socios y que no interfieran con las pruebas anteriores.

4.2. Infraestructura disponible

Concesión modificada por normativa COVID.

Piscina: Máximo 5 personas por calle. Además, protocolo específico de CTRLR.

- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo San José**, Las Matas
3 calles martes, miércoles y viernes de 15.15h a 16.45h
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo de Navalcarbón**. Las Rozas
3 calles de 15:15h a 16:45h lunes, martes, miércoles y jueves. 1 calle de 17:00 a 17:45 y 1 calle de 18:00 a 18:45h los martes.
3 calles de 9:00h a 9:45h los sábados.
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo Entremontes**. Las Rozas
3 calles de 13:00h a 13:45h los sábados. 1 calle martes y jueves de 19:00h a 19:45h y de 20:00h a 20:45h.

Pista de Atletismo. Máximo grupos de 16 personas. Además, protocolo específico

Pinar de Navalcarbón. Protocolo Comunidad Autónoma. Variable

Gimnasio de los Polideportivos. Protocolo específico. Cita previa. Previo pago.

Sala de recuperación: Spa. Protocolo específico. Cita previa. Previo pago.

4.3. Grupos de entrenamientos.

En función de la distancia de competición:

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

En función de la especificidad:

- Entrenamiento para grupos para las diferentes distancias de competición. Se reciben por correo electrónico.
- Entrenamientos PLUS (antiguo grupo 3). Para aquellos que quieran un seguimiento más personal de sus entrenamientos, independientemente del nivel y distancia de competición. Requiere una petición expresa al Equipo Técnico y un coste adicional.

En función del nivel:

Habrà ajustes de los entrenamientos insitu, en las sesiones con técnico, según nivel/objetivo de los deportistas y disciplina.

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 federadas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón que se realicen en Madrid, en distancia Sprint o inferior.

Grupo 2: DESARROLLO, 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.
- Manejo y discriminación de los sistemas de entrenamiento

Objetivos concretos:

- **Competir** en las pruebas de Triatlón, Duatlón y Acuatlón de ámbito autonómico y nacional. **Distancias Super-Sprint, Sprint, Olímpica, Media y Larga distancia.**

- **Competir** en las diferentes modalidades y formatos de los Campeonatos autonómicos y de España. En concreto pruebas que puntúen para el Ranking Autonómico de Clubes, Ligas Nacionales de Duatlón y Triatlón y Ranking Nacional de Clubes.

Grupo Escuela 1 (E-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 el deporte

Objetivos concretos:

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

Grupo Escuela 1 (E-2). DESARROLLO Y CONSOLIDACION

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 que conformen el Circuito Escolar. Clasificación y participación en el Campeonato de España de Triatlón, Duatlón y Acuatlón en sus categorías.

Grupo Escuela 1 (E-3). PERFECCIONAMIENTO Y COMPETICIÓN (antiguo A+)

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 y formatos acordes a sus categorías.
- **Competir** en el Campeonato de Madrid y de España en las diferentes modalidades y formatos acordes con sus categorías.
- **Competir** en la Liga Talento y en pruebas de nivel nacional en la que sean requeridos por la Dirección Técnica del Club

4.5. Acciones concretas

Sesiones on-line con diferentes contenidos:

- Preparación física
- Entrenamientos en rodillo
- Otros

Sesiones de tecnificación:

- Ski de fondo (con coste adicional)
- Mountain Bike (con coste adicional)

Mini-Concentraciones con la Escuela: Weekend Friendly (con coste adicional)

Concentración para adultos. Pirineos 2.0 (con coste adicional)