

CLUB TRIATLÓN LAS ROZAS
PROYECTO DEPORTIVO 2024-2025-2026

Temporada 2024



DIRECTOR TÉCNICO Maribel Blanco

ENTRENADORES Maribel Blanco, Matete Martínez, Javier Otero

ENTRENADORES DE APOYO Jose Luis Bermejo, Adrián Fuentes. Manuel Padruno

INDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.

Proyecto a 3 años

2. DESARROLLO DE LA TEMPORADA 2024

2.1 Objetivos deportivos del Club Triatlón Las Rozas.

2.2 Infraestructuras disponibles.

2.3 Grupos de entrenamiento.

3. ACCIONES CONCRETAS.

4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

1. INTRODUCCIÓN

Iniciamos un nuevo proyecto deportivo a 3 años con nueva Junta Directiva liderada por la presidenta Esther Ramos. Se mantendrá la línea de trabajo de años anteriores.

El Triatlón sigue evolucionando hacia un deporte más exigente y elitista, con mayor protagonismo de las Ligas Nacionales de Duatlón y Triatlón de Clubes que consolidan formatos de equipos en distancias Super Sprint y Sprint. Esto requerirá ajustes en la planificación técnica.

Por otro lado, las competiciones nacionales y autonómicas en sus diferentes formatos y distancias siguen siendo la clave para mantener el estatus del Club en los rankings.

La participación de los socios, Grupos de Edad y Escuela, será fundamental para nutrir los equipos y lograr los objetivos colectivos que nos hemos marcado en esta nueva etapa.

2. DESARROLLO DE LA TEMPORADA 2024

2.1. Planificación y objetivos del Club Triatlón Las Rozas

Planificación deportiva.

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

Objetivos:

Puesto en el ranking nacional de clubs. Top 20

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.

Ascender a 1º división masculina y femenina en las Ligas de Clubes de Duatlón.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España que determina la FETRI para la temporada 2024.
- Involucrar más a los socios en el equipo masculino y femenino de Duatlón
- **Fortalecer con nuevas incorporaciones los equipos femenino y masculino de Duatlón.**

Ascender a 1º división en la Liga de Clubs femenina y ascender a 2º división masculina de Triatlón (objetivo prioritario).

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España que determina la FETRI para la temporada 2024
- Involucrar más a los socios en el equipo masculino y femenino de Triatlón
- **Fortalecer con nuevas incorporaciones los equipos femenino y masculino de Triatlón.**

Ascender a 2º división de la Liga Talento masculina y ascender a 1º división femenina.

Supone:

- Competir en los Campeonatos de España que determina la FETRI para la temporada 2024

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.
- **Movilizar a los socios para que elijan este tipo de competiciones.**

Pruebas de interés del Club de Corta, Media y Larga distancia.

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

2.2. Infraestructura disponible

Concesión por la Concejalía de Deportes de Las Rozas. (Falta confirmación)

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
2 calles de 15:30h a 17:00h lunes, martes, miércoles y jueves. 1 calle de 16:00 a 17:00h lunes, martes, miércoles y jueves.
3 calles los viernes de 15:30 a 17:00h.
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 Alfredo Espiniella**. Las Rozas
2 calles 2 días por semana de 20:30 a 21:45 lunes y miércoles.
- Pileta de 25 metros ubicada en el **Polideportivo Entremontes**. Las Rozas
3 calle de 13:00h a 14:00h los sábados.

Pista de Atletismo. De martes a viernes
de 17:30h a 21:00h

Pinar de Navalcarbón.

Gimnasio de los Polideportivos. No entra su uso en concesión.

2.3. Grupos de entrenamientos.

En función de la distancia y tipo de competición:

- Grupo de corta: Entrenamientos específicos para Super Sprint, Sprint y Olímpica.
- Grupo Media-Larga. Entrenamientos específicos para Media y Larga Distancia.

En función de la especificidad y opciones de pertenencia al Club

- Grupo opción A, B y C. Entrenamientos completos con/sin técnico en las sesiones. Se reciben por correo electrónico.
- Grupo opción D. Entrenamientos solo de carrera a pie y condición física/fuerza.
- **Entrenamientos específicos “de equipo” para preparar Las Ligas Nacionales.**
- Entrenamientos PLUS. 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 a la cuota que se abone al Club. Son entrenamientos para pruebas que son OBJETIVO del Club.
Para el resto de las pruebas, ya sean de la Federación de Triatlón o no, se tratan como entrenamientos PERSONALES.

En función del nivel:

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 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, Acuatlón y otras modalidades 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 y Ranking Nacional de Clubes.

- Grupo 3. PERFECCIONAMIENTO Y ALTA 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, Acuatlón y otras modalidades 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 las Ligas Nacionales de Duatlón y Triatlón, Ranking Autonómico de Clubes, 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 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 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 ALTA 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 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

3. ACTIVIDADES

Todas ellas estarán supeditadas al calendario de competiciones de la Federación Española y Madrileña de Triatlón.

Sesiones de tecnificación:

- Concentración Puente de Mayo. Especial aguas abiertas/ciclismo. Transiciones. Entrenamientos competición. Gastos de organización a cargo del Club.
- Mini-Concentraciones con la Escuela/Equipos de competición: Weekend Friendly, o bien, intensivos de fin de semana en Las Rozas. Gastos de organización a cargo de la actividad.
- Análisis cualitativo de la técnica de carrera. Grabación en diferentes planos. Charla teórica individual a cargo del equipo técnico. Gastos de organización a cargo de los participantes (15 euros por persona).
- Jornadas prácticas de aprendizaje y perfeccionamiento de manejo de la bici de carretera. Transiciones: carrera/bici; natación/bici.
- Test de natación, carrera y ciclismo.

- Consolidación del trabajo de fuerza.
- Entrenamientos específicos para preparar las competiciones de formato de “equipo”.

Sesiones de carácter social:

- Concentración para adultos. Pirineos 5.0. Ajustar en calendario según competiciones. Gastos de organización a cargo de los participantes.
- Natación TriRoceña: Entreno especial en formato equipos por relevos.
- San Silvestre TriRoceña: Entreno especial navideño.
- Crono TriRoceña: Entreno especial de ciclismo.
- Jornadas de Bike&Brunch.
- Actividades de compromiso social/ecológico.

4. PATROCINADORES.

[LEMAX wellness club](#)

LE MAX WELLNESS CLUB
MADRID

[Garmar dental](#)

Clínica  **Garmar**

5. ACUERDOS Y COLABORACIONES

- Oulet Styles Las Rozas: Nike y Asics.
- Keepgoing.
- Sportsshoes.
- Fisioterapia: Centro Ten y Focusalud.
- Pruebas de esfuerzo: Healthing y Entrenamientoy ciclismo.
- Bikefitting: Entrenamientoy ciclismo y Ciclismoy rendimiento.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Voluntariado en eventos sociales/deportivos del municipio de Las Rozas.

Club homologado por las Federaciones Madrileña y Española para la formación complementaria (práctica) de técnicos.

Convenios con varias Universidades para complementar la formación práctica de los alumnos.