



**ESCUELA MUNICIPAL DE TRIATLÓN**  
**CD TRIATLÓN ALBACETE**  
**2019-20**





ESCUELA MUNICIPAL DE TRIATLÓN - CD TRIATLÓN ALBACETE



# REUNIÓN INFORMATIVA

**MIÉRCOLES 18**

**17:00**

**SALÓN DE ACTOS**

**Centro Cultural del ENSANCHE**

**(antiguos y nuevos soci@s)**

# COMIENZO DE ENTRENAMIENTOS

**JUEVES 19 SEPTIEMBRE**

**PISCINA CARLOS BELMONTE**

**(GLOBO)**

**Cada niñ@ en su horario de grupo**



INSTITUTO sanum



# PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

- **5 AL 9 DE AGOSTO: CONFIRMACIÓN DE PLAZA DE ANTIGUOS SOCI@S**
  
- **DEL 12 AL 16 DE AGOSTO: HIJ@S Y HERMANOS DE SOCI@S Y NIÑOS QUE HAN PARTICIPADO EN EL CAMPUS Y/O ESCUELA DE VERANO 2019**
  - **SOLICITUD DE PLAZA:** A Través del formulario de contacto de la web [www.trialbacete.es](http://www.trialbacete.es) o enviando un mail [info@trialbacete.es](mailto:info@trialbacete.es) indicando el interés por empezar en la escuela de triatlón y nombre completo del/a niñ@ y la fecha de nacimiento.
    - El lunes 19 el club enviará un mail confirmando la plaza y los pasos a seguir para su inscripción.
  
- **A PARTIR DEL 19 DE AGOSTO: OFERTA DE ÚLTIMAS PLAZAS**
  - **SOLICITUD DE PLAZA:** A Través del formulario de contacto de la web [www.trialbacete.es](http://www.trialbacete.es) o enviando un mail [info@trialbacete.es](mailto:info@trialbacete.es) indicando el interés por empezar en la escuela de triatlón y nombre completo del/a niñ@ y la fecha de nacimiento.
    - Una vez revisado el número restante de plazas el club enviará un mail confirmando la plaza y los pasos a seguir para su inscripción.



○ **ESCUELA MUNICIPAL DE TRIATLÓN**

**CD TRIATLÓN ALBACETE**

1.- INTRODUCCIÓN.....	5
2.- ÁMBITO DE LAS ESCUELA DE TRIATLÓN.....	7
3.- FILOSOFÍA DE TRABAJO DE LA ESCUELA.....	9
4.- ESTRUCTURA BÁSICA DE LA ESCUELA.....	10
5.- CONTENIDOS DE TRABAJO Y CUALIDADES A DESARROLLAR.....	15
6.- PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	17
7.- CUOTAS.....	28
8.- ¿CÓMO APUNTARME?.....	30
9.- ESCUELA DE VERANO DE TRIATLÓN 2020.....	30
10. CD TRIATLÓN ALBACETE, ORGANIZADOR DE EVENTOS.....	32
11.- MEMORIA DE ACTIVIDADES 2018-19.....	34

## 1. INTRODUCCIÓN.

A continuación, se presentarán los objetivos, intenciones y propuestas de la Escuela Municipal de Triatlón del CD Triatlón Albacete que queremos promover en el municipio de Albacete.

La Escuela Municipal de Triatlón debe servir, entre otros motivos, para facilitar a muchos jóvenes en edades escolares, desde 5 a 16 años, la posibilidad de practicar, aprender y perfeccionar un deporte multidisciplinar como el triatlón, pero no solamente eso, sino también adquirir o continuar un adecuado desarrollo en la vida orientado y planificado con una ordenada, metódica, racional y progresiva educación física y social, además de una correcta especificación del deporte que libremente elige y que ofrecemos con el deseo de captar a jóvenes para que practiquen el deporte del triatlón. Además, el CD Triatlón Albacete da continuidad a estos jóvenes con 17 y 18 años dentro de la escuela de Triatlón para finalizar su proceso de aprendizaje y maduración.



## 2. ÁMBITO DE LA ESCUELA DE TRIATLÓN

### Marco legal.

En nuestro país la promoción del deporte escolar, en cuyo grupo de edad se encontrarían los integrantes de las escuelas de triatlón, es competencia de las Comunidades Autónomas. Así, como a la administración deportiva de cada una de las administraciones locales deberán implicarse en la concesión de ayudas y subvenciones a las escuelas, a la vez que será de su competencia la reglamentación del funcionamiento de estas.

Las Escuelas de Triatlón deberían integrarse dentro de un club deportivo o en su defecto constituirse como tal. El artículo 13 de la Ley del Deporte define los clubes como: “las asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de estas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas”.



### Finalidad y justificación.

La finalidad del presente proyecto es la captación, promoción y fomento del Triatlón, así como el desarrollo de personas cuyo aprendizaje social y personal, estará muy vinculado a lo que se les inculcara mediante el deporte.

La puesta en práctica de este proyecto estamos seguros servirá para captar, promocionar y fomentar entre la “pequeña” juventud el deporte del triatlón y no llegar

de alguna manera a influir por falta de motivación y atención, para que esta juventud en iniciación elija negativos caminos sociales de los que todos nos podríamos sentir en algo culpables por no facilitarles lo mejor como es la educación y el deporte.

### Colaboración con el IMD

La escuela municipal Triatlón Albacete, dentro de su programa anual desarrolla distintas actividades de colaboración con el IMD:

- Duatlón Cross de Albacete
- Media Maratón de Albacete y 10k
- BTT de Albacete
- Colaboración del IMD con el club Triatlón Albacete en el Triatlón de Alcalá



### Objetivos de la Escuela.

- Cumplir las expectativas y dar cabida a los niños de 5 a 16 años de la comarca que estén interesados en este deporte y que por falta de medios no puedan practicarlo.
- Adoptar a los diferentes nadadores, ciclistas o atletas que cansados de sus deportes quieran probar con un deporte divertido y en crecimiento.
- Dar a conocer y entusiasmar a los niños que nunca han oído hablar de este deporte para que se vuelquen en su práctica.
- Incluir a los deportistas que finalizan su etapa de formación en el primer equipo

del club.

- Dotar al niño/a de una educación integral durante el periodo de formación deportiva mediante la práctica de este deporte.
- Ayudar al niño a utilizar sus horas ociosas inculcándole hábitos saludables y deportivos.
- Educar al niño y que este lo pase bien, buscando en todo momento la recreación utilizando juegos y actividades divertidas que adhieran al sujeto a esta actividad física.
- Socializar y crear nuevas relaciones de amistad mediante la práctica deportiva.
- Mantener el cuerpo sano, desechando las tendencias sociales del sedentarismo y la obesidad mediante la búsqueda de práctica de actividad física.
- Adquirir nuevas habilidades motrices y mejorar la condición física.
- Mejorar la autonomía y la organización personal del niño ante el deporte, los estudios y la familia.
- Canalizar el esfuerzo individual de superación y mejora, integrado en un grupo y dirigido a la vida personal de cada niño.



### 3. FILOSOFÍA DE TRABAJO DE LA ESCUELA.

Desde el C.D. CD Triatlón Albacete, en colaboración con el Instituto Municipal de Deportes, se quiere promover una serie de principios indispensables que rijan el plan de actuación durante todo el transcurso de deporte escolar, teniéndose presentes en todo momento.

**Participación;** se fomentará la máxima participación posible en todas y cada una de los entrenamientos y actividades que se organizan desde el club CD Triatlón Albacete, como máximo responsable de la Escuela.

**Continuidad;** se desarrollaran planes que favorezcan la continuidad de la práctica deportiva de los y las escolares a lo largo de su vida escolar, aunque ésta no se continúe en la propia entidad o se desarrolle en otra modalidad deportiva diferente.

**Sostenibilidad;** se ha de tener presente que aquello que se organice debe de perdurar en el tiempo siendo desarrollado con criterios posibilistas, tanto en el ámbito financiero como en el de los recursos.

**Igualdad de oportunidades;** en la medida de las posibilidades se debe abogar por el impulso de la participación de todos y todas las escolares independientemente de su sexo, raza y habilidad motriz.

**Polideportividad;** desde hace años se está trabajando en la concienciación de los beneficios que ofrece para las y los escolares una práctica que recoja la participación en diferentes modalidades deportivas, y se ha de trabajar en esta línea.

### **CONVIVENCIA Y FAMILIA A TRAVÉS DEL TRIATLÓN**

El club triatlón Albacete y su escuela tiene una esencia importantísima para sus miembros y que intenta impulsarla y cuidarla desde siempre: La conciliación de la vida familiar y deportiva.





## LOS TRIPADRES

La peculiaridad de tener que entrenar 3 disciplinas deportivas en 1 deporte y el hecho de que la gran mayoría de niños y niñas de la escuela compartan la afición y la pasión por el triatlón con sus padres y madres hacen que en la medida de lo posible y gracias al apoyo de dicho proyecto por parte del IMD, los padres y madres triatletas federados del club y niños puedan compartir los mismos horarios e instalaciones deportivas que sus hijos.

### REQUISITOS:

- Ser triatleta federado por el club CD Triatlón Albacete, con los mismos derechos y deberes que cualquier socio mayor de 18 años.
- Tener hijo/s en la escuela municipal CD Triatlón Albacete.
- Realizar un test de natación: Nadar 200m en un tiempo inferior a 5´
- Realizar al menos un triatlón al año.

#### 4. ESTRUCTURA BÁSICA DE LA ESCUELA.

##### Contexto de la Escuela de Triatlón.

Lo primero que se debe tener en cuenta será el número de participantes en la escuela de triatlón, para ello será muy importante una campaña de difusión, que permita dar a conocer a los niños con interés nuestra escuela.

Para dicha difusión, será necesario hacer un trabajo concienzudo de cartelería, donde mediante carteles y octavillas, se haga publicidad de la escuela en los diferentes colegios e institutos de la ciudad. Pero no sólo eso, si no también se realizarán charlas prácticas donde se explicará cómo inscribirse en la escuela, que es esto del triatlón, funcionamiento de la escuela de triatlón,...

Una vez realizada la campaña de difusión es importante dar a conocer los horarios en los que se desarrollan las actividades, así como la forma de inscripción, junto con los precios de la escuela.

Todas las actividades, salvo las salidas en bicicleta, se realizarán en las instalaciones deportivas municipales, por lo que es indispensable la colaboración por parte de éstas, para la llegada a buen término de las actividades que se quieren realizar, como son la natación en las piscinas municipales o la carrera a pie en las pistas de atletismo. Así como zonas verdes y ajardinadas donde se pueden realizar actividades relacionadas con el triatlón.



ORGANIGRAMA.



## JUNTA DIRECTIVA, DIRECCIÓN TÉCNICA Y ENTRENADORES

### JUNTA DIRECTIVA:

- José Fresneda. Presidente
- David García. Vicepresidente. Responsable de prensa y comunicación
- Álvaro Sánchez: Secretario y administrador del club.
- Francisco Rojo. Tesorero
- **Pablo Pérez. Director Técnico.**
- Vicente García. Director de relaciones institucionales.
- Omar López. Vocal del equipo masculino.
- Pilar Ramírez. Vocal del equipo femenino
- **Elena García (Helen). Vocal de la escuela de triatlón.** Es la representación de los niños y los padres en la junta directiva, es la encargada de intentar ayudar a los padres en la trasmisión de información entre la directiva del club, la dirección técnica y los padres.
- María Cañadas: Vocal de presidencia y administración.
- Manolo Cañadas: Vocal Responsable de eventos y logística

- Director técnico Escuela Municipal de Triatlón: **Pablo Pérez Matas**

NIVEL: Lic. En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Entrenador Superior de Triatlón (nivel III)

FUNCIONES: Es el máximo responsable técnico de la Escuela. Elabora el proyecto de Escuela. Estructura y planifica las actividades de la Escuela. Determina los niveles y objetivos. Determina el plan de trabajo de entrenamiento y competiciones.

- Entrenadores:

**Juan Ramón Sánchez**

NIVEL: Técnico Deportivo Elemental de Triatlón (nivel II)

**María Cañadas**

Graduada en Magisterio Educación Física

**Javier Nieto**

Lic. En Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**FUNCIONES:** Son los encargados de Ejecutar los programas de la Escuela. Llevar a cabo las sesiones de trabajo con cada grupo y nivel. Informar de cualquier incidencia que se produzca en las sesiones. Adoptar una actitud de mejora y progreso continuo, introduciendo en las sesiones nuevas metodologías, actividades motivantes.

## NIVELES ESCUELA DE TRIATLÓN.

Dentro de las edades de iniciación y al tratarse de deporte escolar, se realizarán diferentes niveles en base a la edad de cada uno de los escolares, determinando los grupos tanto por nivel como por edades, siendo este último criterio el que prevalezca generalmente.

Categorías en base a la edad, para la temporada 2.020

Categoría	Año nacimiento
Pre-Benjamín	2012-2013-2014
Benjamín	2010-2011
Alevín	2008-2009
Infantil	2006-2007
Cadete	2003-2004-2005
Junior	2001-2002

\* el C.D Triatlón Albacete, mantiene dentro de la estructura de la escuela a los jóvenes de 17 y 18 años.

***Las categorías están basadas según el reglamento y categorías de la federación de triatlón, al participar en pruebas de otros deportes como natación o cross pueden variar.***

## 5. CONTENIDOS DE TRABAJO Y CUALIDADES A DESARROLLAR

- **En las primeras edades (5 a 8 años):**

### 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.
- Juegos y recreación.

### CICLISMO

- Iniciación al manejo de la bicicleta:
  - Equilibrios
  - Posición básica
  - Habilidades simples:
    - . Virajes
    - . Saltos
    - . Equilibrios
    - . Recogida de objetos
    - . Pedaleo unilateral
    - . Conducción de precisión
  - Gimkanas 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.
- Juegos de velocidad.
- **En una segunda etapa (9 a 12 años):**

### NATACIÓN

- Perfeccionamiento de la técnica de crol.
- Ejercicios de perfeccionamiento técnico.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Iniciación al trabajo de velocidad.
- Enseñanza del resto de estilos.

### CICLISMO

- Introducción al:
  - Mountain bike
  - Ciclismo de carretera
- Habilidades complejas:
  - Mayor dificultada 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).
- **En la última etapa (13 a 16 años):**

### 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 el 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. (Impidiendo el uso de acoples)

### 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.

## 6. PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS

### Criterios para la periodización.

A comienzo de temporada se establecerán los diferentes grupos de niños/as, en los que se comenzará a trabajar, en los meses de Noviembre hasta Febrero, se acudirán a las competiciones de Deporte Base, en los deportes de Atletismo (Cross) y en Natación, donde preferiblemente harán pruebas de Crol, ya que en la escuela no se incidirán en exceso en el trabajo de los virajes de los diferentes estilos.



Una vez concluida esta primera fase, se buscarán diferentes competiciones federadas con categorías menores, donde incluiremos en su mayoría duatlones y algún triatlón, entre los meses de Marzo y Abril.

Para acabar con el último ciclo de la temporada, donde buscaremos el mayor pico de forma, centrándonos en las pruebas de Deporte Escolar, tanto el Provincial de Albacete, que se celebra en las instalaciones del IMD, como en el Regional, si consiguen clasificarse, para en última instancia en caso de así conseguirlo, como el año pasado consiguió uno de los triatletas que se encuentra en la escuela actualmente, ir al Campeonato de España en Edad Escolar, que se suele celebrar en la última semana del mes de Junio, aquellos deportistas que no lo consiguieran, buscarían un final de temporada en el Triatlón Villa de Alcalá del Júcar, organizado por el propio club CD Triatlón Albacete.

### Las competiciones.

Las competiciones han de ser controles de valoración del propio rendimiento. Le servirán al joven triatleta para comprobar cómo va progresando, siempre tomando como referencia sus resultados, sus sensaciones y su rendimiento, nunca en comparación con los demás. La referencia se centrará en uno mismo. En este sentido el monitor / entrenador ha de transmitir esta actitud y forma de valorar los resultados, ya que de forma natural los chicos/as muestran un gran espíritu competitivo y de rivalidad con los compañeros

Las competiciones deberán ser lo suficientemente motivantes para que el deportista siga acudiendo a la escuela. Habrá chicos/as a los que les encanta competir y acuden puntualmente a las citas planteadas, pero habrá otro grupo considerable de chicos/as a los que no les gusta competir, y no acudirán. Hemos de trabajar con este segundo grupo haciéndoles ver que la competición como un reto a superar, en el que van a ver lo que han mejorado, y que se lo van a pasar muy bien con el resto de chico/as. Intentaremos que la competición le guste al deportista, planteando pruebas no muy agonísticas, y de un ambiente popular, abierto, divertido...

Las competiciones, hasta la última etapa de la escuela (14 a 16 años) deben plantearse de forma jugada, centrándose en el trabajo técnico y de habilidades, y no dando excesiva importancia al rendimiento.



Este es el calendario de competiciones escolares que se utilizó en la anterior temporada y que queremos fomentar este próximo curso desde el club, con la mayor participación posible en cada prueba y sobre todo con aquellas pruebas que desde el club consideramos buena su participación por la importancia en el desarrollo de la temporada.

## CALENDARIO ESCOLAR 2019-20

Al igual que el año pasado se realizarán unas pruebas para conocer el nivel de los niños/as y así conocer si su estado les permite acceder a las competiciones o desde el club se prefiere que no se enfrente a una situación de estrés para la que no tienen

un mínimo nivel para enfrentarse, es mejor que sigan entrenándose e ir adquiriendo ese nivel mínimo, que acudir a una prueba que le pueda ocasionar un trauma a nuestros escolares.

Recordamos a todos los padres de la importancia de hablar con los entrenadores y dirección técnica de la conveniencia o no de participación de niños en pruebas deportivas infantiles ajenas a las planteadas por el club pues puede dificultar el desarrollo y crecimiento personal, físico y emocional del niño.

**Ejemplo de calendario 2018-19 (hasta octubre no se sabe el calendario 2019-20)**

<i>Fecha</i>	<i>Tipo</i>	<i>Lugar</i>	<i>Carácter</i>	<i>Edades</i>
11-11-2018	Cross	Villarrobledo	Dep· Escolar	2002/2013
24-11-2018	Natación	Almansa	Dep· Escolar	6 a 17 años
16-12-2018	Cross	Tobarra	Dep· Escolar	2002/2013
27-01-2019	Triatlón (Toma de Tiempos)	Campo de Criptana	Toma de Tiempos	11 a 19 años
02-02-2019	Natación	Caudete	Dep· Escolar	6 a 17 años
24-03-2019	Duatlón	Almansa	Dep·Escolar	5 a 17 años
30-03-2019	Duatlón	Avilés (Asturias)	Dep·Escolar	2002-2006
07-04-2019	Duatlón Cross	Albacete	No Federado	5 a 18 años
01-05-2019	Duatlón Cross	La Roda	Dep· Escolar	5 a 17 años
11-05-2019	Triatlón	Águilas (Murcia)	Dep·Escolar	2002-2006
18-05-2019	Acuatlón	Albacete	Dep· Escolar	5 a 17 años
15-06-2019	Triatlón	Campo de Criptana	Cpto Regional- Dep Escolar	5 a 17 años
21-06-2019	Triatlón	Alcalá del Júcar	Federado	5 a 17 años

## NORMAS DE CONVIVENCIA:

- PUNTUALIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS Y EN LAS COMPETICIONES
- RESPETO A LOS COMPAÑEROS, ENTRENADORES, MIEMBROS DEL CLUB O DE OTROS CLUBES Y PERSONAL DE LAS INSTALACIONES DONDE ENTRENAMOS Y/O COMPETIMOS
- POCO A POCO CONOCER Y ENTENDER LAS REGLAS DE NUESTRO DEPORTE.
- LLEVAR SIEMPRE EL MATERIAL PREPARADO Y MARCADO CON NUESTRO NOMBRE (TLF SI ES POSIBLE)
- IR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE UNIFORMADO CON LA ROPA DEL CLUB PARA MANTENER LA IMAGEN DE CLUB.
- FOMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL DEL NIÑO, INTENTANDO QUE SE PREPARE PERSONALMENTE SU MOCHILA Y SU MATERIAL, CONSIGUIENDO UNA AUTONOMÍA TOTAL EN LOS VESTUARIOS.
- FOMENTAR EN EL NIÑO UNA BUENA HIGIENE, RESPETANDO Y HACIENDO UN BUEN USO DE LOS RECURSOS (AHORRO DE AGUA EN LAS DUCHAS).
- HACER UN USO CORRECTO Y ADECUADO DE LAS INSTALACIONES Y EL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO.

## MATERIAL A UTILIZAR EN LOS ENTRENAMIENTOS

### NATACIÓN:

- GORRO (lo proporciona el club), GAFAS, ALETAS (adaptadas a la edad, según recomendación de los entrenadores), PULL.

- **CARRERA A PIE:** ZAPATILLAS Y ROPA DE CORRER, CAMISETA APORTADA POR EL CLUB.

### - **CICLISMO: CASCO OBLIGATORIO**

- DE 5 A 12 AÑOS: BICICLETA DE MONTAÑA

- DE 10-12 AÑOS: BICICLETA DE MONTAÑA, posible iniciación a bici de carretera adaptada a desarrollos (en triatlón el desarrollo es libre pero en esta edad se recomienda no llevar un plato mayor de 46) y tamaño.

- A PARTIR 12 AÑOS: BICICLETA DE CARRETERA, pedales automáticos (Calas) COMBINAR CON BICI DE MONTAÑA.



## ROPA OFICIAL DEL CLUB:

El Club CD Triatlón Albacete y su escuela municipal tienen un contrato en vigor con **AUSTRAL** como proveedor oficial de ropa de entrenamiento y competición desde hace 3 temporadas, con unos precios y calidad muy competitiva en el mercado y sobre todo con un sistema de compra online para que desde 1 sola prenda pueda ser comprada de manera individual en cualquier momento del año y ser enviada a casa directamente (gastos de envío) o recogida en Campollano en REDUR (sin gastos de envío) patrocinador del club.

[www.reinventamoseltriatlon.es](http://www.reinventamoseltriatlon.es)

Clubes- Castilla la Mancha- Triatlón Albacete

Usuario: Albacete

Clave: @lb@cete

## PACK INFANTIL ROPA:

Donde se incluye a un **precio de 65 euros**

en la Tienda de Joma Albacete:

- CHANDAL.
- POLO.
- CAMISETA DE ENTRENAMIENTO.
- BAÑADOR Y GORRO DE NATACIÓN.

## HORARIOS Y ACTIVIDADES. NATACIÓN, ATLETISMO Y CICLISMO

**LOS HORARIOS Y GRUPOS SERÁN CONFIRMADOS POR LOS ENTRENADORES Y DIRECCIÓN TÉCNICA BAJO CRITERIOS DE EDAD Y NIVEL DE CADA NIÑO, intentando adaptarse a la hora de mayor conveniencia para las familias.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
NATACION	16:00 – 16:45	16:00 – 16:45		16:00 – 16:45		
	Años 2014-2010	Años 2014-2010		Años 2014-2010		
	16:45-17:30	16:45-17:30		16:45-17:30		
	Años 2013-2010/09	Años 2013-2010/09		Años 2013-2010/09		
	PISCINA CARLOS BELMONTE	PISCINA CARLOS BELMONTE		PISCINA CARLOS BELMONTE		
	17:30-18:15	17:30-18:15		17:30-18:15		
	2012-2008	2012-2008		2012-2008		
	18:15-19:00 – grupo I	18:15-19:00 – grupo I		18:15-19:00 – grupo I		
Años 2012-2008	Años 2012-2008		Años 2012-2008			
18:15-19:15 Grupo II Años 2008-2002	18:15-19:15 Grupo II Años 2008-2002		18:15-19:15 Grupo II Años 2008-2002			
PISCINA CARLOS BELMONTE	PISCINA CARLOS BELMONTE		PISCINA CARLOS BELMONTE			

<p><b>CARRERA A PIE</b></p>	<p>17:30 – 18:30</p> <p>Años 2001 – 2005</p> <p>Pistas de Atletismo</p>		<p><b>17:00 – 18:00</b></p> <p>GRUPO I</p> <p>Año 2014-2012</p> <p>GRUPOS II</p> <p>Años 2011-2010</p> <p>GRUPO III</p> <p>Años 2009-2005</p> <p>Pistas Atletismo</p>		<p><b>17:30-18:30</b></p> <p>CADETES JUNIOR</p> <p>18:30-19:15 GIMNASIO DIRIGIDO CADETES JUNIOR Pistas Atletismo</p>	
<p><b>CICLISMO</b></p>		<p><b>16:00-18:00</b></p> <p>Salida en bici dirigida a adultos, <b>cadetes y juniors</b>, en el Carril-Bici</p>		<p><b>16:00-18:00</b></p> <p>Salida en bici dirigida a adultos, <b>cadetes y juniors</b>, en el Carril-Bici</p>	<p><b>16:15 -17:15 Último viernes del mes SALIDA EN BICI</b> Desde Pistas de Atletismo-La Pulgosa <b>Actividad conjunta niños, entrenadores y padres Años 2014 - 2006</b></p> <p><b>Todos los viernes del mes</b> Salida: CARRIL BICI TINAJEROS (PUENTE MADERA) a excepción del último viernes que será desde la pulgosa <b>Años 2009-2006</b></p>	<p><b>Horario según época del año. Salida oficial sábados</b></p> <p>SALIDA EN BICI CON EL RESTO DEL CLUB <b>CADETES Y JUNIOR</b></p>

- Todos los horarios y grupos son base, algunos niñ@s por decisión técnica y siempre en coordinación y confirmación de los padres entrenaran en otro grupo de nivel y horario

## Condicionantes del funcionamiento de la Escuela.

En muchas ocasiones la puesta en práctica de las sesiones está muy condicionada por el entorno en el que se desarrolla la escuela. Para las sesiones de ciclismo se necesita un espacio cubierto amplio (pista polideportiva) de cara a realizar gimkanas y juegos de habilidad en invierno. Más adelante, en primavera y verano dependemos del tiempo para poder salir al exterior. No obstante contando con un espacio cubierto podemos readaptar las sesiones. Las salidas al exterior deberán realizarse en un entorno seguro, amplio y con apenas tráfico de cara a garantizar la máxima seguridad de los participantes.

También se precisa de una piscina cubierta para las sesiones de natación. Como vemos la práctica del triatlón es compleja; no obstante siempre podemos adaptar las actividades de las sesiones a nuestra realidad. La creatividad e ingenio del monitor en este sentido será importante.

Conforme aumenta la edad de los participantes en la Escuela la exigencia y dedicación es mayor. Hemos de tener en cuenta las motivaciones y entorno escolar, familiar de cada participante a la hora de plantear las sesiones.

Compaginar los entrenamientos y competiciones con los estudios, cada vez más exigentes se hace difícil.

Existen algunos chicos/as muy brillantes en el Colegio, y a la vez muy cumplidores con los entrenamientos. Son responsables y disciplinados, y muy cualificados para las dos cosas. Llegará un momento en que el Triatlón les requerirá una dedicación exclusiva para poder obtener unos rendimientos aceptables, y entonces llegará el momento de hacer un esfuerzo para compaginar ambas cosas.

En cualquier situación el rendimiento escolar de los deportistas es necesario y fundamental para llevar a cabo su progresión como deportista y viceversa pues como han demostrado varios estudios científicos de prestigio los niños y adolescentes que practican deporte mejoran su rendimiento académico en un 40%.



## PREMIOS AL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y ESCOLAR

La escuela Municipal CD Triatlón Albacete, tiene como uno de sus objetivos principales la coordinación entre deporte y estudios, con el objetivo de mejorar el rendimiento escolar de los niños a través de la práctica deportiva en la mejora del esfuerzo, la organización del tiempo, marcar objetivos y trabajar para conseguirlos.

Por ello mantiene un seguimiento del rendimiento escolar de todos los niños de la escuela de manera continua, otorgando el **PREMIO AL ESFUERZO ESCOLAR**, a todos los niños que a final de curso tengan un rendimiento escolar apto y adecuado (tener aprobado todo en junio).

Además el club a través de un contacto directo entre padres, entrenadores y junta ofrece una ayuda a las familias a través de convenios de colaboración con entidades para la mejora del rendimiento escolar del niño. Acuerdo con la academia Albacer para clases de repaso y refuerzo de aquellos niños que lo necesiten.



## II PREMIOS AL RENDIMIENTO ESCOLAR Y DEPORTIVO 2019



## CONCENTRACIONES de CLUB

Desde hace 8 años el club lleva realizando una serie de concentraciones donde se busca la mejora deportiva individual y colectiva, pero sobre todo es un momento de “hacer club” disfrutando de la convivencia entre todos, niños y mayores, deportistas amateurs y de nivel nacional, padres y niños en un ambiente de confianza, diversión, distensión donde año a año aumenta el número de participantes

### - **JORNADAS TÉCNICAS DE LA MANGA (principios DE ENERO):**

Se realizará siempre a convenir con el resto de la Junta Directiva, cuyos objetivos serán:

- Hacer una preparación general con una climatología mejor que las que solemos tener en Albacete en Enero.
- Celebrar una convivencia entre los distintos socios del club, donde se velará por un entrenamiento adaptado a los diferentes niveles, siempre buscando la máxima interrelación entre los deportistas que acudan.
- Realizar una concentración con objetivos similares sea cual sea tu objetivo de la temporada al no encontrarnos en períodos específicos o competitivos.
- Aprovechas condiciones diferentes a las habituales, para realizar actividades como grabación en video, charlas técnicas, aprendizaje de nuevos deportes,...

### - **LAGUNAS DE RUIDERA (finales de AGOSTO):**

Se realizará siempre a convenir con el resto de la Junta Directiva, cuyos objetivos serán:

- Hacer una preparación específica tanto para el Campeonato de España de Clubes, como cualquier otra prueba que se pueda considerar lo suficientemente importante como para hacerla.
- Celebrar una convivencia entre los distintos socios del club, donde se velará por un entrenamiento adaptado a los diferentes niveles, siempre buscando la máxima interrelación entre los deportistas que acudan.
- Modificar el entorno habitual y rutinario de los entrenamientos, favoreciendo entornos naturales y diferentes para su realización, aumentando la motivación.
- Aprovechas condiciones diferentes a las habituales, para realizar actividades como nado en Aguas Abiertas o Transiciones.

## 7. CUOTAS

Se establece una cuota mensual durante 9 mensualidades de: **30 €** por niño y mes desde 15 de septiembre de 2019 a 15 de junio de 2020

\*A partir del 2º hermano en adelante tendrán una cuota de **25 €** al mes

\* Los niños que por decisión Técnica y con la confirmación de los padres sigan entrenando en verano tendrán una cuota de 30€ al mes.

\* La cuota a partir de enero puede sufrir una variación si es aprobada en la asamblea general de socios.

### ¿Qué incluye la cuota?

- 3 sesiones semanales de natación
- 1 sesión a la semana de carrera a pie (2 para Infantiles y Cadetes)
- 1 sesión mensual de ciclismo (5-9 AÑOS) (4 sesiones PARA alevines e infantiles) y (8 sesiones para cadetes y junior)
- Inscripciones y desplazamiento a todas las competiciones de deporte escolar dentro del calendario oficial de la escuela municipal Triatlón Albacete, determinado por la dirección técnica, entrenadores y club.
- Inscripciones, desplazamiento, alojamiento y dietas a todas las competiciones nacionales de deporte escolar dentro del calendario oficial de la escuela municipal Triatlón Albacete, determinado por la dirección técnica, entrenadores y club.
- Licencia federativa de triatlón en competiciones oficiales FETRI o Federaciones autonómicas y seguro escolar de accidentes.
- Ser miembro del club Triatlón Albacete y beneficiarse de cuantos acuerdos obtenga el club.
- Ayudas en Ropa y material deportivo que se decida a principio de temporada según presupuesto y acuerdos con patrocinadores.
- Acompañamiento de 1 entrenador a todas las competiciones que se decida ir según calendario oficial.
- Gastos de gestión y administración



## 8. ¿Cómo apuntarme?

Una vez que el club ha confirmado por mail la plaza de tu hij@:

Entra en nuestra web [www.trialbacete.es](http://www.trialbacete.es), en el apartado **APÚNTATE!**, <http://www.trialbacete.es/apuntate/> y solo tienes que descargar los formularios, rellenarlos y subirlos a través de la web.

Si hay algún error o falta algún documento nos pondremos en contacto contigo.

**IMPORTANTE, a partir de octubre LAS FAMILIAS DEBEN DAR DE ALTA A LOS NIÑ@S EN EL DEPORTE ESCOLAR.**

## ¿Cómo hacerlo?

### **ALTA DE LOS NIÑ@S EN EL DEPORTE ESCOLAR 2019-20**

#### PROGRAMA PAPAS 2.0

**¿Para qué sirve registrar a mi hijo en PAPAS 2.0 en el programa somos deporte 3-18 de la JCCM?**

- Dicho registro supone la autorización como padre/madre/tutor del niño para que pueda realizar una actividad deportiva en un club federado y registrado como entidad deportiva acogido al programa de deporte escolar de la junta y apoyado por las distintas diputaciones.
- Dicho registro le da a tu hij@ el seguro de deporte escolar en caso de accidente deportivo.
- Además permite que tu hij@ pueda participar en cualquier competición de deporte escolar organizada por la diputación de Albacete o la JCCM.

**¿Cómo dar de alta a mi hij@ en el PAPAS 2.0?**

- Tienes que tener tu clave de USUARIO Y CONTRASEÑA, facilitada en la

secretaria del colegio de tu hij@.

- Acceder a través de internet en [www.papas.jccm.es](http://www.papas.jccm.es)
  - ACCESO CON SERVICIO DE AUTENTIFICACIÓN DE JCCM
  - INTRODUCIR USUARIO Y CONTRASEÑA
  - SECRETARÍA VIRTUAL
  - TRAMITACIÓN POR INTERNET
  - SELECCIONAR: SOLICITUD DE PARTICIPACION EN EL PROGRAMA SOMOS DEPORTE 3-18
    - CLICAR UNA VEZ MAS
  - SELECCIONAR EL NOMBRE DE TU HIJO
  - ACCEDES A LOS DATOS DEL NIÑO EN LA HOJA DE SOLICITUD
    - IMPORTANTE: VERIFICA ARRIBA SI TU HIJO ESTA REGISTRADO CON
      - DNI O NIE ( EN CASO DE SER UN NIE, DEBES APUNTAR Y DECIRNOS EL NIE COMUNICANDOLO AL CLUB [infotrialbacete@gmail.com](mailto:infotrialbacete@gmail.com))
  - Si los dato son correctos PULSA EL SÍMBOLO VERDE **V** arriba a la derecha
  - A CONTINACIÓN EL SÍMBOLO QUE PONE FIRMAR CON USUARIO Y CONTRASEÑA
  - FIRMAR CON USUARIO Y CONTRASEÑA
  - Y YA ESTÁ REGISTRADO. NO TIENES QUE HACER NADA MÁS EN PRINCIPIO.
  - UNA VEZ REGISTRADO EN PAPAS 2.0 ESTÁ DADO DE ALTA, Y YA TIENE EL SEGURO ESCOLAR DEL RESTO DE PASOS NOS ENCARGAMOS DESDE EL CLUB.

**- ¿Y si mi hijo está en un colegio PRIVADO y por tanto fuera del programa PAPAS 2.0?**

- **Debes ir a la delegación de educación en la Avda. de la estación y solicitar el trámite allí mismo.**

### 9. ESCUELA DE VERANO 2020

El C.D triatlón Albacete y la escuela municipal de triatlón, debido al éxito de las escuelas de verano de triatlón en los años anteriores y tras la celebración del I campus municipal de triatlón, tenemos previsto solicitar y poner en marcha de nuevo el proyecto de escuela de verano y Campus municipal de Triatlón para el 2020, con el objetivo de seguir mejorando la oferta educativa y deportiva a través del triatlón tanto para los niños de la escuela como para el resto de niños y niñas de la ciudad de Albacete, siempre en apoyo y coordinación y previa solicitud y confirmación con el IMD de Albacete.

**DE 5-14 AÑOS**

**II CAMPUS DE TRIATLÓN**  
24-28 junio  
Precio: 110€  
(Desayuno y comida incluido)  
8:30h-19:30h

**ESCUELA MUNICIPAL DE VERANO DE TRIATLÓN**  
1-12 julio  
Precio: 50€  
9:00h-14:00h

**PLAZAS LIMITADAS**  
\*El club reserva el derecho de cancelación y devolución si no hay un mínimo de 20 niños@s.

Información e inscripciones:  
[infotriatlone@cdtriathlon.com](mailto:infotriatlone@cdtriathlon.com)





## 10. CD TRIATLÓN ALBACETE, ORGANIZADOR DE EVENTOS DEPORTIVOS

Dentro de sus objetivos como club, el club triatlón Albacete tiene el de promover la celebración de pruebas como organizador de eventos deportivos.

*¿Cuáles son estas pruebas?*

### IV DUATLÓN CROSS CIUDAD DE ALBACETE

Esta prueba se celebra en Albacete, en abril de 2020 en el parque periurbano de La Pulgosa.

- Organizadores:
- Se trata de un evento organizado por el Club ,Triatlón Albacete y el Ayuntamiento de Albacete.
- Se unen de esta manera la experiencia y los conocimientos técnicos necesarios para el diseño y organización de este tipo de eventos, por parte del Triatlón Albacete; con la infraestructura del Ayto de Albacete y el atractivo de una de las zonas más bonitas de Albacete en el parque periurbano de La Pulgosa
- La idea de los organizadores es centrarse en el buen trato al triatleta, con la finalidad de que se convierta en prueba referente del calendario y de facilitar un mejor resultado a nuestros patrocinadores.
- Conceptos que podrán asociarse a nuestra prueba:

<b>familiar</b>	<b>divertido</b>	<b>atractivo</b>
<b>sacrificio</b>	<b>emoción</b>	

## VII TRIATLÓN VILLA ALCALÁ DEL JÚCAR

Esta prueba se celebrará en Alcalá del Júcar, junio de 2020.

### Organizadores:

Se trata de un evento organizado por el Club Triatlón Albacete y el Ayuntamiento de Alcalá del Júcar.

- Se unen de esta manera la experiencia y los conocimientos técnicos necesarios para el diseño y organización de este tipo de eventos, por parte del Triatlón Albacete; con la infraestructura y el atractivo de uno de los pueblos más bellos de Castilla la Mancha, Alcalá del Júcar.
- Experiencia de IV ediciones
- Impacto directo al triatleta, sus familiares, al turista y a la población de Alcalá del Júcar.
- Se estima la participación en aproximadamente 450 personas para el total de la prueba, que se repartirán de la siguiente manera:
  - 300 participantes prueba principal
  - 80 participantes prueba promoción
  - 80 participantes pruebas edad escolar
- El evento ocupará la jornada completa del sábado, celebrándose las pruebas promoción y edad escolar por la mañana y la prueba principal por la tarde.
- Se estima un gran número de espectadores, entre otras cosas, por el carácter de familiar de la jornada.
- La idea de los organizadores es centrarse en el buen trato al triatleta, con la finalidad de que se convierta en prueba referente del calendario y de facilitar un mejor resultado a nuestros patrocinadores.
- Conceptos que podrán asociarse a nuestra prueba:

**familiar      divertido      atractivo**  
**sacrificio      emoción**

## 11. MEMORIA 2018/2019

La escuela municipal de triatlón C.D CD Triatlón Albacete, ha sido dirigida a la formación de niños y niñas en la actividad física y el deporte a través de la disciplina del triatlón, desarrollando la natación, el atletismo y el ciclismo. Durante esta temporada 2017-2018 han sido 96 niños y niñas desde los 5 hasta los 18 años los que han asistido y disfrutado de la escuela.

### COMPETICIONES TEMPORADA 2018-2019

En lo **meramente deportivo** los entrenadores de la Escuela han desarrollado un plan anual a través del programa de deporte escolar de Castilla la Mancha, y las distintas competiciones a nivel nacional dentro de la federación española de triatlón en el que se intercalen pruebas específicas de cada disciplina como:

- La participación en el **Cross** de Villarrobledo y Tobarra
- Las pruebas **de natación** de Almansa, Caudete y Albacete.
- Pruebas propias de la disciplina del **Triatlón**:
  - o La toma de tiempos de la federación de triatlón de CLM
  - o El **acuatlón** provincial de Albacete
  - o El Duatlón provincial de La Roda
  - o El Duatlón provincial de Almansa
  - o **Duatloncross Ciudad de Albacete.**
  - o El **Triatlón de menores de Alcalá del Jucar** como cierre de temporada.
  - o Copa del Rey de Duatlón en Avilés en edad escolar con participación de equipo cadete masculino y cadete femenino.
  - o Copa del Rey de Triatlón en Águilas, en edad escolar con participación de equipo escolar masculino y escolar femenino.
  - o Campeonato de España de triatlón celebrado en Roquetas con participación en Cadetes y Junior.
  - o Campeonato de España de Acuatlón celebrado en Roquetas con participación en Cadetes y Junior,



## CONVIVENCIAS ESCUELA

Además de lo meramente deportivo a través de los entrenamientos y competiciones, durante la temporada se ha intentado realizar varias convivencias entre niños, padres y demás miembros del club, entre las que podemos destacar:

- La comida-gala de navidad del club con el duatlón y la posterior comida en el hotel príncipe a la que asistieron los niños del club junto a sus padres y demás socios y donde se fomentó la diversión y participación de los niños.
- El pasado JUEVES LARDERO, donde los niños y los padres triatletas después de la sesión de natación como cada jueves, disfrutaron juntos de la tradicional mona con una merienda.
- La tradicional merienda en la pulgosa, el último viernes de cada mes coincidiendo con la salida en bici.
- Stage de triatlón de las Lagunas de Ruidera, el último fin de semana de agosto, actividad donde los niños y padres de la escuela participan en conjunto con todos los socios del club.
- Campus de Triatlón en La Manga, se realiza en enero en conjunto con el resto del club.

