



PROYECTO ESCUELA MUNICIPAL TRIATLÓN ALBACETE TEMPORADA 2022/2023



## ÍNDICE

|   |      |
|---|------|
| 1. INTRODUCCIÓN.....                              | 3    |
| 1.1 MEMORIA TEMPORADA 2021/2022.....              | 3-4  |
| 2. ESTRUCTURA TÉCNICA ESCUELA Y ATRIBUCIONES..... | 5-6  |
| 3. OBJETIVOS TEMPORADA 2022/2023.....             | 6    |
| 4. ESTRUCTURA ESPACIOTEMPORAL DE LA ESCUELA.....  | 7-8  |
| 4.1 GRUPOS Y CATEGORIAS.....                      | 8    |
| 5. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN Y COMO INSCRIBIRNOS..... | 8-9  |
| 5.1 PRECIOS TEMPORADA 2022/2023.....              | 9-10 |
| 6. PROPUESTAS DE FUTURO.....                      | 11   |

## 1. INTRODUCCIÓN

Terminamos la temporada 2021-2022 con muchas alegrías, consolidándonos como uno de los **mejores clubes de toda España**, tanto en la liga masculina como en la liga femenina. (**7º** en la liga nacional talento masculina y **10º** en la femenina).

Siendo uno de los clubs con una de las escuelas de triatlón más grandes de toda España y creciendo año a año, gracias al trabajo de todos los entrenadores, y familias que ponen la confianza en nosotros.

Comenzamos el año con dudas, sobre todo con el problema del COVID, el cual nos hemos visto perjudicados como tantos otros, estando muy limitados de poder crecer como escuela, por el limitante de las aglomeraciones en la piscina.

Poco a poco fuimos retomando los entrenamientos con normalidad, volviendo a desarrollar nuevos proyectos, que tanto nos gustan. Sobre todo, el buen ambiente y la buena acogida que tuvieron por parte de todos.

### 1.1 MEMORIA TEMPORADA 2021/2022

| nº | FECHA          | LUGAR               | NOMBRE                             | DEPORTE ESCOLAR | REQUISITOS                      | TIPO DE VIAJE         |
|----|----------------|---------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------|
| 1  | 14/11/2022     | PEÑICA DE SAN PEDRO | DUATLÓN SÚPERSPRINT                | NO              | APUNTARSE                       | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 2  | 27/11/2022     | ALBACETE, AIRBUS    | DUATLÓN PIRATA                     | NO              | APUNTARSE                       | FAMILIAS              |
| 3  | 12/12/2022     | POZO CAÑADA         | CARRERA CROSS                      | NO              | TEST                            | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 4  | 30/01/2022     | ALBATANA            | CARRERA CROSS                      | NO              | TEST                            | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 5  | 06/02/2022     | TARAZONA DE LA MAN  | CARRERA CROSS                      | NO              | TEST (ANTERIORES)               | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 6  | 12/02/2022     | CAMPO DE CRIPTANA   | TOMA DE TIEMPOS                    | NO              | A PARTIR DE CADETES             | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 7  | 19/02/2022     | ALBACETE            | COMPETICIÓN DE NATACIÓN            | NO              | TEST                            | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 8  | 05/03/2022     | CHINCHILLA          | ORIENTACIÓN MEDIO AMBIENTE         | NO              | APUNTARSE SPORTMEMBER           | FAMILIAS              |
| 9  | 19/03/2022     | CAMPO DE CRIPTANA   | DUATLÓN MENORES (CAD Y JUV)        | SI              | APUNTARSE (CADETES Y JUVENILES) | FAMILIAS              |
| 10 | 26/03/2022     | ALBACETE            | COMPETICIÓN DE NATACIÓN            | NO              | TEST                            | FAMILIAS              |
| 11 | 03/04/2022     | ALMANSA             | DUATLÓN                            | SI              | APUNTARSE SPORTMEMBER           | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 12 | 23/04/2022     | ALBACETE            | COMPETICIÓN DE NATACIÓN            | NO              | TEST                            | FAMILIAS              |
| 13 | 14/05/2022     | LA RODA             | ACUATLÓN                           | SI              | APUNTARSE SPORTMEMBER           | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 14 | 31/05/2022     | ALBACETE            | ACUATLÓN                           | SI              | APUNTARSE SPORTMEMBER           | FAMILIAS              |
| 15 | 16/06/2022     | ALCAZAR DE SAN JUAN | TRIATLON                           | SI              | TEST                            | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 16 | 25/06/2022     | ALCALÁ DEL JÚCAR    | NUESTRO TRIATLÓN                   | NO              | APUNTARSE                       | FAMILIAS              |
| 17 | 25-26/06/2022  | LOGROÑO             | CE POR AUTONOMIAS                  | SI              | CLASIFICACIÓN EN ALCAZAR        | AUTOBUS SUBVENCIONADO |
| 18 | 19-20-21/08/22 | AGRAMÓN             | CONCENTRACIÓN CAD, JUV Y JUN INF2º | NO              | NOTAS                           | FAMILIAS              |

Como se ve en la imagen anterior, tuvimos competiciones prácticamente todos los meses de la temporada, siendo algo que echábamos de menos en la época del COVID, ya que esto es lo que más nos gusta, el viaje, estar con todos los amigos y la competición.

Siendo estas muy variadas, desde competiciones de natación hasta llegar a nuestros ansiados triatlones.

Para recalcar algunos de las pruebas y proyectos que hicimos esta temporada:

- Volvimos con nuestro mítico duatlón de la pulgosa, con más de 60 participantes del club, llenando el parque periurbano de la pulgosa de amarillo.
- Colaboramos con ideas medio ambientales, haciendo una carrera de orientación y aprendiendo, jugando a reciclar y cuidar el medio ambiente.
- Volvimos al calendario escolar que solía ser habitual antes de la pandemia, con pruebas de todo tipo (natación, carrera a pie, duatlón y triatlón).
- Realizamos una semana de puertas abiertas, donde todo el que quiso, probó
- Fuimos al campeonato Regional de triatlón con 24 deportistas.
- Conseguimos ser el club de castilla la mancha con más seleccionados para el campeonato de España por autonomías, con 6 seleccionado para el mismo.
- Por último, volvimos a competir en nuestro mítico triatlón de Alcalá del Júcar, con el que concluimos la temporada 2021/2022 y comenzamos con la escuela de verano.



## **2. ESTRUCTURA TÉCNICA ESCUELA Y ATRIBUCIONES**

**1.COORDINADOR ENTRENADORES:** Pablo Pérez Matas.

**2.DIRECTOR TÉCNICO ESCUELA MUNICIPAL TRIATLÓN ALBACETE:** Andrés Hilario Morales.

### **3.ENTRENADORES ESCUELA:**

-Andrés Hilario Morales.

-Juan Ramón Sánchez Mora.

-Javier Salcedo Yeste.

-Desiré Segura.

### **ATRIBUCIONES:**

**-Andrés Hilario Morales director técnico y entrenador de la escuela:**

-Establecimiento de los horarios, grupos y distribución de éstos, con todos los niños y horarios de la escuela, junto con la Secretaría del club.

-Envío de un resumen trimestral del avance de cada uno de los niños de la Escuela (estableceremos una hoja de registro tipo) al director técnico del CD Triatlón Albacete.

-Resolución dudas técnicas a todos los padres como máximo representante de la Escuela Deportiva.

- Establecimiento de un Calendario Escolar de competición 2022-23.

-Inscripciones a las pruebas de los niños/as en las que participe el club, determinadas en el Calendario, realización del tutorial y seguimiento de las inscripciones en el programa Somos Deporte, comunicación permanente con la Secretaría para realizar este trabajo.

-Supervisión y publicación de los criterios para acudir a las competiciones de aforo limitado o de nivel excesivo, como natación o Cross en Deporte Escolar.

-Realización de planificación semanal de obligado cumplimiento por el resto de los entrenadores.

-Responsable principal de coordinar los eventos deportivos, ya sean pruebas externas del club o internas.

-Entrenador y encargado de la escuela en las competiciones escolares.

**-Entrenadores Escuela (Juan Ramón, Desirée Segura y Javier Salcedo):**

- Cumplir con los objetivos trimestrales, proporcionados por el coordinador.
- Entrega mensual al coordinador sesiones desarrolladas en base a los contenidos de la temporada 2021-22, entregada a principios del mes.
- Realización de las sesiones presenciales en base a las sesiones desarrolladas teóricamente adaptándose a los objetivos del presente proyecto.
- Siempre que sea necesario, responsables también de las competiciones tanto fuera de Albacete, como en Albacete.

**3. OBJETIVOS TEMPORADA 2022/2023.**

- Permitir a los escolares practicar un deporte completo que contempla tres segmentos aeróbicos más completos como son la natación, la bici y la carrera a pie, de forma equilibrada y tolerable para cada uno de nuestros escolares.

**-Puntuaciones y concentraciones**, se valorará a los miembros de la escuela haciendo una clasificación donde habrá dos apartados, uno será la nota media del trimestre y otra será la nota a nivel físico, donde los entrenadores haremos unas pruebas objetivas para valorar las mismas, haciendo a finales de la temporada (junio) una concentración en junio con la idea de

- Mejorar las capacidades psicosociales, con concentraciones y experiencias fuera de la rutina y el entrenamiento diario.

-Disfrutar del triatlón como forma de ocio, no siendo el rendimiento exclusivo.

-Mejorar la condición física en todos los casos.

-Realizar 2 días de ciclismo al mes para todos los grupos, manteniendo así una estabilidad en cuanto a los viernes de ciclismo.

- Separar los grupos por edades, algo que llevamos queriendo hacer mucho tiempo, para que los grupos sean lo más homogéneos posible. Evitando a gente saturada por el entrenamiento y otros aburridos, por no ser "suficiente para ellos"

- Dividir de los grupos por entrenadores, obligando así a que siempre estén con los mismos entrenadores, algo que da mucha estabilidad a los niños.

- Aumentar los días de natación para todos los grupos, para intentar adaptar el horario para todos, no aumentamos tanto las sesiones, sino que todo pueda compaginar el triatlón y el deporte con la vida diaria.

- Comenzar a entrenar por zonas para el Grupo 1, siendo el paso previo para entrenar con los adultos, no viéndose saturados de esta forma una vez que dan el paso final.

-Realizar alguna sesión con otros equipos de castilla la mancha, como ir a nadar a Almansa, con el club de allí, o entrenar con los vecinos de La Roda, sobre todo en los meses de Junio-Julio que no tenemos competiciones, conociendo así otra gente y distintos sitios para entrenar.

#### 4. ESTRUCTURA ESPACIO TEMPORAL DE LA ESCUELA

##### PLANO GENERAL DE TODOS LOS GRUPOS

| HORARIOS      | TIPOLOGIA | LUNES | MARTES | MIERCOLES   | JUEVES | VIERNES    |
|---------------|-----------|-------|--------|-------------|--------|------------|
| 16:00/17:00   | NATACIÓN  | G3    | G3     | G3          | G3     |            |
| 16:30/17:30   | CICLISMO  |       | G1     |             |        | G1, G2, G3 |
| 17:00/18:00   | NATACIÓN  | G2    | G2     | G3 (ELEGIR) | G2     |            |
| 17:15 a 18:15 | CARRERA   |       | G3     |             | G3     |            |
| 18:00/19:00   | NATACIÓN  | G1    | G1     | G1          | G1     |            |
| 18:15/19:15   | CARRERA   | G2    |        | G2          |        |            |
| 19:15/20:15   | CARRERA   | G1    |        | G1          |        |            |

| HORARIOS      | TIPOLOGIA | LUNES         | MARTES        | MIERCOLES      | JUEVES        | VIERNES        |
|---------------|-----------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| 16:00/17:00   | NATACIÓN  | ELEGIR 2 DIAS | ELEGIR 2 DIAS | ELEGIR 2 DIAS  | ELEGIR 2 DIAS |                |
| 16:30/17:30   | CICLISMO  |               |               |                |               | CADA 2 SEMANAS |
| 17:00/18:00   | NATACIÓN  |               |               | ELEGIR HORARIO |               |                |
| 17:15 a 18:15 | CARRERA   |               | 2 DIAS PISTAS |                | 2 DIAS PISTAS |                |

##### HORARIOS INDIVIDUALES GRUPO 3 2015 A 2018

##### HORARIOS INDIVIDUALES GRUPO 2 2011 A 2015

| HORARIOS    | TIPOLOGIA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------|-----------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| 16:30/17:30 | CICLISMO  |       |        |           |        | TODOS   |
| 17:00/18:00 | NATACIÓN  | G2    | G2     |           | G2     |         |
| 18:15/19:15 | CARRERA   | G2    |        | G2        |        |         |

##### HORARIOS INDIVIDUALES GRUPO 1 2005 A 2011

| HORARIOS    | TIPOLOGIA | LUNES  | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------|-----------|--------|--------|-----------|--------|---------|
| 16:30/17:30 | CICLISMO  |        | TODOS  |           |        | TODOS   |
| 18:00/19:00 | NATACIÓN  | 4 DIAS | 4 DIAS | 4 DIAS    | 4 DIAS |         |
| 19:15/20:15 | CARRERA   | 2 DIAS |        | 2 DIAS    |        |         |

## SIMBOLOGÍA:

**G1: GRUPO 1 / G2: GRUPO 2 / G3: GRUPO 3**

### DUDAS:

- El G3 tiene 4 días de natación y 5 sesiones, pero tiene que elegir entre 2 de ellos+ 1 día más por si no quedasen plazas (mandando correo a [dtescuela@trialbacete.es](mailto:dtescuela@trialbacete.es) como se explica más abajo), no es que tengan que ir los 4 días.
- Por otro lado, el miércoles disponemos de dos horarios en el G3 para intentar que todo el mundo pueda cuadrarse lo mejor posible.
- El G2 y el G1, tendrán ciclismo todos los viernes, pero el G3, lo dejamos en 1 cada 15 días (2 salidas al mes).
- El G1 Y G2, irán a las pistas recién acabado el entrenamiento de natación, acompañados siempre por el entrenador responsable.
- Aquellos del G3 que naden martes y jueves, también tendrán la posibilidad de ir a las pistas, siempre acompañado por el entrenador responsable.
- Los martes de ciclismo, el G1, irán directos a la piscina, pudiendo dejar las bicicletas en la balada.

### 4.1 GRUPOS Y CATEGORIAS

**GRUPO 1: DESDE 2005 A 2011**

**GRUPO 2: 2011 A 2015**

**GRUPO 3: 2015 A 2018**



## 5. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN Y COMO INSCRIBIRNOS

**PERIODO 1** DEL 25 DE JULIO AL 3 DE AGOSTO, PARA SOCIOS (NO PAGAN MATRICULA)

**PERIODO 2** DEL 4 AL 14 DE AGOSTO PARA AMIGOS- FAMILIARES DE SOCIOS Y LOS QUE HAN REALIZADO ALGUNA QUINCENA EN LA ESCUELA DE VERANO CON NOSOTROS

**PERIODO 3** DEL 14 DE AGOSTO HASTA AGOTAR PLAZAS. ABIERTO AL PÚBLICO GENERAL.

¿Cómo? Mandando correo a [dtescuela@trialbacete.es](mailto:dtescuela@trialbacete.es) de la siguiente forma:

### **IMPORTANTE:**

“Andrés Hilario Morales del año 2015, quiere acudir al grupo 3, donde irá a natación los lunes a las 16:00 y los miércoles a las 17:00 y si no quedasen plazas jueves a las 16:00”

**\*Iremos reservando por orden de llegada de los mails a partir de las 00:00 del 25 de julio 2022\***

### **5.1 PRECIOS TEMPORADA 2022/2023**

**A) Pago único 297€: (Correspondiente de septiembre 2022 a junio de 2023).**

\*252€ en caso de reducción por hermanos. EN UN SOLO PAGO POR TRANSFERENCIA BANCARIA A LA CUENTA DEL CLUB DEL DÍA 1 AL 7 DE SEPTIEMBRE DE 2021. Y envío de justificante a [administración@trialbacete.es](mailto:administración@trialbacete.es) indicando nombre completo y cuota anual ESCUELA triatlón Albacete.

**B) 3 PAGOS TRIMESTRALES DE 108€/ TRIMESTRE**

Para todos aquellos socios que no hayan realizado el pago único, se pasará por recibo bancario las cuotas de 108€/ TRIMESTRE REPARTIDOS DE ESTA FORMA:

**1ª Cuota de 108€** (Recibo el día 15 de septiembre, correspondiente al **1er trimestre 15 septiembre al 15 diciembre**)

**2ª Cuota de 108€** (Recibo el día 15 de diciembre, correspondiente al **2º trimestre 15 septiembre al 15 marzo**)

**3ª Cuota de 108€** (Recibo el día 15 de marzo, correspondiente al **3er trimestre 15 de marzo a finalización en junio \***

Según calendario escolar IMD) (Sobre 20 de junio)

\*El objetivo del pago trimestral, es la reducción de emisión de recibos y el ahorro de costes en beneficio del club. \*Exento de pagar matrícula: Los socios antiguos que renueven y aquellos que han participado en la escuela de verano y lo soliciten antes del 31 de Julio a ([administración@trialbacete.es](mailto:administración@trialbacete.es))

TEMPORADA 2022-2023

# ESCUELA MUNICIPAL TRIATLÓN ALBACETE

APERTURA DE INSCRIPCIONES

- PERIODO 1: DEL 25 AL 3 DE AGOSTO (SOCIOS 2022)
- PERIODO 2: DEL 4 AL 14 DE AGOSTO (AMIGOS DE SOCIOS Y PARTICIPANTES EN LA ESCUELA DE VERANO)
- PERIODO 3: DEL 14 DE AGOSTO HASTA ACABAR PLAZAS



Grupo 1: 2005-2011 

Grupo 2: 2011-2015 

Grupo 3: 2015-2018 



Para reservar tu plaza o más información:  
[dtescuela@trialbacete.es](mailto:dtescuela@trialbacete.es)

## 6. PROPUESTAS DE FUTURO

- Intentar entrenar por GPS, tanto en carrera a pie, como en ciclismo.
- Realizar sesiones de aguas abiertas en zonas diferentes, sobre todo para lo que será el GRUPO 1
- Realizar un campamento en Ruidera u otra zona (estaría por ver) de una semana donde no solo sea entrenamientos de triatlón, sino también hacer jornadas de piragua, escalada etc....
- Utilización de sistemas de establecimiento de nivel, por gorros de colores en natación o por otros sistemas que permitan a los deportistas luchar y estar motivados por seguir progresando en la escala de colores o continuar mejorando los sistemas de motivación de nuestros escolares.
- Realizar pruebas internas una vez acabado el calendario escolar, buscando mantener motivados a los escolares hasta finalizar la temporada.
- Fomentar el uso de alguna aplicación de deporte como Strava u otras, buscando la cercanía y no dejar de lado algo que ya pertenece a nosotros, como son los móviles, tablets etc., pero de una manera lúdica e incluso educativa.
- Realizar el campeonato de triatlón regional en Albacete.

