



# ESCUELAS DEPORTIVAS DE TRIATLON

# ÍNDICE

- ESCUELAS
- OBJETIVOS
- CONTENIDOS
- ESTRUCTURA
- PROMOCIÓN
- ¿QUÉ CONSIGO?
- CONDICIONES

# ESCUELAS

- Desde la aparición del triatlón en España, hace más de 30 años, la edad de los participantes se ha ido reduciendo hasta encontrarnos con competiciones de promoción para categorías inferiores.
- Las Escuelas de triatlón son un marco idóneo de promoción y divulgación del deporte entre los más jóvenes acorde siempre a sus necesidades específicas de maduración y desarrollo.

# OBJETIVOS

## + DESARROLLO INTEGRAL DE LAS PERSONAS:

- Adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física
- Mejorar las capacidades psicosociales y volitivas.
- Disfrutar del triatlón como actividad recreativa y de ocio.

# Adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física

- A través de la práctica deportiva de la natación, el ciclismo y la carrera, adaptadas a las características específicas de cada individuo, éste asimilará unos conocimientos básicos sobre las técnicas específicas y habilidades, produciéndose una mejora de nuestra condición y desarrollo físico. Se produce un desarrollo completo de las cualidades físicas, teniendo más fuerza, resistencia y habilidad. Puede servir también como base para otros deportes.



# Mejorar las capacidades psicosociales y volitivas

- Entenderemos la práctica deportiva como un elemento de integración social.
- Podemos decir que el triatlón aumenta la responsabilidad del deportista, reduce el aislamiento social, aumenta la autoestima y la voluntad de vencer los desafíos del día a día y mejora la relación con los demás.

# Disfrutar del triatlón como actividad recreativa y de ocio

- Planteamos situaciones y actividades jugadas en las sesiones con el objetivo de que la práctica del triatlón se convierta en un medio de utilización lúdica del tiempo de ocio
- El niño/a conocerá el triatlón, no sólo como actividad competitiva, sino también recreativa, de ocupación del tiempo de ocio y de mejora de la salud.

# CONTENIDOS

- 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.
- Circuitos de potenciación del tren inferior



# ESTRUCTURA

## - DIRECTOR TÉCNICO

### · 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.



## - MONITORES

### · NIVEL:

Formación universitaria, Entrenadores superiores y nivel II, formación grado superior y Experiencia deportiva.

### · FUNCIONES:

- . 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...

# PROMOCIÓN

- Para promocionar las escuelas; charlas técnicas, sesiones prácticas y visualización



# ¿QUÉ CONSIGO?

- MEJORAR LOS SERVICIOS PRESTADOS A LOS JÓVENES.
- OFERTAR UNO DE LOS DEPORTES MAS DEMANDADOS POPULARMENTE AL MAYOR CAMPO DE CAPTACIÓN (LOS NIÑOS Y JÓVENES)
- FOMENTO DE LOS VALORES DEPORTIVOS, MUY DEMANDADOS POR LA SOCIEDAD DE HOY EN DIA
- FORMACIÓN DE FUTUROS TRIATLETAS DE NIVEL

# CONDICIONES

- LAS CONDICIONES SE ADAPTARÁN A:
  - Nº DE NIÑOS
  - Nº DE SESIONES
  - INSTALACIONES
  - MATERIAL
  - MONITORES
  - HORARIOS

