



**FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLON**

**PROYECTO DE TECNIFICACIÓN  
EXTREMEÑO DE TRIATLÓN  
(PETEXTRI)  
2019**



## **INTRODUCCIÓN**

El triatlón es un deporte individual y de resistencia que se caracteriza por la sinergia de tres disciplinas deportivas como son la natación, el ciclismo y la carrera. En la última década, ha tenido una enorme repercusión en nuestra Comunidad Autónoma, aumentando año tras año el número de licencias, llegando a ser en la pasada temporada de:

- 614 deportistas.
- 16 Técnicos.
- 40 oficiales.
- 20 clubes.

Este deporte permite a deportistas de otras modalidades deportivas, integrarse satisfactoriamente, ya que es habitual encontrarse a nadadores, ciclistas y atletas compitiendo en pruebas de triatlón.

A nivel social es la viva imagen de integración en el deporte. Por un lado, año tras año, se incorporan nuevas generaciones de féminas, permitiendo que algunos clubes extremeños tengan sección femenina. Por otro lado el paratriatlón extremeño se está dando a conocer a nivel nacional, con nuestro deportista Kini Carrasco, logrando numerosos éxitos deportivos a nivel internacional, teniendo incluso opciones de competir en los JJOO de Tokio 2020, y siendo en la actualidad, un referente en el paratriatlón español.

La práctica del triatlón permite el desarrollo integral del deportista tanto físico como psicológico y sobre todo les educa en valores tan importantes como la constancia, disciplina, respeto, juego limpio, compañerismo, afán de superación, etc. que aportarán un equilibrio a los jóvenes triatletas. Además, como deporte tiene una vida larga, ya que aparte del perfil competitivo, tiene amplios beneficios para la salud entre los deportistas amateur, encontrándonos en la actualidad participantes de más de 60 años.

## **Justificación**

En los últimos años, el nivel del triatlón extremeño ha mejorado, sobretodo en las categorías inferiores: alevín, infantil, cadete y junior por dos motivos principales:

- El primero de ellos, por el programa de tecnificación de la Federación Extremeña de Triatlón que se viene realizando desde el año 2012.
- El segundo, por la inclusión de técnicos debidamente formados y cualificados, en clubes de nuestra región. La mayoría de estos técnicos han sido formados por la propia Federación Extremeña de Triatlón, debido a la implantación de cursos de formación técnica en el proyecto de tecnificación.

Pero lamentablemente, tenemos deportistas con talento que no disponen de una piscina, pista de atletismo, gimnasio o incluso, en el peor de los casos, de un técnico especializado en las localidades donde residen para entrenar. Es de vital importancia que este proyecto que presentamos a continuación, sirva para conceder 6 plazas en el CTD Ciudad Deportiva de Cáceres cubriendo de este modo, las necesidades que requiere este deporte.

En la actualidad tenemos a grandes triatletas en el marco internacional, como es el caso de Miriam Casillas, Olímpica en Río 2016, y a nivel nacional como Maria Rico, . Dentro de los objetivos que



# FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

presentamos a continuación, tenemos como meta a medio plazo, el poder formar a futuros talentos y que residan en dichas instalaciones. Si conseguimos este objetivo, lograremos aumentar de manera exponencial el nivel de rendimiento del triatlón extremeño y en el mejor de los casos, que se pueda crear un nuevo club extremeño o potenciar uno ya existente, que permita a estas futuras promesas competir a nivel nacional.

El CTD Ciudad Deportiva de Cáceres, ha sido una herramienta esencial para el desarrollo de nuestro programa de tecnificación, donde las temporadas 2014/2015 y 2015/2016 nuestra federación desarrolló de manera estable y residiendo con deportistas del programa dentro de este Centro. Posteriormente, en estas dos últimas temporadas, el grupo de entrenamiento estable se disolvió, lo cual fue una gran pérdida para nuestras categorías inferiores. Y es por ello, por lo que esta nueva Dirección Técnica, realizando distintas concentraciones la temporada pasada, apuesta por la utilización del Centro, ya que sin esta herramienta, dicho programa de tecnificación no tendría sentido. La preparación y el entrenamiento de un triatleta entrañan una enorme dificultad sobre todo en las pequeñas localidades de Extremadura y es que el triatleta necesita de unas infraestructuras cercanas para nadar, correr y montar en bicicleta.

## **Objetivos generales y específicos:**

### Objetivos a corto plazo:

- Continuar con el guión del programa PETECTRI reforzando su estructura.
- Aumentar el número de triatletas tecnificados en el CTD a 6 becas internas.
- Dar solidez al programa de tecnificación y dirección técnica de la Fextri.
- Ofrecer las mejores condiciones para entrenar y estudiar a los mejores deportistas del programa PETECTRI.
- Mejorar el nivel de entrenamiento, nivel técnico, fisiológico y de salud de nuestros deportistas.
- Aumentar la participación de triatletas extremeños cadetes y junior a nivel nacional.
- Mejorar los resultados de los triatletas a nivel nacional.
- Mejorar los resultados de los triatletas que participen en pruebas internacionales.
- Desarrollar una Planificación General común para los deportistas donde converjan objetivos, contenidos, medios y evaluación, en cada una de las etapas del triatleta.

### Objetivos a medio plazo:

- Aumentar el número de triatletas tecnificados en el CTD.
- Mejorar los resultados de los triatletas a nivel nacional e internacional.
- Tener a 6 deportistas tecnificados entre los 10 mejores a nivel nacional.
- Tener a un/a deportista campeón de España en categorías menores.
- Tener a 2 triatletas que compitan a nivel internacional.
- Colaborar con otros centros de tecnificación a nivel nacional de la FETRI.
- Aumentar el número de licencias en categorías menores.
- Mejorar el nivel y formación de los técnicos de los clubes.
- Continuar impulsando la creación de escuelas de triatlón.

### Objetivos a largo plazo:

- Tener 8 deportistas en el centro con nivel nacional entre los 10 primeros puestos.
- Tener 4 triatletas que compitan a nivel internacional.

**FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN**

**C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 – 927 214 752**  
**[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)**



# FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

- Tener 2 deportistas entre los tres mejores de competiciones internacionales.
- Reforzar la estructura de la Fextri.
- Ser centro de tecnificación de referencia a nivel nacional.
- Coordinar el trabajo con la FETRI y el Centro de Alto Rendimiento de Madrid.
- Luchar por las plazas en los JJOO.

## Concentraciones

El calendario de concentraciones estará estratégicamente diseñado para sacar el máximo rendimiento al deportista. Tras la realización de la Toma de Tiempos y conformar el grupo de tecnificación (pudiendo ser modificado a lo largo de la temporada), se realizarán un total de tres concentraciones a lo largo de la temporada para estas categorías cadete/junior y otra concentración/convivencia para la categoría infantil. Además, como novedad, este año se realizará una concentración de la selección extremeña de cara al Campeonato por Autonomías y Escolar.

Denominación	Fecha	Categoría
Toma de tiempos	2 de febrero	Junior, Cadete e Infantil
1ª Concentración	16 y 17 de febrero	Junior y Cadete
2ª Concentración	29 al 31 de marzo	Junior y Cadete
3ª Concentración	12 al 16 de abril	Infantil
4ª Concentración	24 al 26 de mayo	Junior y Cadete
5ª Concentración	21 al 23 de junio	Selección Autonómica y Escolar

Toma de tiempos: organizado por la Federación Española de Triatlón, se tomará sobre las distancias de 100m y 400m en natación y 1000m y 200m en carrera a pie.

1ª concentración: en función de los resultados obtenidos en la Toma de Tiempos, se conformará el grupo de tecnificación de la temporada 2019, con el que se planificará los objetivos de la temporada.

2ª concentración: dos semanas previas al Campeonato de España de Duatlón, se harán entrenamientos específicos para preparar la prueba.

3ª concentración: se aprovechará estos días para hacer una concentración/convivencia con los más pequeños para fomentar la práctica deportiva y seguir practicando triatlón durante las vacaciones de una forma divertida.

4ª concentración: dos semanas previas al Campeonato de España de Triatlón/Acuatlón, se realizarán entrenamientos específicos para preparar la prueba.

5ª concentración: dos semanas previas al Campeonato de España por Autonomías y Escolar, se realizarán entrenamientos específicos para preparar la prueba, haciendo hincapié en la prueba de relevos.



### **Valoraciones:**

A continuación, por segmentos, se detalla las distintas valoraciones y acciones que se llevarán a cabo en las concentraciones:

-Natación: se priorizarán contenidos técnicos con diferentes ejercicios planteados por los técnicos y corrección de errores mediante observación directa. Fisiológicamente, se realizarán test de velocidad crítica para calcular sus zonas de entrenamiento y posteriormente se aplicarán tipos de entrenamiento en los que utilizar esas zonas y manejar los ritmos por parte de los triatletas.

-Ciclismo: se trabajarán contenidos técnicos y tácticos tales como el montaje y desmontaje de la bicicleta en las transiciones, el trabajo de paso por curva y el trabajo de relevos en grupo.

-Carrera a pie: en este segmento se trabajó la técnica de carrera además de hacer test de velocidad aeróbica máxima (VAM), para calcular sus zonas de entrenamiento tanto en base a la frecuencia cardiaca como en base el ritmo por kilómetro. Al igual que en natación, dichos ritmos será utilizados en el planteamientos de distintos entrenamientos y aplicados por los deportistas.

-Fuerza: en el trabajo de fuerza se trabajará en el gimnasio la ejecución de diferentes ejercicios funcionales y su correcta ejecución tales como la sentadilla o press de banca además de resaltar la importancia del trabajo de CORE en el triatlón. En el trabajo de fuerza se hará una pequeña iniciación a la metodología de Badillo de la velocidad de ejecución como referencia para trabajar la fuerza en triatlón. Como complemento se trabajará distintos estiramientos, haciendo hincapié en los de tipo PNF, que además de su efectividad ayuda al trabajo en parejas.

-Otros: como formación transversal, enfocado sobre todo a los deportistas de mayor edad, se impartirán dentro de estas concentraciones unas charlas de metodología del entrenamiento y nutrición, para comprender un poco más desde dentro el deporte que practican. Además en las que se hagan previas a los campeonatos de España se hará una charla técnica/táctica explicando las características del circuito y planteamiento de carrera.

En la concentración realizada para la categoría infantil durante las vacaciones de semana santa, más allá de buscar rendimiento deportivo de algún tipo, se fomentará el aprendizaje divertido, por el cual, sin dejar de practicar los tres segmentos, se buscará que los deportistas disfruten de estos días y fomenten las relaciones entre ellos fuera de la competición.

### **Criterios de selección Cto España CCAA:**

Con el objetivo de crear una selección extremeña lo más competitiva posible, se han creado unos criterios exigentes, pero que serán necesario para conseguir los objetivos marcados.

Habrà un total de 6 participantes en categoría masculina y 6 en categoría femenina. Los criterios aplicados en ambas categorías serán los mismos.



# FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

<i>Posición</i>	<i>Criterio</i>
– 1ª Plaza	Mejor clasificado/a en el Cto España Sprint Élite 2019 (Roquetas de Mar, 8 de junio)
– 2ª Plaza	2º Mejor clasificado/a en el Cto España Sprint Élite 2019 (Roquetas de Mar, 8 de junio)**
– 3ª Plaza	Ganador/a primer clasificatorio (Jerez de los Caballeros, 19 de mayo).*
– 4ª Plaza	Ganador/a segundo clasificatorio (Mérida, 16 de junio).*
– 5ª Plaza	Suma de puntos del primer y segundo clasificatorio sin contar los ganadores o ganador de los dos clasificatorios.
– 6ª Plaza	Criterio técnico.

\*en el caso que algún/a triatleta cumpliera dos o más de los criterios presentados, la plaza sobrante pasaría a ser adjudicada al puesto consecutivo del Campeonato de España (3º, 4º...).

\*\*en el caso de no haber un/a segundo/a participante en categoría Elite, la plaza será otorgada al siguiente clasificado en la clasificación por puntos de los clasificatorios (sin ser ninguno/a de los vencedores)

## **Criterios de selección Cto España Escolar**

Con el objetivo de crear una selección extremeña lo más competitiva posible, se han creado unos criterios exigentes, pero que serán necesario para conseguir los objetivos marcados.

Habrà un total de 4 participantes en categoría masculina y 4 en categoría femenina. Los criterios aplicados en ambas categorías serán los mismos.

Todos/as los deportistas de categoría cadete podrán optar únicamente a las plazas del campeonato Escolar, nunca para el Campeonato por Autonomías.

<i>Posición</i>	<i>Criterio</i>
– 1ª Plaza	Mejor clasificado/a en el Cto España Cadete 2019 (Roquetas de Mar, 8 de junio)*
– 2ª Plaza	Ganador/a primer clasificatorio (Jerez de los Caballeros, 19 de mayo)*
– 3ª Plaza	Ganador/a segundo clasificatorio (Mérida, 16 de junio)*
– 4ª Plaza	Suma de puntos del primer y segundo clasificatorio sin contar los ganadores o ganador de los dos clasificatorios.

\*en el caso que algún/a triatleta cumpliera dos o más de los criterios presentados, la plaza sobrante pasaría a ser adjudicada al puesto consecutivo del Campeonato de España (2º, 3º...).

\*\*en el caso de no haber un/a segundo/a participante en Campeonato de España Cadete, la plaza será otorgada al siguiente clasificado en la clasificación por puntos de los clasificatorios (sin ser ninguno/a de los vencedores)



### **Criterios de inclusión en el Programa de Tecnificación (PETEXTRI)**

El grupo de Tecnificación estará formado por 12 triatletas. Si el rendimiento de los deportistas no se acerca al nivel medio de los triatletas de ámbito nacional este número variará.

Para esta temporada, el criterio para poder formar parte del grupo de tecnificación será el tener el máximo de puntos posible sobre la baremación prestada a nivel nacional (PNTD). Como referencia inicial se tendrá en cuenta la toma de tiempos del día 2 de febrero (Toma de tiempos organizada por la FETRI), y dicha lista de seleccionados podrá ser modificada siempre y cuando haya deportistas con mejor baremación que los que hay en el grupo actual.

Si un club se percata, de que uno de sus deportistas tiene una baremación superior al de la lista presentada por la dirección técnica, deberá mandar un correo a [direcciontecnica@triatlonextremadura.com](mailto:direcciontecnica@triatlonextremadura.com) informando de este modo la solicitud. Una vez tenida en cuenta esta solicitud, la dirección técnica la valorará en la siguiente concentración.

Caso que la baremación de la solicitud no se acerque a la realidad, dicho club y dicho deportista será amonestado por el código de disciplina de dicho proyecto.

### **CÓDIGO DE DISCIPLINA**

La dirección técnica de la federación extremeña de triatlón recoge a continuación un decálogo de carácter disciplinario que se tendrán en cuenta si alguno de los deportistas o clubes los incumplen.

- Si alguno de los deportistas seleccionados, tienen una actitud pasiva (a nivel físico) en una concentración/competición.
- Si un deportista en la concentración/competición comete dos faltas de puntualidad.
- Si un club presenta una baremación errónea de un@ de sus deportistas.
- Si un club no informa de las decisiones de la dirección técnica a sus deportistas.
- Si un deportista falta al respeto a uno de sus técnicos o compañer@s.
- Si un deportista agrede a uno de sus técnicos o compañer@s.
- Si un deportista no respeta el tiempo de descanso de sus compañeros/as.
- Si un deportista no acepta el régimen de comidas de la concentración.
- Si un deportista no respeta un orden de material y bienes, que afecte al bienestar de la habitación.
- Si un deportista no respeta la relación técnico-deportista.

En el caso de que se incumplan uno de estos puntos, la dirección técnica junto con la dirección de la federación sancionará a los implicados llegando en el peor de los casos a la expulsión del grupo de tecnificación.