

SEGUIMIENTO DE JOVENES TALENTOS

TRIATLÓN

TRITRAINER
BIKE **RAINER**
DEVOURING KILOMETERS

¿Por qué esta iniciativa?



El deportista de élite, ¿nace o se hace?

“La excelencia Deportiva viene siempre condicionada , en gran medida, por la genética del individuo. La identificación ,detección y captacion de estos talentos, supone el primer paso para nuestro éxito futuro”

En el Alto Rendimiento Deportivo, nadie tiene suficiente talento para ganar tant solo con el.
UN CAMPEÓN NACE, PERO FUNDAMENTALMENTE SE HACE

PORQUE SALEN TODAS ESTAS DUDAS

VALEMOS: ¿Tenemos Capacidad de Trabajo , Competitividad, condiciones físicas,.....?; ¿Tenemos talento?

PODEMOS: ¿Tenemos las condiciones socioculturales imprescindibles para intentarlo?

¿Tenemos los programas necesarios? . ¿Tenemos técnicos preparados?

¿Tenemos instalaciones para nuestro optimo desarrollo?

QUEREMOS: ¿Tenemos la motivación intrínseca para hacerlo?;

¿Que estamos dispuestos a hacer para lograrlo?

(M. García-Verdugo 2015)

¿ QUE EDADES SON LAS FUNDAMENTALES?

FUNDamental	Aprendiendo a Entrenar	Preparándonos para entrenar	Entrenando para competir	Entrenando para ganar
Fem 5-8 años Mas 6-9 años	Fem 7-10 años Mas 9-12 años	Fem 11-14 años Mas 13-15 años	Fem 15-17 años Mas 16-18 años	Fem 17+ años Mas 18+ años

NUESTRO PROGRAMA.

La idea del programa, es dar continuidad al programa de detección de talentos, realizado por la Federación Española y por cada comunidad autónoma.

El programa consta de:

- Tres concentraciones anuales.
- Evolución de test y tareas en cada concentración.
- Informes detallados de cada triatleta., que serán enviados a dirección técnica.

¿ QUE LE APORTA AL TRIATLETA?

- Formación
- Motivación
- Experiencia en la gestión en concentraciones de nivel.
- Poder mantener contacto con los profesionales de Tribiketrainer.

OBJETIVOS

- Realizar un seguimiento de los mejores triatletas de la comunidad autónoma.
- Recoger y comparar datos de rendimiento.
- Analizar limitadores y potenciadores de rendimiento.
- Informar de la evolución anual de los triatletas.
- Recoger datos arto - musculares y realizar un plan preventivo.

SEGUIMIENTO DE LOS MEJORES TRIATLETAS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA.

- Categorías cadete y junior.
- 30 mejores triatletas de la comunidad autónoma. (15 masculinos y 15 femeninas).
- A partir de toma de tiempos y de resultados del año anterior.



ENGLOBAR UN MAYOR NUMERO DE TRIATLETAS.

¿Que nos aporta?

Control de un mayor número de triatletas:

- Triatletas que se inician este mismo año.
- Triatletas que evolucionan rápidamente.
- Triatletas que no han podido ir a la toma de tiempos

DATOS DE RENDIMIENTO

Se podrán comparar datos anualmente con otros triatleta a su misma edad.

- Test de natación
- Test de ciclismo
- Test de carrera
- Test de fuerza



LIMITADORES Y POTENCIADORES DE RENDIMIENTO.

Se realizará un informe detallado sobre punto fuertes y puntos débiles. Además, se hará un propuesta sobre como y cuando trabajarlos.

Limitadores:

Informe sobre que disciplina mejorar.

Informe sobre que parte de la disciplina mejorar.

Propuesta sobre como la debe mejorar.

Potenciadores:

Informe como seguir desarrollando la disciplina.

Informe sobre que beneficios puede sacar.

EVOLUCIÓN ANUAL DE LOS TRIATLETAS.

- Los test de cada concentración tendrán una continuidad y un desarrollo anual y en función del momento de la temporada.
- Se tendrá en cuenta la progresión que cada triatleta en cada disciplina.
- Sobre todo será importante que sea capaz de evolucionar y no estancarse en ningún momento de la temporada.

DATOS ARTO - MUSCULARES Y REALIZAR UN PLAN PREVENTIVO.

- Se realizará una evaluación arto-muscular, para detectar posibles déficits musculares y poder establecer un plan preventivo con sus correspondientes ejercicios.
- Cada concentración será un control y una reevaluación del plan preventivo.

CONCENTRACIONES

- Tres anuales.
- De 3 a 5 días.
- Fechas: navidad, semana santa y verano.
- Lugar: Banyoles.

ESTRUCTURA DE LAS CONCENTRACIONES

- DIA 1: Recepción, explicación y activación.
- DIA 2: Dia de test.
- DIA 3: Entrenamiento de bloques específicos.
- DIA 4: Mini competición.

TEST CONCENTRACIÓN 1

Test de VAM para determinar ritmos de entrenamiento.

- Natación: 400 mts libres.
- Ciclismo: 5' rodillo.
- Carrera: 1600 mts.
- Fuerza: ejercicios básicos.

TEST CONCENTRACIÓN 2 y 3

Test progresivos para ver su condición física en cada zona.

- Natación: 7 x 200
- Ciclismo: 10'' – 30''-1'-5'-20'
- Carrera: 5 x 1200
- Fuerza: ejercicios específicos.

TEST CONCENTRACIÓN 3

Test ritmo competición.

- Natación: 800 mts
- Ciclismo: crono 6km
- Carrera: 3000 mts

BLOQUES DE ENTRENAMIENTO

Bloques de entrenamiento de natación y carrera. El ciclismo será técnica y salida en grupo.

- Concentración 1: aeróbicos.
- Concentración 2: UAN.
- Concentración 3: VO2 máx.

Bloques de trabajo. Concentración 1

Trabajos aeróbicos progresivos hasta UAN donde se va analizar la eficiencia aeróbica y técnica de cada disciplina.

- Natación: Trabajo de doblar. Con control de longitud y frecuencia de brazada.
- Ciclismo: Circuito de técnica + T2.
- Carrera: Trabajo a un ritmo estable con control del pulso y longitud y frecuencia de zancada.

Bloques de trabajo. Concentración 2

Trabajos aeróbicos progresivos hasta UAN. Se pedirá un control de diferentes ritmos en diferentes situaciones.

- Natación: Trabajo progresivo de ritmos.
- Ciclismo: Trabajo de estable con control de pulso y cadencia.
- Carrera: Trabajo progresivo de ritmos.

Bloques de trabajo. Concentración 3

Trabajos anaeróbicos donde se analizará la capacidad de mantenerse en zonas de capacidad aeróbica y de VO₂máx.

- Natación: Mantener ritmos en zona de VO₂ máx.
- Ciclismo: Trabajo de técnica de giros, arrancadas y ataques.
- Carrera: Mantener ritmos en zona de VO₂ máx.

MINI COMPETICIONES.

Debido a la época del año en que se encuentra la concentración y la temperatura para poder practicar triatlón se realizará la siguiente estructura competitiva:

- Concentración 1: Sectores separados y suma de tiempos.
- Concentración 2: Eliminator
- Concentración 3: Tipo superleague.

Valoración artro-muscular y plan preventivo

- Activaciones analíticas con dinamómetro.
- Test específicos de fisioterapia.
- Test funcionales para ver descompensaciones.
- Ejercicios preventivos.

CHARLAS FORMATIVAS

- Cada concentración tendrá una charla informativa sobre temas importantes que afecten al rendimiento.
- Psicología
- Nutrición
- Entrenamiento
- Entrenamiento invisible
- Gestión de la competición



PROPUESTA DE ASESORAMIENTO

A los triatletas que no tengan entrenador y nadie les lleve un control de entrenamiento, por una cuota mensual reducida se les ofrecerá la posibilidad de tener acceso un grupo de trainingpeaks donde se colgaran entrenamientos adecuadas a sus objetivos y su pertinente control y feedback.

TRITRAINER
BIKE **TRAINER**
DEVOURING KILOMETERS