

PROGRAMACIÓN GENERAL

ESCUELA DE TRIATLÓN DEL CLUB DEPORTIVO BREATHESPORT



1. INTRODUCCIÓN

La presente programación general es una guía orientativa dirigida a nuestros deportistas, padres, y potenciales patrocinadores. Cada miembro del club es único, por lo que los entrenamientos serán personalizados y ajustados según las necesidades, capacidades y edades de cada uno de nuestros abonados. La adaptación constante es clave en nuestro enfoque, asegurando que cada deportista reciba el apoyo necesario para alcanzar su máximo potencial.

Estamos agradecidos por la confianza depositada en BreatheSport, y vuestra participación en este proyecto es esencial para su éxito. El bienestar y la satisfacción de nuestros deportistas son nuestra mayor recompensa. En esta nueva temporada, nos embarcamos con una gran ilusión, buscando no solo consolidarnos como un equipo competente y competitivo a nivel local, sino también fortalecer los lazos de camaradería y unidad dentro del grupo.

La planificación de los entrenamientos será dinámica y estará sujeta a modificaciones según las necesidades que se presenten a lo largo del curso. El cuerpo técnico, en estrecha colaboración con nuestros entrenadores, será el encargado de establecer y ajustar los criterios de la programación. Nuestro objetivo es fomentar el crecimiento continuo de nuestros deportistas, basándonos en evaluaciones físicas detalladas, la observación diaria y la interacción directa con ellos. Asimismo, valoramos profundamente la motivación y la ambición personal de cada atleta, elementos que serán fundamentales en la evolución de su rendimiento.

Aspiramos a que esta temporada no solo sea un espacio de mejora física, sino también de aprendizaje, superación y disfrute. Queremos que cada uno de nuestros deportistas sienta el orgullo de pertenecer a BreatheSport, un club que no solo se centra en la competición, sino también en el desarrollo integral de sus miembros.

2. OBJETIVOS GENERALES

- Disfrutar del Deporte en Toda su Magnitud

Queremos que cada deportista experimente el verdadero placer del triatlón en todas sus facetas: desde los entrenamientos hasta las competiciones y los juegos. La pasión por el deporte es el motor que impulsa el rendimiento y el compromiso, por lo que nos esforzamos en hacer que cada sesión sea una oportunidad para disfrutar y aprender.

- Fomentar el Respeto y el Compañerismo

Creemos firmemente que el respeto mutuo y el compañerismo son pilares fundamentales para el desarrollo de un gran deportista. Trabajar en equipo, valorar el esfuerzo de los compañeros y respetar a los rivales son principios

esenciales que no solo fortalecen el espíritu de equipo, sino que también enriquecen la experiencia deportiva en su conjunto.

- Desarrollar la Disciplina y el Compromiso

La disciplina es crucial para el progreso en cualquier deporte. Nuestros deportistas aprenderán a comprometerse con sus entrenamientos semanales, superando obstáculos y desafíos sin excusas. Valoraremos el esfuerzo y la constancia, entendiendo que el éxito en el deporte también se construye mediante la dedicación y el compromiso continuo.

- Fomentar Hábitos de Cuidado Personal y Mantenimiento

En BreatheSport, consideramos importante que nuestros atletas desarrollen hábitos de aseo personal y cuiden de las instalaciones y materiales deportivos. La responsabilidad individual y el respeto por el entorno de entrenamiento son fundamentales para crear un ambiente saludable y profesional que favorezca el desarrollo óptimo de todos los miembros del club.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1 Específicos Globales para Todas las Categorías

- Disfrutar del Deporte en Toda su Magnitud

Queremos que cada deportista experimente la alegría y el entusiasmo que el triatlón tiene para ofrecer en todos sus aspectos: desde los entrenamientos y competiciones hasta los juegos y actividades recreativas. El disfrute del deporte es fundamental para mantener la motivación y el compromiso.

- Aprender el Valor del Respeto y el Compañerismo

En todas las categorías, fomentaremos el respeto mutuo y el compañerismo como valores esenciales. Trabajar en equipo, valorar a los compañeros y respetar a los rivales son aspectos clave para el desarrollo de un deportista íntegro y comprometido.

- Desarrollar la Disciplina y el Compromiso

Los deportistas aprenderán a comprometerse con su rutina de entrenamiento semanal, superando obstáculos y demostrando perseverancia sin excusas. Valorar el esfuerzo propio y el de los demás es crucial para alcanzar el éxito en el deporte.

- Fomentar Hábitos de Cuidado Personal y Mantenimiento

Promoveremos la adopción de buenos hábitos de higiene personal y el cuidado adecuado de las instalaciones y materiales deportivos. La responsabilidad individual y el respeto por el entorno contribuyen a un ambiente de entrenamiento saludable y profesional.

3.2 Específicos Natación

- Dominar la Técnica de los Cuatro Estilos de Natación

Trabajaremos para que los deportistas adquieran una técnica avanzada en los cuatro estilos de natación: crol, espalda, braza y mariposa, mejorando así su eficiencia y rendimiento en el agua.

- Desarrollar Habilidades Acuáticas Diversas

Los deportistas aprenderán a ejecutar habilidades acuáticas fundamentales como saltos, giros y control de apnea, esenciales para una competencia efectiva y segura.

- Dominar los Diferentes Tipos de Salidas y Virajes

Trabajaremos en perfeccionar las técnicas de salida y volteo según el estilo de natación, optimizando el rendimiento en las competiciones.

- Mejorar la Capacidad Física Individual

Desarrollaremos la capacidad física necesaria para afrontar entrenamientos de resistencia, así como para trabajar en velocidad, fuerza y flexibilidad, adaptándonos a las necesidades individuales.

- Conocer la Normativa de las Competiciones de Natación

Enseñaremos a nuestros deportistas la normativa vigente en las competiciones de natación, asegurando un entendimiento claro de las reglas y procedimientos.

3.3 Específicos Ciclismo

- Conocer las Normas Básicas de Seguridad Vial

Educar en las normas de seguridad vial es fundamental para garantizar la seguridad en la carretera y promover prácticas responsables.

- Ser Capaz de Cambiar una Cámara Pinchada en Menos de Cinco Minutos

Los deportistas aprenderán habilidades prácticas para manejar averías comunes como los pinchazos, asegurando su autonomía en situaciones imprevistas.

- Aprender a Limpiar y Mantener la Bicicleta

Promoveremos el mantenimiento regular y la limpieza adecuada de la bicicleta para prolongar su vida útil y asegurar su buen funcionamiento.

- Manejar Bien los Desarrollos de la Bicicleta

Se enseñará a utilizar los desarrollos de la bicicleta de manera eficiente para optimizar el rendimiento en diferentes terrenos y condiciones.

- Saber Rodar en Grupo y Técnica de Relevos

Los deportistas aprenderán a rodar en grupo de manera segura y a realizar relevos en carretera, mejorando su técnica y coordinación en situaciones de grupo.

- Conocimiento General de las Partes de la Bicicleta y sus Averías

Se proporcionará una comprensión general de las partes de la bicicleta, sus posibles fallos y las soluciones adecuadas, fomentando la capacidad de autogestión.

- Manejar la Bicicleta Adecuadamente y Rodar con Soltura

Los deportistas deberán demostrar una técnica general adecuada en el manejo de la bicicleta y la capacidad de rodar 20-30 kilómetros con confianza.

3.4 Específicos Atletismo

- Trabajar la Movilidad Articular y Estiramientos Habituales

Fomentaremos la práctica regular de ejercicios de movilidad articular y estiramientos al finalizar cada sesión de entrenamiento para prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad.

- Mejorar la Flexibilidad y Técnicas Asociadas

Se enfocará en técnicas para incrementar la flexibilidad, vital para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento.

- Desarrollar la Coordinación a través de Ejercicios Específicos

Incorporaremos ejercicios específicos para mejorar la coordinación, fundamental para una ejecución eficiente en las pruebas de atletismo.

- Adoptar una Técnica de Carrera Adecuada

Trabajaremos en la perfección de la técnica de carrera, ayudando a los deportistas a desarrollar una forma eficiente y efectiva.

- Correr 6-10 Kilómetros con Facilidad

Los deportistas deberán ser capaces de correr distancias de 6-10 kilómetros con comodidad, sin tener en cuenta el tiempo, demostrando resistencia y capacidad aeróbica.

3.5 Específicos Triatlón

- Conocer las Competiciones y Encuentros según la Categoría

Familiarizaremos a los deportistas con las competiciones y eventos pertinentes a su categoría, incluyendo distancias y pruebas de habilidad específicas.

- Realizar Transiciones Técnicamente Correctas

Trabajaremos en la mejora de las transiciones entre disciplinas, asegurando una ejecución fluida y eficiente durante las competiciones de triatlón.

- Conocer el Uso y Cuidado de los Materiales

Se enseñará el uso adecuado y el mantenimiento de los materiales de triatlón, asegurando que los deportistas estén bien preparados para las competiciones.

- Conocer el Reglamento del Triatlón

Los deportistas aprenderán en detalle el reglamento del triatlón, incluyendo modalidades, distancias y normativas específicas para competir con confianza y seguridad.

- Realizar una Prueba de la Propia Categoría con Facilidad

Los deportistas deberán ser capaces de completar una prueba de triatlón en su categoría con soltura, demostrando preparación y habilidad en las tres disciplinas.

4. TEMPORALIZACIÓN

La temporada de entrenamiento en BreatheSport se extiende de septiembre a junio, estructurada en diferentes fases clave. Es importante recordar que esta planificación es orientativa, ya que está sujeta a las competiciones que finalmente se puedan organizar, así como a las decisiones estratégicas del equipo de entrenadores, que adaptarán los entrenamientos en función de las necesidades de cada deportista y del grupo.

Septiembre - Noviembre: Recuperación y Adaptación Gradual

Este primer período se centrará en la recuperación progresiva de la forma física tras el descanso estival y en la mejora gradual del rendimiento deportivo. Trabajaremos

intensamente en recordar y perfeccionar las técnicas básicas de natación, corrigiendo errores comunes para optimizar la eficiencia en el agua.

Además, comenzaremos a introducir las otras disciplinas del triatlón. Dado que gran parte del grupo ha tenido más experiencia en natación, en estos meses nos enfocaremos en enseñar y aplicar las técnicas básicas de carrera y ciclismo. En cuanto a la carrera, los entrenamientos incluirán una progresión gradual en volumen e intensidad, asegurando una adaptación adecuada. En el ciclismo, no solo se enseñará la técnica correcta, sino también aspectos esenciales del mantenimiento y cuidado del material. El objetivo será que los deportistas adquieran confianza y control en ambas disciplinas.

Durante este período, los entrenamientos estarán orientados a prepararse específicamente para las futuras competiciones, priorizando el desarrollo de la resistencia aeróbica y aeróbica-anaeróbica, junto con la resistencia de fuerza específica. Estas capacidades serán claves para optimizar el rendimiento en las competiciones venideras.

Diciembre - Enero: Competitividad y Mejora del Rendimiento

En este tramo, enfocaremos nuestros esfuerzos en preparar a los deportistas para su participación en carreras y duatlones, particularmente en los eventos de la temporada navideña. Tras haber completado el período anterior de adaptación y mejora técnica, nuestros atletas estarán en una condición física óptima para enfrentar estos desafíos.

Durante estos meses, introduciremos trabajos más intensivos de velocidad, además de estrategias y tácticas competitivas específicas para cada disciplina. Se fomentará la toma de decisiones rápidas en competición y la capacidad de gestionar la presión de la competición. El objetivo es que cada deportista logre aplicar lo aprendido durante el entrenamiento en un contexto competitivo, mejorando sus tiempos y capacidades tácticas.

Enero - Junio: Temporada de Competición

Esta fase de la temporada es la más intensa y decisiva, ya que se concentra la mayor cantidad de competiciones, especialmente triatlones y posibles acuatlones y carreras en la Comunidad de Madrid. Durante estos meses, el enfoque estará en maximizar el rendimiento en las competiciones clave.

El entrenamiento se intensificará, con un aumento significativo en las cargas de trabajo especializadas. Se dará especial importancia al perfeccionamiento técnico integral y la puesta a punto táctica, siempre ajustada a las distancias y exigencias específicas de cada competición. Los deportistas trabajarán en mejorar no solo su resistencia y

fuerza, sino también en afinar los detalles técnicos que pueden marcar la diferencia en una carrera.

Este período será fundamental para obtener buenos resultados en las competiciones, y será cuando nuestros deportistas tengan la oportunidad de demostrar el progreso logrado durante la temporada. Con un enfoque en la mejora continua, buscaremos que cada uno de nuestros atletas alcance su mejor versión, tanto física como mentalmente, en los momentos más cruciales de la temporada.

5. METODOLOGÍA

La metodología de entrenamiento que empleamos en BreatheSport está diseñada para asegurar que cada deportista no solo aprenda y mejore sus habilidades, sino que también disfrute de su experiencia deportiva de manera activa y participativa. Nuestros enfoques metodológicos se centran en los siguientes pilares:

- Instrucción Directa

La instrucción directa será una de las bases principales de nuestro método. El entrenador proporcionará indicaciones claras y detalladas sobre las técnicas y ejercicios a realizar, asegurando que los deportistas comprendan plenamente lo que se espera de ellos. Este enfoque garantiza que se adquieran conocimientos técnicos sólidos y se minimicen los errores desde las primeras fases de aprendizaje.

- Fomento del Trabajo en Equipo y la Cohesión de Grupo

Además de la instrucción individual, pondremos un gran énfasis en la participación grupal. A través de trabajos en equipo, en parejas o en pequeños grupos, buscaremos generar un espíritu de equipo fuerte y una cohesión de grupo que fortalezca el sentido de pertenencia. Este enfoque no solo mejora el rendimiento individual, sino que también promueve el respeto mutuo, el compañerismo y la colaboración entre los deportistas.

- Métodos de Implicación Cognitiva

Para fomentar un aprendizaje más profundo y activo, utilizaremos también métodos de implicación cognitiva como la enseñanza recíproca, donde los deportistas se enseñan entre sí bajo la supervisión del entrenador, y el descubrimiento guiado, que promueve que los atletas lleguen a sus propias conclusiones sobre ciertos movimientos o técnicas. Estos enfoques aumentan la autonomía del deportista, favoreciendo un mayor compromiso con su propio proceso de aprendizaje y mejorando la capacidad de tomar decisiones en situaciones de competencia.

- Participación Lúdica

El juego será una herramienta clave en nuestra metodología. Creemos firmemente que el disfrute y el juego son fundamentales para mejorar el rendimiento, tanto en aspectos físicos como cognitivos. A través de actividades lúdicas, no solo haremos los entrenamientos más divertidos y motivadores, sino que también trabajaremos habilidades esenciales como la coordinación, la toma de decisiones y el control emocional en situaciones de presión. Además, este enfoque fomenta una atmósfera de entrenamiento positiva y atractiva, donde los deportistas se sienten motivados a mejorar continuamente.

- El Deportista como Protagonista

En todo momento, nuestros deportistas serán el centro del proceso de aprendizaje. Todas las actividades y entrenamientos estarán diseñados con el objetivo de que cada atleta disfrute y se sienta protagonista de su propio progreso. Fomentaremos la autoconfianza, el respeto por sus compañeros y la responsabilidad personal, asegurándonos de que cada sesión de entrenamiento se traduzca en una experiencia enriquecedora.

Nuestra metodología busca el equilibrio perfecto entre el rigor técnico y la diversión, creando un entorno donde el deportista pueda crecer tanto a nivel físico como personal, siempre con la mirada puesta en su bienestar y disfrute.

C A R A B A N C H E L | M A D R I D

6. EVALUACIÓN

La evaluación de los deportistas en la escuela de triatlón de BreatheSport es un proceso continuo y personalizado, diseñado para valorar el progreso de cada atleta a lo largo de la temporada. Nuestro objetivo es que la evaluación no solo sea una medición objetiva del rendimiento, sino también una herramienta que motive y oriente el desarrollo individual. Los aspectos clave de este proceso son los siguientes:

- Evaluación Inicial

Al inicio de la temporada, realizaremos una evaluación inicial de cada deportista. Esta evaluación será clave para que los entrenadores puedan conocer el estado físico, técnico y psicológico de cada atleta, así como identificar sus fortalezas y áreas de mejora. A partir de estos datos, se ajustarán los entrenamientos y objetivos individuales para garantizar que cada deportista reciba una atención personalizada y adecuada a sus necesidades y posibilidades.

- Evaluación Continua y Progresiva

A lo largo de la temporada, se llevarán a cabo evaluaciones continuas que permitirán monitorizar el progreso de cada deportista. Estas evaluaciones serán individualizadas, teniendo en cuenta las metas fijadas para cada atleta y su evolución en relación con ellas. De este modo, se ajustarán los entrenamientos de manera dinámica, adaptando las cargas de trabajo y las áreas de enfoque según los avances observados. Además, se tendrán en cuenta no solo los resultados físicos, sino también el progreso técnico, táctico y mental.

- Evaluación Final de Temporada

Al finalizar la temporada, se realizará una evaluación final exhaustiva. En esta evaluación, se incluirán los resultados obtenidos en las competiciones, así como un análisis detallado de los progresos logrados en las diferentes áreas trabajadas durante el año. Se comentarán con cada deportista sus mejoras, aspectos que aún pueden desarrollarse y recomendaciones para la siguiente temporada, buscando siempre fomentar una actitud de mejora continua y autoconfianza.

- Autoevaluación del Deportista

Además de la evaluación realizada por los entrenadores, valoramos la posibilidad de incorporar un proceso de autoevaluación para los deportistas. Este ejercicio permitirá que los atletas reflexionen sobre su propio rendimiento, tanto en términos físicos como cognitivos. También evaluarán su actitud, compromiso y procedimientos en los entrenamientos y competiciones. La autoevaluación no solo fomenta la autoconciencia, sino que también refuerza la autonomía y responsabilidad del deportista, dándole un rol activo en su propio proceso de desarrollo.

Este enfoque integral de la evaluación garantiza que los deportistas no solo sean medidos en términos de resultados, sino que comprendan su evolución de manera global. De esta manera, buscamos que cada evaluación sea una oportunidad para aprender, mejorar y motivarse a seguir creciendo como atleta y persona.

7. CONCLUSIONES

Al finalizar esta programación, es evidente que en BreatheSport nos esforzamos por ofrecer una experiencia deportiva completa, donde cada atleta es guiado hacia su máximo potencial. Nuestro enfoque no solo se basa en mejorar las capacidades físicas, sino también en fomentar valores fundamentales como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y el cuidado del propio bienestar.

Desde la planificación detallada de los entrenamientos hasta la metodología inclusiva y lúdica, cada aspecto del programa está diseñado para que los deportistas disfruten del

proceso mientras desarrollan habilidades esenciales. La evaluación continua permite a cada atleta tener una visión clara de su progreso, estableciendo un camino hacia la mejora constante y los logros personales.

La meta no es solo competir, sino formar deportistas completos, comprometidos y con pasión por lo que hacen. Cada sesión, cada entrenamiento y cada competencia es una oportunidad de superación. Sabemos que el camino puede ser exigente, pero también es profundamente gratificante. El esfuerzo compartido y el crecimiento conjunto nos acercan no solo al éxito deportivo, sino también a la creación de un equipo unido y resiliente.

Estamos seguros de que esta temporada será un viaje inolvidable. Juntos, lograremos no solo superar nuestras propias expectativas, sino también alcanzar grandes metas como equipo. ¡Con dedicación, esfuerzo y entusiasmo, no hay límite para lo que podemos conseguir!

BREATHESPORT
CARABANHEL | MADRID

BREATHESPORT
CARABANHEL | MADRID

WEB: www.breathesport.club | Mail: breathesport@hotmail.com | Teléfono: 646 200 171