

# Proposta Pla Tecnificació 2020-2024

## Índex

**1. INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS.**

**2 ORGANIGRAMA DEL PROGRAMA.**

**3 DIVISIÓ I OBJECTIUS PER GRUPS DEL PROGRAMA**

**4 SERVEIS I BENEFICIS PER ESTAR INCLÒS EN EL PLA DE TECNIFICACIÓ I ALT RENDIMENT**

## **1. INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS.**

El desenvolupament d'aquest "Pla de Tecnificació", té com a finalitat el ser una guia de consulta per clubs i entrenadors, pel que fa referència a la carrera esportiva dels seus esportistes i com accedir als diferents ajuts i eines de treball que en aquest sentit pot aportar la Federació amb coordinació de la Secretaria General de l'Esport, per tal de assolir la excel·lència en els resultats esportius, tot sense deixar de costat, el correcte desenvolupament personal i formatiu dels esportistes.

Per la elaboració d'aquest programa, s'han tingut en compte els següents "ítems":

- El pla va orientat principalment a les modalitats de triatló i duatló en les seves distàncies oficials pel que fa a competicions dels calendaris ETU, ITU, FETRI i les de la pròpia federació, essent l'objectiu principal i fonamental, poder acompanyar a un esportista fins a la seva possible selecció per participar a uns JJ.OO.
- La obtenció dels resultats a nivell absolut s'obtenen a partir d'edats avançades en comparació a altres tipus d'esports, i no es fins a partir dels 20 anys on ja es poden donar els primers resultats d'aquests. Per contra i en comparació d'altres esports, la vida esportiva d'alt nivell es molt més llarga.
- Per poder assolir el èxit del programa, es necessària i imprescindible la implicació i col·laboració dels clubs i els seus tècnics. La Federació en cap moment pot agafar un rol de protagonisme en la formació esportiva dels esportistes com a substituïda dels clubs i tècnics d'origen i, sinó que té que complir una funció d'acompanyament i ajuda. Els veritables protagonistes són els esportistes, però que sense l'ajuda dels seus clubs i tècnics segur que no podrien arribar als objectius esportius marcats i, per tant, cal reconèixer l'esforç i feina d'aquests.
- El finançament del programa sempre quedarà supeditat a l'assignació econòmica que des de la Secretaria General de l'Esport es destini, ja que encara que part del programa pugui intentar ser finançat per recursos propis, la Federació no pot generar la totalitat dels ingressos suficients per portar-ho 100% a terme, ja que malgrat en el nostre esport es popular, la dimensió de practicants i de llicències fa que ens trobem davant un esport que es pot considerar dels minoritaris. Cal també fer menció, que els esportistes catalans de les nostres disciplines, no poden competir a nivell internacional en representant Catalunya.

## **2. ORGANIGRAMA DEL PROGRAMA.**

Per tal de desenvolupar, coordinar i controlar el present pla, s'estableix el següent organigrama on es defineixen les funcions, atribucions i requisits dels diferents actors que hi participant.

### **- Comitè Tècnic-Esportiu :**

Estarà format per tres membres de la junta directiva i la seva funció bàsica serà de definir els objectius generals del pla i controlar que aquest es desenvolupi. Serà l'òrgan encarregat d'informar al plenari de la junta del seguiment i compliment d'objectius marcats. També serà l'òrgan encarregat de decidir en aquells aspectes que puguin sorgir de manera excepcional durant l'aplicació del pla, com :

- Resoldre sobre la petició de beques i ajuts.
- Participació en determinades competicions.
- Acords i relacions amb la FETRI i altres federacions, en el que fa referència a tecnificació.

### **- Coordinador tècnic:**

Es la figura que fa d'intermediació entre el tècnic del programa i la junta . Entre les seves funcions estaran les de coordinar-se amb les diferents administracions i la Federación Española de Triatlón, en tots aquells temes tècnic- administratius que fan referència a la tecnificació. També controlarà la feina que realitza el Tècnic del programa, en aspectes tals com horaris, tasques realitzades , compliment d'objectius ... , essent per tant el superior jeràrquic directe d'aquest.

### **- Tècnic del programa**

Tindrà encomanada la tasca de desenvolupar el programa ,així com proposar al Comitè Esportiu i al Coordinador els esportistes puguin ser objecte del pla i fer el seu seguiment. També es coordinarà amb els entrenadors i clubs d'aquests per tal de conèixer i poder donar sortida a les necessitats de serveis que puguin demanar. Serà l'encarregat de dirigir a nivell tècnic-esportiu les concentracions, proposar les seleccions catalanes i mantindrà relació directe amb el Centres de Tecnificació oficials i els seus serveis.

## Requisits acadèmics mínims pel Coordinador i Tècnic del programa:

Ambdues figures , tenen que tenir com a mínim la titulació de Tècnic Superior Esportiu amb la modalitat de Triatló.

## **5 DIVISIÓ I OBJECTIUS PER GRUPS DEL PROGRAMA**

Atenent a l'edat dels esportistes i per tant de que es realitzi una progressió lògica dins de la seva carrera esportiva, es creen les següents agrupacions amb objectius generals i els requisits mínims per poder optar a quedar integrat en el pla de tecnificació:

### **GT1 : 13 A 14 ANYS ( INFANTILS )**

Aquest grup correspondria a aquells nens i nenes que s'estan iniciant en les modalitats de la nostra federació.

#### **Objectiu principal:**

L'objectiu principal en aquestes edats es que s'aproximin al nostre esport de manera natural i sense exigències i pressions pels resultats , sinó que sigui una etapa descobriment i d'aprenentatge tècnic .

En aquesta etapa inicial es fonamental el paper educacional que tenen que realitzar clubs i entrenadors, tant vers els esportistes com també i en gran mesura, sobre el representants legals d'aquest, educant a esportistes i a familiars en la concepció de que el s'està realitzant es un primer pas , un aprenentatge, on els resultats esportius quedant en segon terme . Es molt important emfatitzar en aquest aspecte per tal de que els i les joves esportistes no distreguin els seus objectius vitals, que en aquestes edats te que ser la seva formació acadèmica i desenvolupament personal. Cal fer comprendre a familiars que tota pressió a nivell d'exigència esportiva que puguin exercir sobre els menors es contraproduent i, tal com demostra l'experiència , es el camí més ràpid per provocar frustracions i abandonaments de la pràctica esportiva.

### a) Objectius per disciplines.

- **Natació:** La base d'un bon triatleta es la natació. Per tant en aquesta etapa l'objectiu serà la millora i perfeccionament tècnic , ja que difícilment es podran obtenir bon resultats en un futur sinó es domina be aquesta disciplina.

Malgrat que la immensa majoria del treball es realitzi en piscina, cal que també s'iniciï a l'esportista paulatinament en aigües obertes ( mar, riu, pantà, ... ), per tal d'evitar situacions de pànic al enfrontar-se al medi natural ( onades, corrents, desorientació ... ).

- **Ciclisme:** El treball bàsic es te que centrar en que els /les esportistes agafin confiança i aprenguin a dominar la bicicleta, en especial al que fa referència a temes de conducció i habilitat, així com la comprensió de la utilització correcte del canvis de marxes i les tècniques de frenada. També es important la iniciació a conèixer el funcionament a nivell mecànic de la bicicleta i ensenyar a la resolució de petits problemes, com potser el re col·locar una cadena trencada o sortida de lloc.
- **Cursa a peu:** Cal treballar aquells aspectes que facin que els/les esportistes puguin conèixer les seves capacitats i limitacions a l'hora de corre. Cal treballar la carrera continua i aprendre a fer canvis de ritme, així com a la dosificació de l'esforç i les tècniques de trepitjar i córrer correctament.

### b) Treball sobre comportament emocional i esportiu.

Es especialment important el poder inculcar en aquestes edats, l'ideari que sempre ha caracteritzat als practicants de l'esport: respecte a tot l'entorn que l'envolta, respecta al rival , acceptació de les pròpies limitacions i que aquestes no produeixin frustracions, disciplina, esforç , compromís i sacrifici.

Fer un treball en aquesta àrea es de vital importància per ta de perdre en un futur esportistes que poden tenir un bon potencial i , que factors ambientals que no es saben gestionar, poden portar a la frustració i a un abandonament sense retorn , de la practica esportiva.

De vital interès, es que en aquesta fase inicial d'una possible carrera esportiva, els menors ja aprenguin el **reglament i les regles del joc de l'esport que practiquen** , ja que amb el compliment i comprensió de les mateixes, podrem assolir gran part dels objectius marcats.

En aquest àmbit també es molt important el paper que tenen que jugar els tècnics vers els pares pel que fa al comportament i l'assumpció de resultats del seus fills, ja que en molts casos son el factor primari i detonant del fracàs esportiu.

### c) Accions concretes a realitzar a nivell esportiu.

Les accions bàsiques a realitzar en aquest període tenen que anar orientades a la introducció progressiva del menor al món de la competició, evitant en tot moment que aquesta sigui de manera brusca i de màxima exigència a nivell de resultats, sinó que serveixi per tal que els menors puguin aplicar i desenvolupar les habilitats i coneixements que en els àmbits anteriorment comentats ha anat aprenent, i que podran portar a terme en:

- **Participació de proves infantils de caire no competitiu.** En aquest tipus de proves cal donar més protagonisme a introduir factors d'habilitat ( p.e. en el tram de ciclisme realitzar trams d'habilitat en conducció amb cons ), i defugir del que seria la competició i buscar una determinada classificació.
- **Participació en encontres de test.** Aquest grup d'activitats ( que seran tractades més endavant a l'epígraf "**Xarxa de Tri -Clubs** "), te com a finalitat el estimular i comprovar l'evolució del menor, realitzant una sèrie de test en piscina i de córrer , sense que tinguin el format i estructura de competició. Aquest encontres es realitzaran preferentment en aquelles èpoques de l'any en que existeixi calendari d'activitats especifica per menors, i que de general compren el mesos d' octubre a març.
- **Participació en el programa Jove Triatleta Complert@.** Amb aquesta activitat es pretent que els menors facin el primer contacte amb el que es pot considerar la competició normalitzada i per tant , puguin desenvolupar els coneixements que han anat adquirint tal pel que fa a habilitats esportives, com de coneixement de reglament i comportament esportiu. En cap cas el resultat esportiu te que ser l'objectiu prioritari, sinó que el menor pugui desenvolupar-se de la manera més correcte possible en una prova reglada.
- **Participació en el CNC de la Categoria Infantil.** Seria la única prova dins del GT1 que podríem considerar en la que en un principi el resultat si revesteix importància, sense oblidar que serà també la màxima expressió de que els menors han interioritzat de manera plena tot els factors d'aprenentatge que s'han descrit amb anterioritat.

## **GT2 : 15 A 17 ANYS ( CADETS )**

Aquest grup correspondria a aquelles i aquells joves que ja estan introduïts al nostre esport en una gran majoria i d'altres que començaran en ell .

### **Objectiu principal:**

L'objectiu principal en aquestes edats es la introducció i cerca de resultats en el àmbit de la competició, ja que es la categoria on s'inicia la competició oficial i – sobre tot en categoria femenina - , l'esportista ja s'enfronta a nivell competitiu també a nivell absolut.

Cal seguir amb no obstant , amb una planificació on el resultat esportiu no sigui la última ratio. En aquestes edats es produeixen els principals canvis a nivell fisiològic , psíquic i una etapa també crucial a nivell de formació acadèmica , i per tant , el seu rendiment pot variar de manera important d'un any a l'altre depenent de com variï qualsevol dels factors comentats. Un dels principals objectius dels tècnics serà el trobar l'equilibri entre tots aquest condicionants que acompanyen l'esportista en aquesta etapa de la seva vida, ja que es una època crítica que pot conduir a l'esportista a deixar i abandonar l'esport per les pressions a les que es pot trobar sotmès.

### **a) Objectius per disciplines.**

- **Natació:** El domini d'aquesta disciplina ja te que ser total, tant a nivell tècnic com de rendiment, en especial pel que fa referència a nedar a ritmes i a canvis d'aquest per desenvolupar estratègies . L'esportista a més tindrà que dominar a la perfecció la natació en qualsevol medi natural i conèixer fins on pot forçar el seu cos en aquest tram de prova.
- **Ciclisme:** L'habilitat de conducció i els coneixements tècnics sobre la bicicleta tenen que ser molt alts, així com el coneixement de les limitacions físiques que cadascú pot tenir en aquest segment dins d'una prova respecte la tipologia de recorregut a que s'enfronti ( circuits planers, amb desnivells variables , etc. ). Cal que sigui conscient de poder aplicar tàctiques correctes a l'hora de planificar una competició .
- **Cursa a peu:** Com en les altres disciplines, la tècnica te que ser depurada i tenir una consciència plena d'on es troben les seves limitacions físiques , per tal de poder saber quan i en quines circumstancies poder aplicar les millors tàctiques per obtenir el millor resultat.

### **a.1) Objectius específics recomanats:**

**Natació:** 800 mts. en menys de 9:50'' (dones) o 9:35'' ( homes ).

**Ciclisme:** mantenir pics de potència d'11 w / kg durant 10 ". PAM 5w / kg.

**Cursa a peu:** 3000 per sota de 9:45'' (dones) o 9:25'' (homes).

### **b) Treball sobre comportament emocional i esportiu.**

Aprendre a gestionar de forma correcte , els èxits i frustracions dels resultats esportius que es vaguin produint en aquesta etapa, fent incís que el triatló es un esport on els resultats importants es produeixen en edats més avançades i que cal no deixar-se portar per una mala ratxa.

**El reglament i les regles del joc de l'esport** tenen que estar completament interioritzats i coneguts, així com les normes d'un comportament esportiu ètic i correcte.

### **c) Accions concretes a realitzar a nivell esportiu.**

Les accions bàsiques a realitzar en aquest període tenen que anar orientades a la integració completa de l'esportista en la competició reglada:

- **Participació en els test organitzats per la federació o els seus col·laboradors, complint amb el requisits establerts en aquests.**
- **Participació en el programa Jove Triatleta Complert@. , en especial en el primer any de la categoria per tal de fer una transició a la competició de forma no traumàtica.**
- **Participació en el CNC de la Categoria i en competicions que per les seves característiques s'adaptin al nivell esportiu del esportista.**
- **Participació esporàdica en proves d'aigües obertes, ciclisme o atletisme per tal de millorar l'aprenentatge a nivell tècnic de cada disciplina.**



### **d) Requisit mínims per poder ser elegible i participar del pla de tecnificació.**

Per poder accedir a ser inclòs dins del pla de tecnificació caldrà complir amb una de les següents condicions:

- Top 3 en CNC de triatló de la categoria.
- Top 8 en Campionat d'Espanya de triatló o un altre modalitat de la categoria.
- Haver estat seleccionat per la FETRI en algun campionat internacional en alguna de les modalitats de la federació.

### **GT3 : 18 A 20 ANYS ( JUNIORS )**

Els esportistes d'aquest grup ja estan completament integrats en la practica i la competició del nostre esport.

#### **Objectiu principal:**

L'objectiu principal en aquest grup es la d'intentar de que puguin compaginar l'esport i la seva vida quotidiana de la millor manera possible. Es una època on l'abandonament de l'esport es fa molt palesa , degut en gran mesura en que es el moment on l'esportista te de compaginar la seva entrada al món universitari o laboral amb la pràctica esportiva.

#### **a) Objectius per disciplines.**

En aquest punt ja no es pot parlar d'una sèrie d'objectius individualitzats per esport, ja que l'esportista te que dominar la tècnica i la estratègia en totes les disciplines. Serà treball dels seus tècnics el incidir en aquells aspectes que cregui més rellevants per obtenir el millor resultat possible.

##### **a.1) Objectius específics recomanats:**

**Natació:** 1.500 mts. en menys de 19:30" ( dones ) i menys de 19:00" ( homes ).

**Ciclisme:** mantenir pics de potència d'12 w / kg durant 10 ". PAM 6w / kg.

**Cursa a peu:** 5 km en menys de 17:45" ( dones ) i menys de 17:00" ( homes ).

## **b) Accions concretes a realitzar a nivell esportiu.**

Les accions bàsiques a realitzar en aquest període son:

- **Participació en els test organitzats per la federació o els seus col·laboradors, complint amb el requisits establerts en aquests.**
- **Participació en el CNC de la Categoria i Absolut.**

## **c) Requisit mínims per poder ser elegible i participar del pla de tecnificació.**

Per poder accedir a ser inclòs dins del pla de tecnificació caldrà complir amb una de les següents condicions:

- Top 3 en CNC de la categoria en triatló.
- Top 5 en Campionat d'Espanya de triatló o d'un altre modalitat de la categoria.
- Haver estat seleccionat per la FETRI en algun campionat internacional en alguna de les modalitats de la federació.

## **GT4 : ABSOLUT**

Els esportistes d'aquest ja tenen els seus objectiu fixats en l'alta competició i per tant la tasca de la federació es limita a facilitar en el que pugui la consecució d'aquest.

## **a) Requisit mínims per poder ser elegible i participar del pla de tecnificació.**

Per poder accedir a ser inclòs dins del pla de tecnificació caldrà complir amb una de les següents condicions:

- Top 3 en CNC absolut en qualsevol disciplina.
- Top 5 en Campionat d'Espanya absolut en qualsevol disciplina.
- Haver estat seleccionat per la FETRI en algun campionat internacional de qualsevol disciplina.

## **6 SERVEIS I BENEFICIS PER ESTAR INCLÒS EN EL PLA DE TECNIFICACIÓ I ALT RENDIMENT**

La cartera de serveis i beneficis de que podran gaudir els adscrits al pla de tecnificació i alt rendiment , sempre estaran condicionats a la dotació pressupostaria que a aquest fi assigni la Secretaria General de l'Esport i a la disposició de recursos propis que pugui dedicar en cada exercici la federació, amb el límit de no poder situar el finançament de la mateixa en risc. En algunes accions si es fos necessari ,es podrien plantejar sistemes de copagament.

Els serveis i beneficis es poden dividir en els següents capítols:

### **a) Serveis d'atenció personal als esportistes**

- Els esportistes es podran beneficiar dels serveis d'atenció personal que presta el CAR de Sant Cugat , com :

Medicina esportiva, psicologia, podologia, biomecànica, fisioteràpia, orientació personal laboral i acadèmica, etc.

### **b) Participació en les concentracions organitzades per la federació**

- Depenent del calendari esportiu de la temporada i de les competicions programades, la federació organitzarà 4 concentracions d'entrenament de cap de setmana i un estatge de 4 dies.

### **c) Participació en jornades de control.**

- Durant la temporada la federació organitzarà 4 jornades dedicades a realitzar proves de test d'avaluació de la progressió dels atletes.

### **d) Possibilitat de beques d'estudi i entrenament.**

- En aquells casos en que algun esportista no tingui cap oportunitat de poder compaginar estudis i entrenaments per falta d'instal·lacions en el seu entorn mes proper, s'estudiarà per part del Comitè Tècnic de la junta directiva, la possibilitat de sol·licitar una beca ( sempre externa ) a la Secretaria General de l'Esport , ja que es d'aquest organisme de qui depèn directament la seva aprovació. Aquesta opció quedarà limitada als estudis de secundaria.

-

e) **Bossa d'ajuda a viatges**

- En el cas de que es pugui obtenir subvenció per aquest concepte, s'establiran uns ajuts a viatges per la participació en proves de la WTC en la que la FETRI no aportí cap ajut. Es farà en coordinació amb els possibles beneficiaris i sempre consistirà en una quantitat que s'abonarà si es finalitza la prova i en referència a la posició obtinguda.

***Tant els participants del programa com els serveis de que poden gaudir, es faran públics durant el mes de novembre coincidint amb l'inici d'una nova temporada.***

**7 XARXA " TRI-CLUBS "**

Per tal de poder tenir el màxim d'informació dels esportistes emergents i el seguiment dels que ja formen part del programa, es fa imprescindible crear una xarxa que sigui capaç d'aportar aquest " imputs " de forma àgil i que abasti a tot el territori. Es per això que es fa imprescindible la col·laboració dels clubs i existeixi una bona coordinació entre aquest i el tècnic de la federació.

Amb aquesta finalitat es desenvolupa la xarxa "Tri-Clubs" , que intentarà centralitzar la informació de la manera més eficient possible. Atenent a la distribució de clubs i llicències al nostre territori , es crearan les següents demarcacions:

- Demarcació de Barcelona.
- Demarcació de Girona.
- Demarcació de la Catalunya Central.
- Demarcació de la Catalunya Sud i Lleida.

## Proposta Pla Tecnificació 2020-2024

A cada demarcació s'establirà un club de referència ( excepte a la de Barcelona que hi hauran 2 ), el tècnic del qual actuarà com enllaç entre el tècnics del territori ( per criteri de proximitat ) i el tècnic de la federació, per tal d'aportar la informació que aquest sol·liciti.

Els clubs que vulguin aspirar a centre de referència territorial, tindran que complir amb el requisits següents:

- Estar afiliats a la federació en la temporada en curs.
- Tenir a la seva disposició les instal·lacions necessàries per poder dur a terme sessions de control o entrenament.
- El tècnic que estigui al front de la secció de triatló, tenir la seva llicència en vigor com a tècnic de nivell III .
- Agafar el compromís de posar les instal·lacions a disposició de la federació, per realitzar durant la temporada jornades de control .
- El tècnic del club es compromet a fer d'enllaç en primera instància entre els tècnics del seu territori i el tècnic de la federació.

La federació convidarà a participar a aquest tècnics col·laboradors en diferents accions federatives , tals com assistència a concentracions, o actuar com a delegat de la federació en competicions en les que participi la federació. Dins de la disposició pressupostaria que es disposi en cada moment, la federació intentarà compensar econòmicament les despeses derivades de les accions que es realitzin en les instal·lacions d'aquest clubs.

Barcelona, 2 de gener de 2020.



Sergi Noguera Cano ( nº ROPEC: 00800 )

## ANNEX

**Relació actual d'esportistes adscrits dins del programa d'alt nivell i seguiment segons el seu barem 2016-2020 aprovat pel CCE ( Generalitat de Catalunya).**

	COGNOM (1)	COGNOM (2)	NOM	CLUB
1	Aulines	Prat	Clara	CLUB NATACIO OLOT
2	Camprubí	Pijoan	Marcel	CLUB DE NATACIO BARCELONA
3	Casals	Mojica	Maria	CLUB DE NATACIO BARCELONA
4	Domènech	Guix	Aleix	FASTTRIATLON CLUB
5	Domínguez	Torner	Carla	FASTTRIATLON CLUB
6	Estradé	Moragas	Abril	CLUB NATACIO SANT JUST
7	Flaquer	Porti	Anna	FASTTRIATLON CLUB
8	García	Gràcia	Jordi	CLUB NATACIO BADALONA
9	Godoy	Contreras	Francesc	FASTTRIATLON CLUB
10	Godoy	Contreras	Anna	CIUDAD DE LUGO FLUVIAL
11	Gómez	Ramon	Laura	CLUB NATACIO SABADELL
12	Grau	Plana	Genis	CLUB ESPORTIU PRAT-TRIATLO
13	Ibarra	Cazorla	Judit	FASTTRIATLON CLUB
14	Montiel	Moreno	Arnau	CLUB NATACIÓ MINORISA
15	Montiel	Moreno	Guillem	CIUDAD DE LUGO FLUVIAL
16	Moragas	Molina	Helena	FASTTRIATLON CLUB
17	Parreño	Samper	Albert	FASTTRIATLON CLUB
18	Pérez	Pay	Clàudia	CLUB NATACIO SABADELL
19	Routier	Cañigueral	Carolina	ADA CALVIÀ
20	Sánchez	Hernández	Marta	CLUB NATACIÓ VIC . E.T.B.
21	Llambrich	Gabriel	Daniel	FASTTRIATLON CLUB
22	Tejedor	Senosiain	Enric Joan	FLOR DE TRIATLO
23	Gonzales	Garcia	Juan	FLOR DE TRIATLO
24	Llaurador	Vernet	Cesc	FLOR DE TRIATLO
25	Bouras	Moussaoui	Nadir	TRICBM - CALELLA
26	Reixach	Abril	Joan	CLUB NATACIÓ BANYOLES