



Federació Catalana de
Triatló



PROPOSTA PLA TECNIFICACIÓ 2020 - 2024



Federació Catalana de
Triatló



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
- 5 Estructura Tecnificació
- 6 Medis d'acompanyament
- 7 Annex



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



1 Introducció i objectius

El desenvolupament d'aquest "Pla de Tecnificació", té com a finalitat el ser una guia de consulta per a clubs i entrenadors, pel que fa referència a la carrera esportiva del 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 el primers resultats aquest resultats. 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 el seus tècnics. La Federació en cap moment pot agafar un rol de protagonisme en la formació esportiva del esportistes com a substituta de clubs i tècnics d'origen i, sinó que te que complir una funció d'acompanyament i ajuda. Els veritables protagonistes son els esportistes, però que sense l'ajuda del seus clubs i tècnics segur que no podrien arribar als objectius esportius marcats i, per tant, cal reconèixer l'esforç i feina d'aquest .
- 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 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.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



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, etc., 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.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



2. ESTRATÈGIA I PLA GENERAL

Grau d'estructuració del pla general

A la temporada 2021 s'incorpora la categoria juvenil, així com la intenció de l'ITU de que noves modalitats siguin presents en els futurs JJ.OO.

Aquestes serien:

- Distància Olímpica masculina.
- Distància Olímpica femenina.
- Relleu Mixt.
- Eliminator o Supersprint masculí.
- Eliminator o Supersprint femení.

També l'ITU vol incorporar a al l'any 2022 el format Eliminator o SuperSprint, perquè puguem guanyar més impuls i experiència amb ell, i així demostrar al COI que serà una gran actiu a el calendari olímpic pel cicle 2028.

Amb aquest format modern de distància supersprint (300m – 8km – 2km), el mateix que al relleu mixt que s'estrena al programa Olímpic 2020, -encara no esta clar si amb semifinals i finals -, o eliminació d'atletes al finalitzar cada segment, farà canviar el perfil del triatleta actual i per tant, els sistemes de detecció d'aquests.

Els nou formats donaran pas a un nou tipus d'atletes i d'entrenaments, com ja va passar quan en el 95 quan es va canviar al "drafting" i només uns entrenadors visionaris es van avançar a la resta portant-se les medalles a Sydney. La tecnificació agafa un paper clau, la edat d'assoliment d'èxit competitiu internacional disminueix i l'arribada a l'elit serà mes curta.

Per això aquest pla es una transició per adaptar-nos al futur que ens depara la nostre disciplina.

El rendiment i el temps són dos factors en la busca del èxit competitiu.

El **talen esportiu** es un determinant i l'inici d'aquest pla.

- Persona que des de **una edat primerenca** manifesta especials aptituds per un tipus d'activitat esportiva (Ruiz i Sánchez, 1997).
- Persona que **mitjançant l'experiència i el entrenament**, desenvolupa especials competències per a un tipus d'activitat esportiva (Salmela, 1997).

Si s'analitzen els termes utilitzats per a l'elaboració de cadascuna de les definicions de talent esportiu, s'observa la necessitat d'establir prèviament el marc terminològic que contextualitzarà el posterior model teòric :

- **Aptitud:** propietat intrínseca de base biològica que caracteritza una persona.
- **Habilitat:** tasca específica resolta de manera eficaç.
- **Competència:** integració d'habilitats que demostren el conseqüent domini de l'activitat.
- **Capacitat:** transferència de l'històric personal de cada individu a altres àmbits o àrees.

Finalment, es podria contemplar la importància d'un altre terme conceptual: l'**actitud**. Sense una correcta gestió de l'actitud del nostre esportista, és a dir, si l'esportista, per exemple, no vol o no



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

pretén o no està disposat a seguir el procés que comporta la consecució de l'èxit competitiu, no li servirà ni l'ésser apte, ni l'ésser hàbil, ni l'ésser competent, ni el posseir una sèrie de capacitats que li permetin arribar a ser-ho.

DETECCIÓ, CAPTACIÓ I SELECCIÓ DE TALENTS ESPORTIUS

	Detecció	Captació	Selecció
Aptituds	70%	20%	10%
Habilitats	30%	50%	20%
Competències	0%	30%	70%

DETECCIÓ

Procés, predominantment transversal, objectivar a l'avaluació d'aquelles aptituds individuals 70% i habilitats específiques 30% necessàries per afrontar un procés de tecnificació esportiva.

CAPTACIÓ

Procés longitudinal objectivar a l'avaluació d'aquelles aptituds individuals 20% habilitats específiques 50% i competències esportives 30% necessàries per afrontar un procés d'alt rendiment esportiu.

SELECCIÓ

Procés longitudinal objectivar a l'avaluació d'aquelles aptituds individuals 10% habilitats específiques 20% i competències esportives 70% necessàries per assolir l'èxit competitiu internacional.

2. 1. PROGRAMA DE PROMOCIÓ

Pel que fa a les edats de promoció, consolidar els programes que teníem en funcionament:

- **Circuit Jove Triatleta Complert@:** El programa JOVE TRIATLETA COMPLERT@ , amb proves que tenen com a finalitat que els esportistes de les categories (infantil i cadets), puguin fer el pas de la competició infantil a la oficial de les diverses modalitats del nostre esport d'una manera progressiva. S'ha creat un reglament específic per realitzar un rànquing dels participants que constarà de 7 proves, de les quals puntuaran les 6 millors. Consistent en el duatló de muntanya, carretera, aquatló, aquabike i triatló.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



- **Programa de detecció de talents:** Seguiment i avaluació dels triatletes Cadets i Junior de tots els club catalans amb test i entrenaments al CAR i amb entrenaments els triatletes cadets i Junior ja becats.
- **Escoles Infantils Triatló:** En aplicació de la normativa de reconeixement d'escoles homologades i reconegudes de triatló infantil, us recordem que tal com s'estableix en la normativa que la desenvolupa, la necessitat de que el tècnic responsable de la mateixa, tingui la llicència de tècnic tramitada per la temporada corresponent per tal de poder estar considerada como escola "homologada".

Si el tècnic esta en possessió de la llicència federativa com a tècnic a la FCTRI de la temporada en curs, el club tindrà la condició de "escola de triatló homologada", i podrà fer servir aquesta denominació. La Federació publicarà a la web la relació d'escoles homologades per a cada temporada.

Un cop complert el termini per tal de regularitzar la situació de les escoles reconegudes i homologades de triatló per la temporada 2020, queden classificades les diferents escoles de triatló amb 25 escoles homologades i 18 de reconegudes.

- **Organització i realització** de la convocatòria de la "*Jornada Nacional de Toma de Tiempos*" dins del pla de tecnificació de la FETRI i la FCTRI.
L'activitat es realitzarà en dues seus, amb el sistema que es detalla.
La convocatòria es oberta a tothom i per raons d'espai i temps s'estableix la següent limitació de places:
 - 20 per a la categoria Junior.
 - 20 per a la categoria Juvenil.
 - 40 per a la categoria Cadet.

En cas de no omplir-se les places d'una categoria, es podran ampliar las d'un altre.

Categoria Infantil:

100 m Natació.

200 m Cursa a peu.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



- **Detecció de Talents al CAR de Sant Cugat:** Els participants en aquesta seu seran convocats directament per la Federació per llista tancada. Els criteris de participació i de confecció de la convocatòria son els següents:

Proves a realitzar:

Categories Cadet (14-15 anys), Juvenil(16-17 anys) i Junior(18 i 19 anys).

100 m i 400 m Natació.

200 m i 1.000 m Cursa a peu.

Al temps que assoleixi el/la participant s'atorgarà una puntuació segons el barem de la FETRI.

La Baremació establerta permet elaborar un **RÀNQUING** que compara als esportistes entre si independentment de la categoria i sexe. Aquest rànquing és el criteri **OBJECTIU** en funció de qual s'estableix l'accés a les actuacions del programa de **SEGUIMENT**.

2.2. PROGRAMA DE SEGUIMENT

Aquest programa de seguiment el vàrem dividir segons la categoria i objectius en els següents:

- Seguiment Català de tecnificació Infantil i cadet. Aquest seguiment permet completar el seguiment dels millors esportistes en categoria infantil i cadet que no formaven part del CAR.
 - Es van realitzar dos accions principals:
 - Entrenaments setmanals al CAR de Gener a Juliol.
 - Entrenament on combinar els becats als CAR amb esportistes del programa de seguiment.
- Seguiment Català de tecnificació infantil any **2005-2006** per JJOO Youth 2022.

Aquest seguiment tenir com a principal objectiu el coneixement i preparació dels triatletes que poguessin ser candidats la següents temporada al grup de becats al CAR i formar part del equip nacional per participar als JJOO Youth 2022.

Per a fer seguiments es realitzar les següents accions:

- Entrenaments intersetmanals al CAR d'octubre 2020 a Juny 2022.
- Control directe amb el seu entrenador.
- Concentració al CAR durant el període de vacances de Nadal.
- Concentracions al CAR amb la Pre-Selecció Catalana Cadet.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

2. 3. PROGRAMA DETECCIÓ TALENTS

El programa de detecció de talents comença amb la presa de temps de la federació espanyola que es realitza en totes les comunitats autònomes. A partir d'aquí es fa una petita selecció i s'introdueix als triatletes dins d'un programa de seguiment que els permet venir a entrenar al Centre d'Alt Rendiment. Des de la federació fem jornades d'entrenament conjunt dels triatletes en seguiment un divendres al mes.

Es realitza mitjançant l'avaluació comparativa i seqüencial de les capacitats tècniques i físiques.

- FASE I Presa Temps (1).
- FASE II Concentració Base-Youth-Júnior (4).
- FASE III Concentració SELECCIÓ CTO. CCAA(1).

2.3.1 AVALUACIÓ

A les 3 fases s'avalua la natació i carrera:

- Anàlisi tècnica.
- Anàlisi capacitats físiques.
 - Potència aeròbica.
 - Capacitat aeròbica.

2.3.2 ACTUACIONS AMB ESPORTISTES

- Detecció.
 - Presa Temps.
 - Resultats esportius.
- Avaluació.
 - Test de Camp.
 - Valoració mèdica i proves funcionals.
 - Proves psicològiques.
- Selecció
 - Baremació.
 - Selecció.
- Formació.
 - Concentracions específiques i/o beques.



Federació Catalana de Triatló



Amb el suport de



Que integra la formació de:

- ESPORTISTES Concentracions formació (3) + Beques al CAR Sant Cugat.
- ENTRENADORES Concentracions formació (3).

Coordinació de les fases del pla

La integració dels diferents processos per a la detecció, captació i selecció del talent esportiu, en el sistema esportiu català i nacional, FCTRI i FCTRI.

També es dóna resposta, sota la mateixa estructura, a què i quan avaluar en els necessaris processos de valoració i control de l'entrenament establerts al llarg d'una carrera esportiva.

RENDIMENT ESPORTIU →	ARC – FCTRI →			→ ADO - FETRI	
	TECNIFICACIÓ ESPORTIVA			ALT RENDIMENT ESPORTIU	
	Pràctica esportiva	Entrenament Base	Entrenament Profund	Confirmació (Competició)	Promoció Desenvolupament
			SELECCIÓ	RESULTATS	EXIT COMPETITIU INTERNACIONAL
	DETECCIÓ	CAPTACIÓ			
	14 anys – 19 anys (Cadet, Juvenil, Junior)			19-30 (Junior-Sub23-Absolut)	
CARRERA ESPORTIVA (EDAT/CATEGGORIA)					

Procés per a la detecció, captació, i selecció del talent en relació a les diferents fases d'entrenament al llarg de la carrera esportiva. S'inclouen els anys necessaris per a l'assoliment de l'èxit competitiu.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Inclusió del grup de tecnificació de la FCTRI al Pla d'Alt Rendiment de la FETRI

L'any 2020 ha començat la inclusió del grup de tecnificació de la FCTRI com grup extern de tecnificació al pla de seguiment de la FETRI. En aquesta primera etapa, es rebrà l'assessorament i eines de treball per part de la FETRI. Això permet millorar la planificació, establint càrregues òptimes d'entrenament i avaluant la progressió dels diferents paràmetres de rendiment, segons els paràmetres definits pels tècnics de la FETRI.

Unificant la metodologia de treball dels centres **CAR** (Madrid, Narenjos, Sant Cugat) compartint coneixement i proposant una bateria de test iguals per tots, poden així comparar, establir fortaleses, debilitats dels nostres esportistes respecte valors de referència i nodrir aquesta base de dades nacional per la detecció i captació de talent en un futur.

Els objectius de la planificació seran la preparació dels Campionats d'Espanya i d'Europa de duatló i triatló en les distàncies que s'estableixin en 2021.

I s'establiran test de control per individualitzar les càrregues d'entrenament i d'avaluació periòdics, monitoritzant la progressió en cada nivell de l'atleta amb el software *TRAININGPEAKS* i *WKO5*.

Les proves de seguiment, avaluació i establint objectius de rendiment per nivells.

- Concentracions nacionals.
- Bateria de test de control i avaluació.
- Ajudar en material pel control i seguiment:
 - Instrument de mesura de la potencia en natació.
 - Corrons intel·ligents de transmissió directe amb mesurador de potencia.
 - Instrument de mesura de la potencia en carrera a peu (STRYD).

En una següent etapa de treball es buscarà l'assignació de beques per els esportistes d'alta competició atorgades pel CSD (Anna Godoy, Helena Moragas, Maria Casals) per temporades següents.

Aquesta estructura centrada en l'esportista com a persona integral comporta, necessàriament, que els esportistes nodreixin de personal professional ben qualificat, bones instal·lacions, serveis de suport de qualitat, etc.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Utilització del mètode científic

S'estableix una major validesa predictiva de les proves de rendiment que s'utilitzen per monitoritzar el progrés d'un esportista durant el seu desenvolupament, utilitzant aquestes proves com una font de informació més, i no com un criteri únic per la selecció o deselecció d'un / una esportista. Sempre s'han d'interpretar els resultats extrems d'aquest tipus de test, amb cautela i coneixement del context multidimensional del talent esportiu.

Utilitzant tests que s'han demostrat vàlids i fiables en l'explicació del rendiment esportiu.

Proposem de manera interna genera un rànquing intern per classificar els esportistes amb a la font d'informació nacional per determinar evolucions i seguiment dels esportistes del el seu nivell en cada seguiment en cada disciplina (natació, ciclisme, carrera a peu). ***Annex**

- Natació 800 m en Piscina de 50 m
- Ciclisme: Test FTP 20' (W/kg)
- Carrera a peu: Temps 5 km

Un dels models més estesos en la pràctica de la identificació del talent esportiu d'un subjecte és la proposta del professor Víctor Matsudo (1996). L'autor proposa establir l'anomenada estratègia "Z" a partir dels valors de referència d'aptitud física d'un grup de subjectes. Així, proposa calcular aquest perfil d'aptitud física i determinar, en valors de desviacions estàndard, el grau en què un determinat individu o grup s'aproxima o s'allunya de la mitjana poblacional per a la mateixa edat i gènere. Quan el valor corresponent a "Z" sigui igual a 1, indicarà que aquest individu està una desviació estàndard per sobre de la població de la seva edat i sexe en aquella variable.

El procediment estadístic s'estableix mitjançant la tipificació d'un valor (valor "Z") transformant una variable aleatòria "X" (Test 5x200m, FTP, Temps 800m nedant per exemple) en valors desviació estàndard. Aquest procediment s'estableix per mitjà de la següent expressió:

$$Z = (X_i - u) / \sigma$$

on:

X_i = valor de la variable (individu).

u = mitjana poblacional (grup).

σ = desviació típica (grup).

Aquesta estratègia o índex Z permet representar totes les variables en un gràfic, transformades en unitats de desviació estàndard, i així discriminar visualment on es troba l'esportista en relació



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



a un grup de referència (base de dades). Convé destacar que aquesta estratègia neix amb l'objectiu comunitari de comparar els nivells d'activitat física d'un individu en relació als valors d'una població de referència.

Incorporació d'un programa del Paratriatló

La FCTRI s'adscriu al projecte Promeses Paralímpiques amb el qual la Federació Espanyola de Triatló i el Comitè Paralímpic Espanyol treballaran en trobar el relleu generacional del Paratriatló nacional, continuant amb un projecte específic de formació de joves promeses amb aspiracions a ser paralímpics en el proper cicle de Paris 2024.

S'està desenvolupant un projecte a tres bandes per potenciar la recerca i detecció de possibles esportistes amb col·laboració de l'ONCE i la Federació Catalana de cecs i discapacitats visuals.

Tanmateix, tenim la necessitat de l'obtenció de recursos per a la bossa ARC amb serveis per l'ajuda del seu seguiment, potenciar el seu calendari de competició i poder desenvolupar programes tècnics específics per a cada necessitat específica i poder col·laborar en la execució dels programes.

3

Divisió i objectius per grups

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 - De 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 els 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



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



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 contraproductiu i, tal com demostra l'experiència, és el camí més ràpid per provocar frustracions i abandonaments de la pràctica esportiva.

a) Objectius per disciplines.

Natació: La base d'un bon triatleta és la natació. Per tant en aquesta etapa l'objectiu serà la millora i perfeccionament tècnic, ja que difícilment es podran obtenir bons resultats en un futur sinó es domina bé 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, etc.), per tal d'evitar situacions de pànic al enfrontar-se al medi natural (onades, corrents, desorientació, etc.).

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 correcta dels canvis de marxes i les tècniques de frenada. També és important la iniciació a conèixer el funcionament a nivell mecànic de la bicicleta i ensenyar a la resolució de petits problemes, com potser el recol·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, respecte al rival, acceptació de les pròpies limitacions i que aquestes no produeixin frustracions, disciplina, esforç, compromís i sacrifici.

Fer un treball en aquesta àrea és de vital importància per tal 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 pràctica esportiva.

De vital interès, és 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, podem assolir gran part dels objectius marcats.

En aquest àmbit també és molt important el paper que tenen que jugar els tècnics vers els pares pel que fa al comportament i l'assumpció de resultats dels seus fills, ja que en molts casos són 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"), té 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 específica per menors, i que de general compren el mesos d' octubre a març.
- **Participació en el programa Jove Triatleta Complert@.** Amb aquesta activitat es pretén 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 d'interioritzar de manera plena tot els factors d'aprenentatge que s'han descrit amb anterioritat.

GT2 - De 14 a 15 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.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Cal seguir amb no obstant , amb una planificació on el resultat esportiu no sigui la última ràtio. 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 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: 200 m. en menys de 2:20'' dones i 2:10'' homes.

Ciclisme: mantenir pics de potència d'9 w/kg durant 10''. PAM 3,5 w/kg.

Cursa a peu: 3000 m. per sota de 11:00'' dones i 10:00'' 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:



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



- Participació en els test organitzats per la federació o els seus col·laboradors, complint amb els 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.

GT2 - De 16 a 17 anys (Juvenils)

Els esportistes d'aquest grup 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. L'evolució respecte la categoria anterior te que ser destacada.

Natació: 200 m en menys de 2:15'' (dones) i 2:05'' (homes).

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

Cursa a peu: 3000 m per sota de 10:30'' (dones) i 9:25'' (homes).

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.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



GT3 : 18 A 19 ANYS (Júnior)

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 m en menys de 19:30" dones i menys de 18:00" homes.

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

Cursa a peu: 5 km en menys de 18:00" dones i menys de 16:00" 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) Requisits mínims per a 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.
-



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



GT4 i 5 - SUB23 i 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.

4 Serveis i beneficis

ESPORTISTES

Edats i característiques dels esportistes participants.

La ITU incorpora al llarg de les properes temporades el format “**Eliminator**” proposat, perquè puguem guanyar més impuls i experiència amb ell, i així demostrar-li al COI que serà una gran actiu al calendari olímpic 2028.

Això sens dubte requerirà d'un nou tipus d'atletes i d'entrenaments, ja va passar quan en el 95 quan es va canviar al drafting i només uns entrenadors visionaris es van avançar a la resta portant-se les medalles a Sydney.

Rang d'edat baixa fins als 14 anys s'entra a la competició reglada. A continuació les edats a què va dirigit el programa són les següents:

- Cadet: 14 i 15 anys.
- Juvenil: 16 i 17 anys.
- Junior: 18 i 19 anys.
- Sub23: 20, 21, 22, 23 anys.
- Absoluts: + 24.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Actualment 32 esportistes conformen el programa ARC.

4.1 Esportistes AN

Nivell A: *Espera d'aprovació per petició especial.*

Anna Godoy Contreras

Nivell C: Assoleixen el objectius marcats per la Federació.

Carla Domínguez Torner

4.2 Esportistes Tecnificació

FUT: 5

PERF: 13

Tots els esportistes assoleixen el objectius marcats per la federació, es criteri d'inclusió de la Federació per accedir al programa ARC.

4.3 Coneixement del programa

Tant esportistes com tècnics son informats de la seva inclusió al programa ARC.

Des de la FCTRI volem aprofitar l'organització de la *Detecció de Talents* que esta dins del programa que es fa cada anualment al mes de Gener per donar a conèixer el programa a tots els esportistes i tècnics. Ja que tenim convocats als futuribles i millors esportistes del territori. Donem aquesta informació en la qual expliquem en què consisteix el programa.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



5

Estructura Tecnificació

RELACIÓ DE CENTRES ESCOLARS – DETECCIÓ

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 "inputs" 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.

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



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



en cada moment, la federació intentarà compensar econòmicament les despeses derivades de les accions que es realitzin en les instal·lacions d'aquest clubs.

Des de la federació també es donarà suport a tots els tècnics en les primeres etapes de formació, concentren gran part de la seva l'atenció en l'excel·lència del procés teòric pràctic d'ensenyament aprenentatge de les habilitats tècnic tàctiques, específiques a la modalitat esportiva (no anticipa la preponderància de la competició o una millora exponencial de la condició física, fins a etapes posteriors).

Insistent en un ampli rang de recursos conceptuals i procedimentals a l'hora de dotar de diversitat a la pràctica esportiva, adaptant aquesta a el jove esportista (Modificació d'espais, equipament, regles de joc, seqüenciació correcta de progressions, etc.)

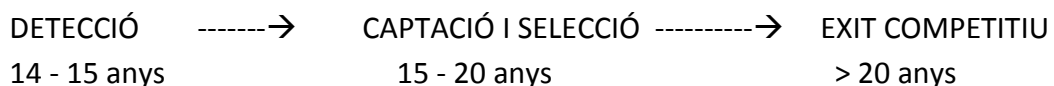
Dotar el tècnics dels club criteris de quantificació de la càrrega ben descrits, estableix objectius assumibles a curt termini, orienta les estratègies d'actuació per assolir aquells altres definits a mig o llarg termini i la seva major virtut que és la capacitat d'adaptar-se per aconseguir un fi.

Relació Tecnificació - AN

La integració dels diferents processos per a la detecció, captació i selecció del talent esportiu, en el sistema esportiu català i nacional, FCTRI i FCTRI.

L'any 2020 ha començat la inclusió del grup de tecnificació de la FCTRI com grup extern de tecnificació al pla de seguiment de la FETRI. En aquesta primera etapa proporcionant es rebrà l'assessorament i eines de treball al tècnic de la Federació, permetent millorar la planificació, establint càrregues òptimes d'entrenament i avaluant la progressió dels diferents paràmetres de rendiment.

El **projecte de Desenvolupament dels triatletes** de la Federació Catalana de Triatló, té com a objectiu contribuir en l'augment del nivell dels jugadors catalans, tant quantitativament com qualitativament, facilitant la progressió a través de les diferents fases.



Dins el projecte, s'engloben els diferents programes dissenyats específicament per incidir en cadascuna de les etapes.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



En l'etapa de **detecció (14 - 15 anys)**, trobem els següents programes:

- **Grups de tecnificació:** Programa d'entrenaments al CAR Sant Cugat, assessora a través dels seus entrenadors mitjançant els informes valoratius periòdics.
- **Grups de Seguiment:** Triatletes que de manera rotativa i variable, participen als entrenaments del Centre de referència per valorar la seva evolució i estar en contacte amb el seu desenvolupament.
- **Seguiments en competició:** Compren l'estudi i anàlisi *in situ* de les actuacions dels jugadors en les diverses competicions destacades.

L'etapa de **captació i selecció (15 - 20 anys)** la comprenen aquells triatletes que tenen les condicions i inquietuds necessàries per avançar cap al èxit competitiu.

Entre els programes a implementar en aquesta etapa hi ha els següents:

- **Grups de tecnificació:** Formen part del programa amb una periodicitat fixa i estable durant tot el curs al CAR Sant Cugat, als quals se'ls implementa el programa d'entrenament.
- **Seguiment en competició:** Compren l'estudi i anàlisi *in situ* de les actuacions dels jugadors en les diverses competicions destacades.
- **Assessorament i seguiment tècnic:** Organització de sessions d'entrenament puntuals conjuntes entre diversos triatletes d'alt nivell júnior i els seus tècnics, per seguir l'evolució, aportar opinió i poder ajudar de la manera més adient en cada cas.
- **Expedicions a competicions:** La FCTRI, amb l'objectiu de donar un suport tècnic als triatletes becats en el programa de tecnificació en aquestes etapes, organitza expedicions a diverses competicions on s'acompanya i assessora als jugadors en l'àmbit competitiu. Les competicions a on la Federació organitza aquest tipus de viatges són: Campionats d'Espanya autonòmic, de categories cadet, juvenil i junior competicions internacionals.

La darrera etapa, la dels **èxits competitiu internacionals**, esdevé una etapa d'actuació on la Federació Espanyola de Triatló integra l'esportista en el seu programa de "**Alta Competició**".



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



6 Medis d'acompanyament

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.

Objectius del programa:

- Seguir avançant en el desenvolupament del programa de tecnificació i detecció de talents.
- Oferir als esportistes ARC, segons el seu nivell i categoria puguin disposar d'una sèrie de serveis mèdics al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat com a complement per al seu entrenament.
- Ajudar arribar al màxim d'esportistes a l'Alt Nivell.
- Potenciar i desenvolupa el Paratriatló, una disciplina Olímpica i amb altíssim potencial al territori.
- **Millores programa ARC:**
 - Establir requisits per l'ús de la bossa ARC.
 - Establir requisits per entrar dins el llistat ARC.
 - Establir requisits per sortir del llistat ARC.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Criteris de selecció

Entrada dins el programa ARC, es diferencien dos sistemes:

1) Resultats en competicions:

La selecció d'esportistes es realitza tenint en compte els resultats en diverses competicions, tant autonòmiques, nacionals e internacionals.

2) Protocol específic d'avaluació dels esportistes i detecció de talents:

La selecció d'esportistes es realitza tenint en compte els resultats de les proves específiques que periòdicament es faran es les concentracions de seguiment i pressa de temps anual.

- Test de 100 i 400m natació.
- Test de (6"-3'-20') potencia en ciclisme.
- Test de 200m i 1000m carrera a peu.

Ús de la bossa ARC

La Federació del Llistat ARC assignaríem les sessions als diferents esportistes segons criteris del seu nivell i categoria puguin disposar.

Categories

A: AN (Alt Nivell) per DOGC: grup A, B o C segons les avaluacions periòdiques a l'abril i l'octubre.

B: FUT (Futur) Aquells esportistes que tenen capacitat per assolir l'AN a curt termini. aprox. 4 anys.

C: PERF (Perfeccionament) aquells esportistes Cadets/Juvenils que apunten cap a l'AN a llarg termini. aprox. 8 anys.

La selecció d'esportistes es realitza tenint en compte els resultats en diverses competicions, tant autonòmiques, nacionals i internacionals.

Actualment 32 esportistes programa ARC.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



AN (1) : Carla Domínguez

Us dels serveis CAR sota petició FCTRI.

FUT (12):

- Millor català classificat World triathlon ranking.
- Convocatòria internacional oficial FETRI en triatló.
- Pòdium Campionat Espanya Abs/Sub23 Triatló Sprint/Olímpic.
- Campió Catalunya Absolut distancia Olímpica.

PERF (19):

- Pòdium Campionat Espanya Junior/Juvenil/Cadet Triatló.
- Campió Campionat Catalunya Junior/Juvenil/Cadet Triatló.
- Convocatòria internacional oficial FETRI en triatló.

Tots els esportistes integrants del programa ARC podran demanar a la FCTRI l'ús dels serveis del CAR Sant Cugat amb un descompte del 50% aplicat sobre el preu públic.

Sortida del llistat ARC

No assoliment dels objectius/resultats establerts en la temporada anterior de les competicions, tant autonòmiques, nacionals e internacionals.

Accions amb la Bossa ARC

Ajudar als millors triatletes catalans PERF, FUT i AN amb potencial internacional.

La FCTRI facilitarà les beques i ajuts als esportistes ARC.

Aprofitar l'estructura del CAR i fer us dels seus serveis amb el suport de la BOSSA ARC.

- Servei d'atenció assistencial en les àrees de medicina, infermeria, optometria, podologia i fisioteràpia.
- Servei d'atenció tècnica en ciències de l'esport en les àrees de psicologia, fisiologia, nutrició i biomecànica.
- Servei d'Atenció a l'Esportista, que és un servei gratuït de suport en la formació de l'esportista en la vessant acadèmica i/o professional.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



- Servei d'informació i orientació per a la inserció laboral.

Serveis de ciències

Preparació Física: 10 Programació readaptació a l'entrenament.

Psicologia: Sessions individual.

Biomecànica: 10 Configuracions bicicleta (completa).

Fisiologia: 15 Reconeixements mèdics + Ergometries aeròbiques. 15 Proves de camp + Proves de lactatèmia.

Servei d'informació i orientació per a la inserció laboral SAE (Servei d'Atenció a l'Esportista).

Cost pressupostat: Càlcul fet amb preus CAR, s'apliquen el 50% descompte com a Federació.

Recerca i detecció de talents catalans.

L'àrea esportiva s'encarregarà de seleccionar als participants de les jornades, jornades que permetrà al tècnic de la Federació conèixer la realitat del triatló cadet, juvenil i junior.

Accions durant les jornades:

- Entrenaments tècnics-tàctics.
- Proves coordinatives sobre la bicicleta i test de potencia en el Velòdrom (Sala Wattbike).
- Proves de Resistència.
- Proves de Força.

Volem realitzar més jornades de seguiment i fer us dels serveis de la unitat de ciències i medicina per poder dur a terme valoracions i anàlisis dels futuribles propostes de beques. Així podrem obtenir més indicadors fiables a l'hora de decidir els nous becats.

Preparació Física: 8 Control esportiu (Bateria Test de Força).

Psicologia: 8 Avaluacions clíniques.

Fisiologia: 8 Reconeixements mèdics + Ergometries aeròbiques i antropometries.

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.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



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 més 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 secundària.

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 aporti 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 gener coincidint amb l'inici d'una nova temporada.

FORMACIÓ INTEGRAL DE L'ESPORTISTA

La FCTRI considera la formació acadèmica i humana, de cada persona, igual o més important que la formació esportiva. Amb això com una prioritat, el CAR facilita als esportistes tota l'ajuda necessària per al seu desenvolupament complet.

Apostem per la **Dual Career** busca que els esportistes aconseguixin iniciar, desenvolupar i finalitzar amb èxit una carrera esportiva d'elit, com a part del seu desenvolupament personal vital, en combinació amb el seu desenvolupament acadèmic-vocacional i el seu futur perfil professional. La prioritat es que l'esportista tingui les eines i les alternatives per fer compatibles els diferents àmbits de desenvolupament.

La FCTRI durant l'any 2017 va formar part del programa **B-WISER** (Be a Winner in Sport and Employment before and after Athletic Retirement).



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Estudis que ofereix l'INS del CAR:

Ensenyament secundari obligatori (ESO):

- Primer cicle: 1r, 2n d'ESO.
- Segon cicle: 3r i 4t d'ESO.

Batxillerat: només per a esportistes del CAR.

- 1r i 2n curs de Batxillerat.

Formació professional: per a esportistes del CAR i alumnes externs.

El programa contempla fer us del **Servei d'Atenció a l'Esportista (SAE)** ja que el perfil d'esportistes que tenim es ampli i en serveix per posar a disposició de l'esportista la seva formació en la vessant acadèmica i/o professional.

És un punt de referència i orientació en temes relacionats amb el futur projecte professional de l'esportista, un lloc on assessorar-lo i poder fer compatible els seus objectius professionals futurs i els seus objectius esportius presents.

Els serveis que ofereix el SAE són personalitzats i individuals, segons l'etapa esportiva i les necessitats de cada esportista:

- Orientació a la formació acadèmica i/o professional.
- Orientació en la creació d'un projecte personal.
- Seguiment i coordinació amb els programes de tutories per a esportistes de les universitats catalanes.
- Assessorament en la recerca de feina.
- Acompanyament en el procés de retirada de l'esportista.

CONDICIONS D'ENTRENAMENT

El programa utilitzar unes instal·lacions adequades com són el **CAR de Sant Cugat**, on ens donen suport a l'esport perquè sigui competitiu a nivell internacional, optimitzant recursos de la màxima qualitat tècnica i científica. Amb aquesta finalitat, disposa dels mitjans necessaris per a la formació integral dels esportistes i fa que la societat participi dels coneixements generats per les seves activitats. El Centre d'Alt Rendiment considera la formació acadèmica i humana de cada persona tant o més important que l'estrictament esportiva. Per aquesta prioritat, el Centre posa a disposició dels seus esportistes les eines necessàries per al seu desenvolupament educatiu. Els esportistes del CAR poden assistir a classes de Batxillerat i ESO en l'Institut ubicat a les mateixes instal·lacions del CAR, amb un professorat altament qualificat.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Instal·lacions idònies per l'entrenament per triatló.

Les d'ús diari.

- 3 piscines. Una de 50 m exterior, una de 50 m interior, una de 25 m.
- Pista d'atletisme.
- Carrer d'herba al voltant de la pista.
- Sala de rodets de bici.
- 3 sales de gimnàs.
- Sala polivalent.
- Circuit de carrera dins del CAR.

SERVEIS DE SUPORT

Valorem molt la qualitat del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat.

Utilització dels serveis

El esportistes becats podran utilitzar la Residència, Serveis de el Departament de tutors de residència, Ciències, medicina i tecnologia, serveis mèdics, Fisioteràpia, Podologia, Optometria, Odontologia, Osteopatia, Preparació Física, Fisiologia, Nutrició, Psicologia, Biomecànica i Instal·lacions.

Adequació dels serveis al programa

Comptar amb el **Centre D'Alt Rendiment** facilitat molt el treball i els desplaçaments per a tots els esportistes que vénen de les diferents localitats del voltant. L'ús de la instal·lació de més qualitat al nostre territori i coincidència amb l'aportació de professionals de diferents ambients generen un equip multidisciplinari a la nostra disposició durant tota la temporada i aportant una formació integrada als nostres esportistes.

Actualització dels serveis

Sessions de ciclisme al **Velòdrom d'Horta**, per tal de millora la seguretat en la realització dels entrenaments de ciclisme i donar un component de més control de la carga en ell, incorporem 2 sessions al mes d'ús de la pista del Velòdrom d'Horta per treballar aspectes com la tècnica al rodar en grup, els relleus, l'habilitat i la potencia específica.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Utilització de la sala **Wattbike** (Treball específic de cadència, test, treball específic amb watts, etc.).

Gestió per part de l'empresa POC3, però propietat del IBE.

En el mateix Velòdrom d'Horta ens ofereixen l'utilització del **L10 - Lactate reader**.

Aparell és d'una startup catalana *OnaLabs*.

És el dispositiu per al mesurament continu del nivell de lactat a través de la suor. És un dispositiu en format de pegat per col·locar a la zona pectoral, d'ús molt senzill i que es connecta per bluetooth amb el SmartWatch (rellotge d'esport) que usi l'esportista.

Relació entrenadors - proveïdors dels serveis

Reunions específics amb l'equip multidisciplinar per tractar necessitats del grup, mínim es realitzen 3 anuals.

Segons necessitats especials del grup es realitzen reunions amb els professionals involucrats.

RESULTATS

Progressió dels esportistes del programa

La temporada 2019/2020 ha consolidat els resultats dels esportistes de màxim nivell tant en homes com dones, tant Jordi Garcia i Genis Grau i com Anna Godoy i Carolina Routier estan en condicions de mantenir el nivell durant el proper cicle i és complicat que altres esportistes elit com Cesc Godoy, Albert Parreño i Anna Flaquer es mantinguin en l'alta competició en les pròximes temporades.

En categoria Sub23 amb opcions d'aconseguir a curt termini l'alt nivell es consolida Enric Joan. En el cas de les dones S23 tenim Clara Aulinas, que pot garantir una participació internacional de qualitat però que han de seguir progressant.

En la categoria júnior masculina tot i que sense resultats ITU de rellevància en 2019 hi ha un grup d'esportistes amb opcions a rendir a nivell internacional com són; Juan Gonzales Talentos però molt irregular en els seus resultats i Joan Reixach becat per la FETRI al CAR de Madrid.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

En Categoria Júnior femenina s'ha produït un salt amb opcions d'aconseguir a curt termini l'alt nivell amb Maria Casals garanteix resultats a un màxim nivell en el següent cicle així com la futurible participació als JJOO de Paris 2024.

No obstant en el programa de s'ha detectat un grup de cadets femenines amb potencial enorme com és Carla Domínguez que si arriba a desenvolupar-se podran donar resultats en els propers dos o tres anys al màxim nivell absolut, ja ho ha fet en categoria superior. En categoria Junior, proclamant-se Campiona Europa de Duatló, i també d'Helena Campiona Espanya Cadet, Campionat Copa Europa Junior Banyoles i tot i ser cadet fent incursions en ELIT absoluta, aconseguit una 13^a posició en el seu debut a la Copa d'Europa de Barcelona.

En categoria masculina no trobem cap triatleta destacat en aquesta categoria.

Les necessitats de participació en proves internacionals han seguit creixent el 2020 i tot i que ha disminuït la participació i el finançament d'aquestes per part de la FETRI els resultats han millorat en qualitat i es treballa en línia del finançament propi per part de l'esportista, establint la FETRI ajudes per resultats a posteriori i cedint espais publicitaris en l'uniforme de competició perquè puguin ser explotats per l'esportista en benefici propi.

Èxits internacionals del programa

Com indicador d'avaluació incloem els esportistes que s'integren en el grup de treball de CAR de Sant Cugat en l'actualitat i que el passat cicle van formar part.

En l'actualitat els esportistes que provenen del programa de promoció i seguiment de la FCTRI han aconseguit immillorables resultats en categoria júnior, en algun cas sent de categoria inferior.

2020

Anna Godoy Contreras

Campiona d'Espanya Absoluta de Triatló distancia Sprint.

36^a Campionat del Món Absoluta de Triatló 2020.

14^a Campionat del Món Relleus Mixtes 2020.

9^o Copa del Món València.

25^o Rànquing Mundial 2020.

Maria Casals Mojica

2^a Campionat d'Europa de Duatló categoria Junior.

Campiona d'Espanya de Triatló categoria Junior.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



4ª Copa d'Europa Junior de Triatló – Banyoles.
Campiona de la Copa d'Europa Junior de Triatló.
16º Copa Europa Absoluta Barcelona.

Helena Moragas Molina

Campiona d'Espanya de Triatló Categoria Cadet.
Campiona de la Copa d'Europa Junior de Triatló.
14º Campionat del Mediterrani.
13º Copa Europa Absoluta Barcelona.

Carla Domínguez Torner

Campiona d'Europa de Duatló Junior.
Convocada a la Copa d'Europa Junior de Triatló a Riga (DNS per lesió).

Clara Aulinas Prat

9ª Campionat d'Espanya de Triatló categoria Junior.
18ª Copa d'Europa Junior de Triatló.

2019

Helena Moragas

2è Campionat del Món de Triatló Escolar.
42ª Campionat Europa Youth.

Anna Godoy

6ª Campionat del Món Relleus mixtes Absolut – Hamburgo.
5ª Copa del Món Madrid, Cagliari i Huatulco.
12ª Campionat d'Europa de Triatló Olímpic Absolut.

Claudia Pérez

Participació Campionat Europa Triatló Sub23.
8ª Campionat del Món d'Aquatló Sub23.

Clara Aulinas

6ª Campionat del Món d'Aquatló Junior.

Jordi Garcia

8º Campionat Europa Triatló Sprint Absolut.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



Genis Grau

1º Copa Europa Sines i Campionat del Mediterrani Sines.

Resultats nacionals 2019

Carla Domínguez

Campiona Espanya de Triatló Cadet.

Maria Casals

Subcampiona Espanya de Triatló Cadet.

Claudia Pérez

3ª Campionat Espanya Triatló Olímpic Sub23.

Jordi García

2º Campionat d'Espanya de Triatló Sprint.



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



7 Annex

Relació actual d'esportistes adscrits dins del programa d'alt nivell i seguiment segons el seu barem 2020-2021 aprovat pel CCE (Generalitat de Catalunya).

COGNOM 1	COGNOM 2	NOM
Aguayo	Mauri	Sofia
Arillo		Alexandra
Aulines	Prat	Clara
Bouras	Moussaoui	Nadir
Camprubí	Pijoan	Marcel
Casals	Mojica	Maria
Casals	Mojica	Lucia
Clavell	Clotet	Aniol
Domínguez	Torner	Carla
Espinosa	Valera	Alex
Estradé	Moragas	Abril
Flaquer	Porti	Anna
García	Gràcia	Jordi
Godoy	Contreras	Francesc
Godoy	Contreras	Anna
Gómez	Ramon	Laura
Gonzales	Garcia	Juan
Grau	Plana	Genis
Llambrich	Gabriel	Daniel
Llaurador	Vernet	Cesc
Mojica	Baquero	Joaquin
Montiel	Moreno	Arnau
Moragas	Molina	Helena
Onieva	Llobera	Anna
Pellicer	Suazo	Marcel
Pérez	Pay	Clàudia
Reixach	Abril	Joan
Riera	Blesa	Miqui
Romance	Oms	Marta
Routier	Cañigueral	Carolina
Sánchez	Hernández	Marta
Tejedor	Senosiain	Enric Joan



Federació Catalana de
Triatló



Entitat
Esportiva
Certificada

Resolució VCP/3714/2009

Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Taula de per determinar nivell en natació

Sexe	Nivell	T.800-P50	Ritme 800/100m
M	B1	0:9:45	1'13"
F	B1	0:10:10	1'16"
M	B2	0:10:00	1'15"
F	B2	0:10:30	1'18"
M	B3	0:10:15	1'16"
F	B3	0:11:00	1'22"
M	C1	0:10:30	1'18"
F	C1	0:11:20	1'25"
M	C2	0:10:45	1'20"
F	C2	0:11:40	1'27"
M	C3	0:11:00	1'22"
F	C3	0:12:00	1'30"

Taula de per determinar nivell en ciclisme

Sexe	Nivell	FTP	FTP W/KG
M	B1	335	5,2
F	B1	230	4,2
M	B2	310	4,8
F	B2	220	4,0
M	B3	300	4,6
F	B3	210	3,8
M	C1	285	4,4
F	C1	200	3,6
M	C2	270	4,2
F	C2	190	3,5



Federació Catalana de
Triatló



Amb el suport de



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

M	C3	260	4,0
F	C3	180	3,3

Taula de per determinar nivell en la carrera a peu

Sexe	Nivell	5 km	Temps / Km
M	B1	0:15:00	0:03:00
F	B1	0:17:30	0:03:30
M	B2	0:15:30	0:03:06
F	B2	0:18:00	0:03:36
M	B3	0:16:00	0:03:12
F	B3	0:18:30	0:03:42
M	C1	0:16:30	0:03:18
F	C1	0:19:00	0:03:48
M	C2	0:17:00	0:03:24
F	C2	0:19:30	0:03:54
M	C3	0:17:30	0:03:30
F	C3	0:20:00	0:04:00

Autors de Pla:

- **Sergi Noguera Cano**, coordinador del programa. Entrenador Superior de Natació i Triatló. Inscrit al ROPEC amb número 0800. Llicenciat en Dret.
- **Jordi Garcia Gràcia**, tècnic responsable del programa i responsable del grup ARC de Sant Cugat. Graduat en Ciències de l'activitat física i l'esport. Entrenador Nacional de Triatló. Inscrit al COPLEF amb número 57704.