



www.triatlobasiliscus.com

III STAGE CLUB TRIATLÓ BASILISCUS BENICARLÓ

Fechas: Del 24 de Junio al 6 de Agosto 2021

Edades: de 6 a 16 años

Lugar: Benicarló

Actividades: Natación, Ciclismo y Atletismo

INTRODUCCIÓN

A continuación, se presentan los objetivos y finalidad del **III Stage de Triatlón organizado por el Club Triatló Basiliscus de Benicarló** a celebrar durante el verano de 2021.

La Escuela del Club Triatlón Basiliscus, tiene como objetivo, entre otros, facilitar a muchos jóvenes en edades escolares, de 8 a 16 años, la posibilidad de practicar, aprender y perfeccionar un deporte multidisciplinar como el triatlón, pero no solamente eso, sino también adquirir o continuar un adecuado desarrollo en la vida orientado y planificado con una ordenada, metódica, racional y progresiva educación física y social, además de una correcta especificación del deporte que libremente elige y que ofrecemos con el deseo de captar a jóvenes para que practiquen el deporte del triatlón. Además el CLUB TRIATLÓN BASILISCUS DE BENICARLÓ, da continuidad a estos jóvenes para finalizar su proceso de aprendizaje y maduración.

ÁMBITO DE LA ESCUELA DE TRIATLÓN

Marco legal.

En nuestro país la promoción del deporte escolar, en cuyo grupo de edad se encontrarían los integrantes de las escuelas de triatlón, es competencia de las Comunidades Autónomas. Así, como a la administración deportiva de cada una de las administraciones locales deberán implicarse en la concesión de ayudas y subvenciones a las escuelas, a la vez que será de su competencia la reglamentación del funcionamiento de las mismas.

Las Escuelas de Triatlón deberían integrarse dentro de un club deportivo o en su defecto constituirse como tal. El artículo 13 de la Ley del Deporte define los clubes como: “las asociaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la promoción de una o varias modalidades deportivas, la práctica de las mismas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas”.

Finalidad y justificación.

La finalidad del presente proyecto es la captación, promoción y fomento del Triatlón, así como el desarrollo de personas cuyo aprendizaje social y personal, estará muy vinculado a lo que se les inculcara mediante el deporte. La puesta en práctica de este proyecto estamos seguros servirá para captar, promocionar y fomentar entre la “pequeña” juventud el deporte del triatlón y no llegar de alguna manera a influir por falta de motivación y atención, para que esta juventud en iniciación elija negativos caminos sociales de los que todos nos podríamos sentir en algo culpables por no facilitarles lo mejor como es la educación y el deporte.

Objetivos del III STAGE BASILISCUS

- Dar a conocer el deporte multicomponente del triatlón a niños de 6 a 16 años de la comarca del Baix Maestrat, que estén interesados en este deporte y que por falta de medios técnicos no tengan la posibilidad de practicarlo.
- Abrir las puertas a nadadores, ciclistas o atletas que cansados de sus deportes quiera probar una modalidad deportiva divertida y en crecimiento.
- Perfeccionar con los alumnos de la escuela, aspectos técnicos que, durante la temporada por falta de tiempo, no son abordados con mucha profundidad.
- Dotar al niño/a de una educación integral durante el periodo de formación deportiva mediante la práctica de este deporte.
- Ayudar al niño a disfrutar de sus vacaciones de verano inculcándole hábitos saludables y deportivos.
- Educar al niño y que este lo pase bien, buscando en algunos momentos la recreación utilizando juegos y actividades divertidas que adhieran al sujeto a este ejercicio físico.
- Socializar y crear nuevas relaciones de amistad mediante la práctica deportiva.
- Mantener el cuerpo sano, desechando las tendencias sociales del sedentarismo y la obesidad mediante la búsqueda de práctica de actividad física.
- Adquirir nuevas habilidades motrices y mejorar la condición física.
- Mejorar la autonomía y la organización personal del niño ante el deporte, los estudios y la familia.
- Canalizar el esfuerzo individual de superación y mejora, integrado en un grupo y dirigido a la vida personal de cada niño.

ESTRUCTURA BÁSICA DEL STAGE

Se realizarán dos grupos compuesto por 12/15 triatletas de 6 a 16 años, acompañados siempre como mínimo por 2 entrenadores.

Los grupos se realizarán en función de la edad y el nivel de condición física de los alumnos.

Temporalidad

El Stage se iniciará el Jueves día 24 de Junio y finalizará el viernes día 6 de Agosto. Los entrenamientos se realizarán de Lunes a Viernes en horario de 9h a 13h. El stage completo se compone de 32 jornadas.

Dinámica tipo de los entrenamientos (*variable según programación adjunta*)

9h. Recepción de los triatletas (playa del Morrongo de Benicarló).

9:15 a 10:30h – Natación en la playa.

10:30h a 11h – Almuerzo.

11h a 12h – Ciclismo (Martes y Jueves zona del velódromo / Lunes, Miércoles y Viernes otras zonas a determinar).

12h a 13h – Atletismo (Pista de Atletismo Municipal).

13h – Vuelta a casa (desde las Pistas de Atletismo Municipal)

Desarrollo de la actividad

Los niños/as, acudan a la actividad con la bicicleta, de esta forma los desplazamientos entre diferentes localizaciones se realiza en bici. Podrán también desplazarlos los propios padres al lugar de encuentro, allí dejaremos las bicicletas en un almacén de la zona portuaria.

A primera hora, cuando el agua está más calmada, se realiza la disciplina de natación en la que se practica tanto el estilo crol como las entradas al agua, salidas del agua y transiciones a bicicleta.

Se realizará el almuerzo en una zona de sombra tras la actividad de natación.

Al finalizar el almuerzo, nos desplazamos hacia la zona del velódromo (o zonas adyacentes), donde se realiza la actividad de ciclismo (algunas jornadas en pista y otras en exteriores), también se aprovecha la pista de ciclismo para realizar transiciones bici + carrera a pie.

Para finalizar la mañana, se practicará atletismo en la pista de atletismo Municipal y/o en otras zonas (baseta del bovalar, playa, etc) en función de la planificación y tipo de tarea a realizar, sean (series, fartlek, escaleras, multisaltos, etc).

CONTENIDOS DE TRABAJO Y CUALIDADES A DESARROLLAR

En las primeras edades (6 a 10 años):

NATACIÓN

- Adaptación al medio acuático.
- Trabajo de FLOTACIÓN, PROPULSIÓN y RESPIRACIÓN.
- Coordinación de los gestos técnicos básicos.
- Iniciación al desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Habilidades y destrezas acuáticas.
- Juegos y recreación.

CICLISMO

-Iniciación al manejo de la bicicleta:

- Equilibrios

- Posición básica.
- Virajes, Equilibrios.

· Habilidades simples:

Recogida de objetos. Pedaleo unilateral. Conducción de precisión

- Gimkanas de habilidad
- Seguridad en la bicicleta.

Educación vial:

- Normas elementales· De circulación· De seguridad

CARRERA

- Juegos de técnica de carrera (amplitud y frecuencia).
- Juegos locomotrices
- Juegos de velocidad

En una segunda etapa (11 a 16 años):

NATACIÓN

- Perfeccionamiento de la técnica de crol.
- Ejercicios de perfeccionamiento técnico.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Iniciación al trabajo de velocidad.
- Enseñanza del resto de estilos.

CICLISMO

-Introducción al:

- BTT
- Ciclismo de carretera
- Habilidades complejas:
 - Mayor dificultada en los circuitos de habilidad.
 - Técnica y ejercicios en grupo.
- Desarrollo de la resistencia básica (Aeróbico Ligero).
- Nociones de mecánica básica.
- Enseñanza de normas de circulación y seguridad.

Educación vial.

CARRERA

- Ejercicios específicos de técnica de carrera.
- Acondicionamiento físico multilateral con autocargas y por parejas.
- Juegos locomotrices de resistencia.

- Desarrollo de la resistencia básica en carrera (Aeróbico Ligero).
- Trabajo interválico y de velocidad.

MUY IMPORTANTE

Todos los triatletas deberán traer cada jornada:

- Camiseta del STAGE
- Ropa de recambio
- Mochila
- Crema Solar (alta protección)
- Gorro de natación
- Gorra
- Bañador
- Gafas de natación
- Chanclas
- Zapatillas deporte / zapatillas bici
- Gafas de sol
- Casco
- Cadena para asegurar la bici
- Repuesto de cámara bici
- Portadorsal
- Bici (preferiblemente de carretera, si no disponen, también se puede asistir con btt)
- Toalla
- Almuerzo
- 1,5 litros de agua

Inscripciones

Online a través de www.hj-crono.es

	CUOTA GENERAL	CUOTA SOCIOS
1 semana *precio/semana	55€	45€
2 semanas o más *precio/semana	50€	40€
Stage completo (6 semanas)	255€	225€

**Se realizará la preinscripción online (10€) y se formalizará presencialmente a la entrega del material en la reunión previa al inicio del Stage, que se realizará en la Pista de Atletismo Municipal el Viernes 18 de Junio a las 20:30h.*