

CONVOCATORIA
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO DE TRIATLÓN
PEAT 2022-2023

Dentro del PNTD de la FETRI, se convoca para la temporada 2022-2023 el programa de entrenamiento avanzado de triatlón (PEAT) para deportistas en formación de interés federativo.

OBJETIVO:

- 1. Mejorar el rendimiento de los deportistas.**
- 2. Dar formación en el uso de herramientas tecnológicas.**
- 3. Establecer una metodología de entrenamiento PEAT.**
- 4. Evaluar el potencial y rendimiento deportivo de cada deportista.**

El programa se fundamenta en una metodología de entrenamiento basada en alcanzar los estándares de rendimiento internacional para estas categorías. Se establecerán pautas y recomendaciones para la elaboración de:

- Estructura y contenidos del plan anual.
- Diseño de tareas.
- Metodología de control y evaluación del rendimiento.
- Utilización de herramientas tecnológicas.

- 1. A QUIÉN VA DIRIGIDO.** Triatletas y sus entrenadores con licencia nacional en vigor nacidos entre los años 2008 y 2004 (15-19 años, categoría cadete 2º año hasta junior 2º año en el año 2023)
- 2. CRITERIOS DE SELECCIÓN.** Podrán solicitar la inscripción al programa los atletas y entrenadores que cumplan los siguientes requisitos:
 - Atletas incluidos en el equipo nacional youth o junior, participante en los Campeonatos del Mundo y de Europa de 2022 (Olsztyn, Montreal, La Baule)
 - Atletas incluidos en el Ranking Europeo Junior en 2021 o 2022.
 - Atletas en el TOP 6 del Campeonato de España Cadete, Juvenil o Junior en 2021 o 2022.
 - PNTD. Haber obtenido al menos en una convocatoria de la Toma de Tiempos realizadas en los años 2021 o 2022 la totalidad de las siguientes mínimas en natación y carrera:

CADETES	Natación 100m	Carrera 1000m
Masculino	1:09.00	3:00.00
Femenino	1:15.00	3:30.00
JUVENILES	Natación 100m	Carrera 1000m
Masculino	1:07.00	2:50.00
Femenino	1:12.00	3:22.00
JÚNIOR	Natación 100m	Carrera 1000m
Masculino	1:04.00	2:45.00
Femenino	1:08.00	3:15.00

- Los CTDT de las FFAA de Triatlón pueden solicitar ser incluidos en el programa.

3. **PLAZO DE SOLICITUD.** Desde el momento de la publicación de esta circular hasta lunes 26 de septiembre de 2022 a las 23:59.

La solicitud se deberá realizar rellenando el siguiente cuestionario de Google:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctJ-iA-hWsXmhOxyhY-OzdGAYOeNa5d8EX1JGcCjBfHz-3bA/viewform>

En caso de ser menores de edad, además de rellenar la solicitud, se deberá remitir el anexo de **autorización de los padres** a direcciontecnica@triatlon.org de la Federación Española de Triatlón dentro del plazo señalado en el punto anterior.

4. **PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN.** Una vez recibidas las solicitudes, se valorará el cumplimiento de los criterios y todos aquellos deportistas que los cumplan junto a sus entrenadores, serán incluidos en el programa.

5. **METODOLOGÍA.**

La metodología de trabajo será mayoritariamente online, utilizando herramientas tecnológicas web para la planificación y control del entrenamiento.

Se utilizará como herramienta de trabajo el software de [TRAININGPEAKS](#), facilitando a cada atleta una cuenta de deportista premium en la que el entrenador será el encargado de subir las sesiones de entrenamiento del deportista a la plataforma, y el deportista deberá cargar los entrenamientos realizados a diario. Para esto, el entrenador deberá contar con una cuenta de entrenador propia.

Los objetivos de la planificación serán la preparación de los Campeonatos de España, Europa y Mundial tanto de duatlón y triatlón en 2023.

Los entrenadores recibirán:

Formación online:

- Utilización de TrainingPeaks.
- Análisis de la técnica en natación.
- Metodología del entrenamiento y zonas de intensidad.
- Aplicación de pruebas de evaluación.
- Tecnología aplicada al rendimiento.

las pautas por periodo y categorías para elaborar la planificación mensual, el diseño y desarrollo de las tareas individuales.

6. EQUIPO TÉCNICO de apoyo.

Estará compuesto por el **equipo de entrenadores de triatlón del CAR de Madrid** y el equipo de control y evaluación de alta competición que serán los responsables del desarrollo del programa: elaborando las recomendaciones de planificación, las pruebas de seguimiento, evaluación y estableciendo objetivos de rendimiento por niveles.

COMPROMISO ATLETAS

- Comprometerse a entrenar esforzándose en cumplir íntegramente y seguir el plan de entrenamiento diseñado por su entrenador siguiendo las propuestas del equipo técnico del CAR.
- Tener licencia FETRI como deportista en activo durante todo el tiempo que permanezca en el programa.
- Tener en el último año la calificación de apto para el entrenamiento deportivo, obtenido en un reconocimiento médico deportivo.
- Seguir la estructura de la planificación propuesta.
- Utilizar la cuenta de atleta premium en TrainingPeaks para seguir los entrenamientos propuestos.
- Cargar y actualizar diariamente los resultados de sus entrenamientos en TrainingPeaks
- Realizar los test de evaluación propuestos.
- Participar en las pruebas nacionales, Campeonatos de España y en los eventos de clasificación ITU propuestas en la planificación.
- Informar de las lesiones y justificar la no realización de entrenamientos planificados.
- Cumplir el compromiso de confidencialidad.
- Cumplir las normativas y protocolos de comunicación de atención y atención a deportistas y familia, seguimiento educativo, psico-afectivo, prevención frente al acoso y los abusos.

COMPROMISO ENTRENADORES

- Tener licencia FETRI como entrenador en activo durante todo el tiempo que permanezca en el programa.

- Seguir las recomendaciones de la planificación propuesta, ajustando a sus atletas la distribución semanal, las cargas de las sesiones, así como las zonas de intensidad.
- Asistir a las reuniones de coordinación a las que sea convocado el programa.
- Complimentar semanalmente la hoja excel de control de tareas objetivo.
- Registrar los datos de los test de control utilizando el cronómetro digital XNote Stopwatch y trasladando los datos a las plantillas de Excel proporcionadas.
- Cumplir el compromiso de confidencialidad.
- Cumplir las normativas y protocolos de comunicación de atención y atención a deportistas y familia, seguimiento educativo, psico-afectivo, prevención frente al acoso y los abusos.

Madrid a 1 de agosto de 2022

Raúl Espejo Aguilar
Responsable PNTD

