

MEMORIA 2008-2009 DEL GRUPO DE TECNIFICACIÓN EN LA FEDERACIÓN MURCIANA DE TRIATLÓN

NOVIEMBRE

Elaboración de proyectos para la temporada 2009 a desarrollar.

DICIEMBRE

2 de diciembre- Asamblea General y nombramiento del nuevo presidente. Presentación de proyectos, fijando objetivos y la secuencia temporal de las actividades a desarrollar.

25 de diciembre- Reunión con el Director General de deportes Antonio Peñalver, el presidente de la Federación Española de triatlón José Hidalgo y de la Federación Murciana Diego Calvo con el objetivo de definir las directrices de un ambicioso programa de tecnificación con alcance Nacional y Regional que tendrá sede en el CAR Infanta Cristina de Murcia (Los Narejos), tras la construcción de una piscina cubierta de 50 metros.

ENERO

Inicio del calendario competitivo;

24 de enero- pruebas de acceso al grupo de tecnificación nacional y regional. Asisten 5 aspirantes en categoría cadete, dos en categoría femenina y 3 en la masculina. Ninguno de ellos supera las mínimas para acceder al plan nacional, pero todos acceden al plan regional. Las marcas obtenidas son:

NOMBRE	NATACIÓN		CARRERA	
	100m	1000m	400m	1000m
Ana Marín Nicolás	1'30"25	21'20	1'21"49	4'09"65
Ana María Pérez	2'08"41	29'31	1'12"27	4'24"82
Juan José Martínez Vázquez	1'07"44	12'39	1'00"26	3'11"15
Rubén Nicolás Silés Hernández	1'09'31	12'41	1'00'03	3'12'92
Adrián Martínez	1'06'56	13'52	1'18'22	4'05"18

FEBRERO

2 de febrero- Publicación de la lista definitiva del grupo de tecnificación, compuesta por 15 deportistas;

DEPORTISTA	CATEGORIA	AÑO	CRITERIO
ANA RUIZ		1993	PA
ANA MARIA PEREZ GONZALEZ	CADETE FEMENINO	1994	PA
* MARINA MARTINEZ LOPEZ		1994	CTEC
ADRIAN RODRIGUEZ MARIN		1994	PA
* JUAN CARLOS YUFERA SOLER	CADETE MASCULINO	1993	CTEC
JESUS MARTINEZ GALLEGRO		1994	2º LRM
* AITOR JIMENEZ POVEDA		1993	CTEC
MARIA LEONOR FERNANDEZ VELEZ	JUNIOR FEMENINO	1991	2ºLRM
JAVIER MARTINEZ SERRANO		1992	1º LRM
PASCUAL SALAS GARCIA		1992	2ºLRM
JUAN JOSE MARTINEZ VAZQUEZ	JUNIOR MASCULINO	1992	PA
RUBEN NICOLAS SILES FERNANDEZ		1991	3ºLRM Y PA
* IDA CORTES IBAÑEZ	SUB-23 FEMENINO	1987	CTEC
ANA CRISTINA SOUTHWOOD CARRASCO		1989	1ºLRM
JOSE ANTONIO RODRIGUEZ MARIN	SUB-23 MASCULINO	1986	2ºLRM
CESAR HERNANDEZ LLORET		1986	3ºLRM

Crterios:

PA	PRUEBAS DE ACCESO
CRM	CAMPEONATO REGIONAL MURCIANO
LRM	LIGA REGIONAL MURCIANA
CTEC	CRITERIOS TÉCNICOS

MARZO

7 y 8 de Marzo - 1º CONCENTRACIÓN del grupo de tecnificación, preselección autonómica de duatlón y deportistas seleccionados bajo criterios técnicos, en el albergue de Caravaca de la cruz. La concentración es de carácter abierto con el abono del 50% de los gastos de estancia, hasta completar plazas del albergue. Participan cerca de 30 deportistas y el programa de actividades es el siguiente:

PROGRAMA DE LA CONCENTRACIÓN

DÍA 7 DE MARZO

20 h-Llegada al albergue
20.30 h- Presentación del grupo y entrenadores
21 h -Cena
22 h -Charla coloquio. Análisis de los resultados y grabaciones en video.

DIA 8 DE MARZO

9 h -Desayuno
10 h- Entrenamiento de ciclismo
13 h – Charla sobre alimentación
14 h- Comida y clausura de la concentración



Foto1. Más de 30 triatletas se dan cita en la concentración de Caravaca

22 de marzo- Participación y evaluación de los resultados en el Campeonato de España de federaciones autonómicas. Los resultados y decisiones tomados son los siguientes:

CATEGORIA MASCULINA	
RESULTADOS DE EQUIPO	RESULTADOS INDIVIDUALES
15° clasificados	1 SEBASTIAN, ABRIL FAURA 0:58:09 121 (53) 2 BART, JAEKEN 0:58:18 116 (58) 3 ANDRES, PENALVA MORA 0:59:29 87 (57) 4 JOSE, COSTAL CAMIÑA 1:00:53 75 (99) 5 FRANCISCO, AROCA MARIN 1:01:21 73 (101) 6 FRANCISCO, PEDRERO SALCEDO 1:01:22 72 (102) 7 MANUEL, PEREZ BEDMAR 1:02:25 64 (110) 8 PEDRO, ALFOCEA MEDINA 1:02:36 63 (111)
VALORACIÓN	
<p>Los resultados no son buenos. Por otra parte observamos que muchas comunidades compiten con categorías inferiores a la absoluta. Ello nos indica que se esta trabajando mucho en la base, buscando el relevo generacional.</p>	
DECISIONES	
<p>Intentaremos juntar en algunas concentraciones categorías inferiores y absoluta.</p>	

CATEGORIA FEMENINA	
RESULTADOS DE EQUIPO	RESULTADOS INDIVIDUALES
8° clasificados	1 CARMINA, GIMENEZ QUIÑONERO 1:06:27 210 (9) 2 MARIA RAQUEL, MIRAS COSTA 1:08:46 154 (22) 3 TRINIDAD, RUIZ MARTINEZ 1:09:32 136 (38) 4 MABEL, GALLARDO GARCIA 1:09:44 130 (44) 5 ANNIKA, ASSELMAN 1:13:15 108 (66) 6 BARBARA YUDIT, ANTON ALFARO 1:13:43 101 (73) 7 LUZ DIVINA, ACARRETA PELAYO 1:13:54 100 (74) 8 VICTORIA, MACHOTA BLAS 1:17:48 83 (91).
VALORACIÓN	
<p>El resultado global es positivo, existen dos duatletas de elevado rendimiento a nivel nacional y una tercera de nivel muy cercano. Sin embargo no existe la suficiente labor de equipo.</p>	
DECISIONES	
<p>En las próximas concentraciones intentaremos trabajar en equipo. Entrenamientos de ciclismo conjuntos en los que se trabajen desplazamientos en grupos, táctica... Además, dado que las 3 primeras deportistas son especialistas en duatlón serán invitadas en las futuras concentraciones de triatlón.</p>	

ABRIL

4 de Abril- Se realizan las I Jornadas Técnicas de Larga Distancia. En esta primera jornada técnica sobre aspectos de rendimiento relacionados con la larga distancia se trataron diversos temas tales como la planificación del entrenamiento, la nutrición la biomecánica en el segmento ciclismo o experiencias personales. En la cita se dieron lugar casi 50 participantes entre técnicos y deportistas, por lo que se augura un buen futuro para que las jornadas sigan celebrándose en otras ediciones. El programa es el siguiente:

I JORNADA DE TRIATLÓN LARGA DISTANCIA

16.00 h Recepción y entrega del material.

16:15-17:00 h Planificación del entrenamiento y bases del acondicionamiento físico en distancia Ironman.

Jorge Gutiérrez. Licenciado en Educación Física

Técnico Superior de Triatlón

Técnico Superior de Natación

17:00-17:45 h Nutrición y ayudas ergogénicas en la larga distancia.

Anika Asselman. Nutricionista deportiva

Licenciada en ciencia y tecnología de los alimentos.

18:00-18:45 h Biomecánica aplicada al segmento de ciclismo en pruebas de larga distancia.

Amadeo Ortiz. Biomecánico deportivo.

18:45-19.30 h Experiencia personal.

Ramón García. Reconocido triatleta de pruebas de larga distancia en la Región de Murcia.

19.30-20.00 h Clausura y charla coloquio entre todos los participantes.



Foto2. Jorge Gutiérrez en las I Jornadas de Larga Distancia

MAYO

13 de mayo- Junta directiva en la que se informa de la próxima realización de una Copa de Europa y clasificatoria para la Olimpiada de la juventud en Singapur para el 27 de Septiembre. Se acuerdan criterios de selección para ocupar las plazas otorgadas a la Federación Murciana como sede de la organización de la copa de Europa. Los tres primeros en categoría femenina y masculina en el campeonato de Autonomías de Triatlón serán los beneficiarios de las plazas.

20 mayo- Reunión con Antonio Peñalver. En la sede de la Dirección General de deportes tiene lugar la segunda reunión del Director General de Deportes, Antonio Peñalver y el director técnico de la Federación Jorge Gutiérrez y la responsable del área de Tecnificación Teresa Nimes. En ella se marcan las directrices que debe presentar el programa de tecnificación regional en el CAR Infanta Cristina y se acuerda tener elaborado un proyecto para inicios del 2010. También se exponen ante el Director General de Deportes los problemas que sufre el triatlón murciano, así como todas aquellas intervenciones y programas que se llevan a cabo para mejorarlo. El Director General nos felicita por el esfuerzo realizado y agradece la iniciativa de establecer una comunicación tan directa con él, que no suele darse en la mayoría de direcciones técnicas de otros deportes.

JUNIO

Campeonato escolar. Los componentes del equipo fueron;

foto3. Víctor Cerezuela



DEPORTISTA
Adrián Rodríguez Marín
José Antonio Segura Gris
José Sánchez Ruiz
Víctor Cerezuela Espejo

DEPORTISTA
Minerva López Herrero
Marina Martínez López
Ana María Pérezrúa Pérez

Técnicos responsables:

María Teresa Calvo
Jorge Gutiérrez

Se realiza una concentración previa a la competición para entrenar los aspectos relacionados con las transiciones.

Resultados:

CATEGORIA	POSICIÓN	COMPONENTES	TIEMPO
MASCULINA	8°	Cerezuela, Rodríguez y Segura	0:58.32
A pesar de que el equipo esta formado por triatletas principiantes se obtiene un resultado excelente, superando a comunidades como Madrid, Navarra o Cantabria entre otras.			
FEMENINA	12°	Martínez, López y Pérez	1:17:22
Los resultado son los esperados ya que el equipo estaba formada por escolares con poca experiencia. Sin embargo se augura un buen futuro gracias a los excelentes parciales logrados por nuestras deportistas en el segmento de carrera			

DECISIONES:

Dada la calidad técnica de los deportistas que participan en la selección, se decide incluir en el plan de tecnificación a los deportistas; José Sánchez, José Antonio Segura y Víctor Cerezuela. Se acuerda realizar una jornada de acogida en Julio para incluir a estos futuros triatletas en el grupo de tecnificación e iniciar la recogida de datos. También se decide incluir a Luís Sandoval por los buenos resultados alcanzados y excluir a Ana Ruiz por no haber realizado la licencia Federativa pertinente.



Foto 4. Selección y técnicos del Campeonato Escolar

JULIO

15 de Julio- Se realiza una jornada de recepción para los nuevos componentes del programa de Tecnificación. Con ello se pretende iniciar su proceso de formación y de recogida de información

PROGRAMA DE LA JORNADA DE TECNIFICACIÓN

FECHA:

Miércoles 15 de julio

LUGAR:

Pista de Atletismo (Estadio Monte Romero de Murcia).

PROGRAMA:

8.30 h Calentamiento Especifico.

TEST de esfuerzo en carrera (sobre 3000m.)

Grabación de vídeo de la técnica de carrera.

11.00 a 11.30 DESCANSO

12 h- 13 h Análisis individualizado de la técnica de carrera. Propuesta de ejercicios para corregir los defectos técnicos. (Programa guía de la Federación Española de Triatlón)

12 h- Charla-coloquio con el psicólogo deportivo de la federación.

Recogida de datos y despedida.

PARTICIPANTES: de forma obligatoria todos los deportistas del grupo de tecnificación (salvo justificación llamando al número de teléfono 625452014) y de forma opcional los triatletas pertenecientes a la preselección de triatlón para esta temporada.

TÉCNICOS:

Jorge Gutiérrez.

Teresa Nimes.

PSICOLOGO:

Rosendo Berengüí.



Foto5. Jornada de concentración Monte Romero

AGOSTO

8 de agosto- Publicación de los triatletas componentes de la selección de triatletas para el campeonato de autonomías.

14 de agosto- Concentración preparatoria para el campeonato de autonomías. El programa es el siguiente

PROGRAMA:

8.30 h RECEPCIÓN

9.00 h Salida ciclista (selección autonómica).
Entrenamiento de Transiciones (grupo de tecnificación)

12.30 h Charla del psicólogo de la Federación

13.30 h COMIDA

15.30 h Entrega de equipaciones y charla informativa sobre el campeonato de autonomías.

16.30 h Entrenamiento de agua (selección autonómica y grupo de tecnificación).

18 h CLAUSURA

TÉCNICOS: Teresa Nimes Pérez
Patricio Puche Palao

PSICÓLOGO: Rosendo Berengüí.



Foto6. Entrenamiento en Portman

30 agosto- participación en el campeonato de Autonomías de triatlón

CATEGORIA MASCULINA	
RESULTADOS DE EQUIPO	RESULTADOS INDIVIDUALES
12	1 MABEL, GALLARDO GARCIA 1:17:14 136 2 AMAYA, JIMENO ALMANZÁN 1:19:07 127 3 TRINIDAD, RUIZ MARTINEZ 1:19:52 123 4 LUZ DIVINA, ACARRETA PELAYO 1:23:03 102 5 TERESA, NIMES PEREZ 1:24:43 94 6 VICTORIA, MACHOTA BLAS 1:25:06 93
VALORACIÓN	
Los resultados fueron discretos, somos conscientes de que hay que seguir trabajando con la base	
DECISIONES	
Reforzar el seguimiento individual a cada deportista y seguir trabajando en las concentraciones de grupo.	

CATEGORIA MASCULINA	
RESULTADOS DE EQUIPO	RESULTADOS INDIVIDUALES
14	1 SEBASTIAN, ABRIL FAURA 1:05:15 127 2 HECTOR ISMAEL, MESEGUER GOMEZ 1:06:51 100 3 MIGUEL ANGEL, VELASCO MATA 1:08:24 82 4 ALFONSO, SANCHEZ TUDELA 1:09:27 71 5 CESAR, HERNANDEZ LLORET 1:12:02 67 6 BART, JAEKEN 1:12:57 63 7 FRANCISCO, AROCA MARIN 1:13:01 62 8 SALVADOR, VIDAL LABORDA 1:14:21 58
VALORACIÓN	
El equipo acusaba muchas bajas por lo que los resultados no fueron reflejo de la situación actual del triatlón murciano	
DECISIONES	
Reforzar el seguimiento individual a cada deportista y seguir trabajando en las concentraciones de grupo.	

SEPTIEMBRE

25, 26 Y 27 de Septiembre- 2º CONCENTRACIÓN

PROGRAMA DE LA CONCENTRACIÓN DE SEPTIEMBRE AREÁ DE TECNIFICACIÓN

LUGAR:

CAR de los Narejos (San Javier).

PROGRAMA:

23 de Septiembre

18 h RECEPCIÓN.

18.30 h Entrega de cuadernillos de trabajo del grupo de tecnificación.

19 h Test de esfuerzo en carrera. Pista de atletismo de San Javier.

21 h CENA

24 de septiembre

7. 30 h Sesión de Estiramiento y activación.

8.30 h Entrenamiento en aguas abiertas

9.30 h Asistencia a la Copa de Europa

14.00 h COMIDA Y DESCANSO

17h Charla del psicólogo de la federación

18.30 h Entrenamiento en piscina. Evaluación de la técnica de nado.

21 h CENA

25 de septiembre

7. 30 h Entrenamiento de técnica de carrera

8.30 h Entrenamiento en aguas abiertas

9.30 h Clausura/ Asistencia a la Copa de Europa

PARTICIPANTES:

DEPORTISTAS CONVOCADOS

Ana María Pérez
Marina Martínez
Leonor Fernández
María López de Haro

Víctor Cerezuela
Adrian Rodríguez
José Antonio Segura
José Sánchez Ruíz

Juan José Martínez
Rubén Nicolás Siles
Pedro López de Haro



Foto 7. Convocados para la concentración

DEPORTISTAS INVITADOS

Día 25 de septiembre- Mabel Gallardo y Trinidad Ruiz.

Día 26 de Septiembre- Cesar Hernández y Miguel Ángel Velasco

TÉCNICOS:

Jorge Gutiérrez (Director Técnico)
Teresa Nimes (Responsable de Tecnificación)

PSICOLOGO:

Rosendo Berengüí.

Toma de tiempos control de la concentración:

triatleta	400 m	1000m	observaciones
Juanjo	59"		3'06
Pedro	56"	2'59	
Rubén	58"		lesionado
Luis Sandoval	1'		3'06
Adrian	1,06	4'48	
María López	1'24	3'54	
Leo	1'31	4'20	
Ana	1'17	3'49	

En esta misma concentración tubo lugar la visita del Director Técnico de la Federación Española Juan Rodríguez y Río seco junto al deportista Benito de Torres (deportista de apoyo), para realizar una coevaluación de las condiciones actuales e infraestructura del CAR. El proyecto pretende ubicar una concentración permanente de la selección española y otra regional de las categorías inferiores. En la misma reunión se evalúa también las vías de desarrollo de la federación murciana (cursos de entrenadores, programas de deporte escolar, triatlón popular,..) y se acuerda una relación periódica que medie el ambicioso proyecto en el que se puede ver envuelta la federación murciana de ser dotada con la infraestructura de una piscina olímpica en el CAR Infanta Cristina.

OCTUBRE

4 de octubre- Se inician el curso de entrenador de nivel I donde se acuerda un período de prácticas de los alumnos en las concentraciones del grupo de tecnificación para el siguiente año.

30 octubre- Junta directiva de la federación. Los temas a tratar en lo referente al grupo de tecnificación fueron los siguientes:

- Confección de memoria 2008-2009 y proyecto para la temporada 2009-2010.
- Estado de la elaboración del proyecto para concentrar a las categorías inferiores en el CAR.
- Se designa a Patricio Puche como representante de la federación Murciana para asistir a las Jornadas Técnicas que tendrán lugar en Madrid el día 28 de Noviembre.

NOVIEMBRE

20 Noviembre- Junta directiva de la federación. Los temas a tratar en lo referente al grupo de tecnificación fueron los siguientes:

- Confección de memoria y proyectos

28 Noviembre- Jornada de Tecnificación de la Federación Española.

DICIEMBRE

12 Diciembre- Gala del Triatlón de la Región de Murcia. Entrega de premios y menciones de todos aquellos deportistas destacados de la Región de Murcia.

19 Diciembre- Jornada de Fomento y Vías de desarrollo del Triatlón en la Región de Murcia. El programa es el siguiente;