escuela
TRIATLÓN
Centro Asturiano de Oviedo

TEMPORADA 2023-24

Beneficios del triatlón en edad escolar I

Los beneficios del triatlón en edad escolar son muchos.

El triatlón es uno de los deportes más completos que existen. No solo para adultos sino también para los más peques de la casa.

El triatlón engloba tres disciplinas deportivas. Natación, atletismo y ciclismo.

Estos tres deportes tienen una función muy importante en el desarrollo de nuestros peques. Por ello son muchos los beneficios del triatlón en niños que supone practicarlos.

Por un lado, los beneficios de manera independiente que supone nadar, correr y montar en bici. Y por otro lado, los beneficios globales de la práctica en su conjunto del triatlón.

Además, la mayoría de los padres y madres se preocupan porque sus hijos sepan nadar y montar en bici. ¡Y que salgan corriendo y nosotros tras de ellos es algo innato que no podemos evitar!

Un tres en uno de lo más completo que practicándolo a vez supone muchas ventajas para su salud física y mental.

Beneficios del triatlón en edad escolar II

La natación en edad escolar

- Ayuda a que nuestro peque pierda el miedo al agua, sintiéndose más seguro e independiente. Mejora el desarrollo psicomotor.
- Fortalece el sistema cardiorrespiratorio.
- Mejora de la oxigenación en el cuerpo.
- Favorece el tono muscular.
- Mejora la socialización.
- Es relajante para los niños. Está demostrado que los niños que practican natación duermen mejor por las noches.

Beneficios del triatlón en edad escolar III

El atletismo en edad escolar

- Reduce el riesgo de obesidad infantil. La OMS recomienda realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada-intensa en niños diariamente.
- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Aumenta la masa muscular de todo el cuerpo y fortalece las articulaciones.
- Mejora la autoestima y la confianza infantil.
- Ayuda a desarrollar las habilidades sociales.

Beneficios del triatlón en edad escolar IV

El ciclismo en edad escolar

- Estimula la agilidad, la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la autoestima y confianza en sí mismos.
- Enseñamos a nuestros hijos a usar un medio de transporte sostenible.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Fomento del compañerismo y amistades.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Mejora el tono muscular de todo el cuerpo, ayudando a prevenir la obesidad.

Beneficios del triatlón en edad escolar V

¿Cuáles son entonces los beneficios del triatlón en edad escolar?

Sumando los beneficios individuales de cada uno de los deportes, podemos añadir algunos más.

- Al realizar cada día un deporte distinto es más difícil que se produzcan lesiones porque se trabajan grupos musculares diferentes cada día.
- Favorece la adherencia al deporte: algunos niños se cansan de realizar la misma actividad varias veces a la semana y acaban por abandonar. Los niños se diviertan más y no se aburran por la monotonía.
- Desarrollo de la conciencia de grupo: desde que se inician en esta práctica en un club de triatlón, lo hacen en grupo. Se ayudan los unos a los otros y se motivan a mejorar tanto en la práctica diaria como luego en las competiciones.
- Mejora la responsabilidad. Desde el principio los niños tienen unos horarios de entrenamiento que cumplir y una equipación de la que tienen que responsabilizarse y cuidar: una bicicleta, un casco, el neopreno, las zapatillas, etc.
- A nivel educativo se promueven la solidaridad, el respeto por los compañeros y el amor por la naturaleza.

Como ves son muchos los beneficios del triatlón en edad escolar, fomentando un estilo de vida saludable desde edades tempranas.

Objetivos

El desarrollo integral de los niños y niñas a través de la práctica del triatlón y duatlón es el objetivo fundamental de la Escuela de Triatlón del Centro Asturiano de Oviedo (CAO), y para ello los aspectos fundamentales que rigen la formación deportiva son:

1. Fomentar los valores de respeto, compañerismo, humildad, esfuerzo y disciplina, como elementos básicos para adquirir autoconfianza, promover actitudes positivas y generar relaciones sociales sanas.

2. Desarrollar aptitudes y actitudes del potencial deportivo de una manera amena y divertida, consiguiendo con ello adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física.

Por último, deseamos que dicho desarrollo culmine con la incorporación futura de los integrantes de la Escuela en el equipo de triatlón del Centro Asturiano de Oviedo.

Destinatarios

Podrán formar parte de la Escuela de Triatlón del CAO todos los niños y niñas que reúnan las siguientes condiciones:

- Tener la condición de socios del CAO.
- Tener una edad comprendida entre los 6 y los 17 años.

Equipo técnico

Jonás Díaz González

Director Técnico de la Escuela de Triatlón del CAO
Entrenador Nacional de Triatlón Nivel III

Alfredo Vargas López

Directivo y responsable de la Sección de Triatlón del CAO
Entrenador Nacional de Triatlón Nivel I

Lucas Álvarez Canga

Deportista de la Sección de Triatlón del CAO
Entrenador Nacional de Triatlón Nivel I

Grupos de la Escuela

La distribución de los grupos de la Escuela se realiza de la siguiente forma:

Grupo A)
Prebenjamines (6-7 años)/Benjamines (8-9 años)

Grupo B)
Alevines (10-11 años)/Infantiles (12-13 años)

Grupo C)
Cadetes (14-15 años)/Juveniles (16-17 años)

A partir de 18 años, los integrantes de la Escuela pasarían a formar parte del equipo de triatlón del CAO

La categoría de edad estará determinada por la edad del deportista a 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.

Inicio de actividad

Inicio de la actividad

11 de septiembre de 2023.

No habrá actividad de la Escuela en los periodos vacacionales recogidos en el calendario escolar 2023/24.

La inscripción se realiza a través del siguiente enlace:

https://caoviedo.es/evento/triatlon-inscripcion-23-24/

Planificación de entrenamientos Triatlón I

La carga lectiva/práctica a desarrollar durante el periodo 2023-24 para la actividad semanal de TRIATLÓN será el siguiente:

Grupo A)
2 sesiones de natación, 1 sesión de carrera y 1 sesión de ciclismo.

Grupo B)
3 sesiones de natación, 2 sesiones de carrera y 1 sesión de ciclismo.

Grupo C)
3 sesiones de natación, 2 sesiones de carrera, 1 sesión de ciclismo y 1 sesión de fuerza.

Lugar de entrenamientos:

1. Sesiones de agua en la piscina del CAO.
2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.
3. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO. *La sesión del grupo C se desarrolla en exterior alternando bicicleta de carretera y de montaña.*
4. Sesión de fuerza en las instalaciones del CAO.

Planificación de entrenamientos Triatlón II

Horarios de entrenamientos de la actividad de TRIATLÓN:

1. Sesiones de agua en la piscina del CAO.
   - Grupo A) Lunes y Miércoles de 18:00 a 18:45.
   - Grupo B) Lunes y Miércoles de 18:50 a 19:35. Jueves de de 18:00 a 18:45
   - Grupo C) Lunes y Miércoles de 19:40 a 20:40. Jueves de 19:00 a 20:00

2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.
   - Grupo A) Viernes de 18:00 a 19:00.
   - Grupo B) Martes y Viernes de 18:00 a 19:00.
   - Grupo C) Martes y Viernes de 19:00 a 20:00.

3. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO.
   - Grupo A) Sábado de 11:30 a 12:30.
   - Grupo B) Sábado de 11:30 a 12:30.
   - Grupo C) Sábado a partir de las 11:00.*

   ** El grupo C hará salidas programadas fuera de las instalaciones del CAO, bajo supervisión de entrenadores e integrantes del equipo de triatlón del CAO.*

4. Sesión de fuerza en las instalaciones del CAO.
   - Grupo C) Jueves de 18:00 a 18:45.

Planificación de entrenamientos Duatlón I

La carga lectiva/práctica a desarrollar durante el periodo 2023-24 para la actividad semanal de DUATLÓN será el siguiente:

Grupo A)
1 sesión de carrera y 1 sesión de ciclismo.

Grupo B)
2 sesiones de carrera y 1 sesión de ciclismo.

Grupo C)
2 sesiones de carrera, 1 sesión de ciclismo y 1 sesión de fuerza.

Lugar de entrenamientos:

1. Sesiones de agua en la piscina del CAO.
2. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.
3. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO. *La sesión del grupo C se desarrolla en exterior alternando bicicleta de carretera y de montaña.*
4. Sesión de fuerza en las instalaciones del CAO.

Planificación de entrenamientos Duatlón II

Horarios de entrenamientos de la actividad de DUATLÓN:

1. Sesiones de carrera en las instalaciones del CAO.
   - Grupo A) Viernes de 18:00 a 19:00.
   - Grupo B) Martes y Viernes de 18:00 a 19:00.
   - Grupo C) Martes y Viernes de 19:00 a 20:00.
2. Sesión de ciclismo en las instalaciones del CAO.
   - Grupo A) Sábado de 11:30 a 12:30.
   - Grupo B) Sábado de 11:30 a 12:30.
   - Grupo C) Sábado a partir de las 11:00.*

   ** El grupo C hará salidas programadas fuera de las instalaciones del CAO, bajo supervisión de entrenadores e integrantes del equipo de triatlón del CAO.*
3. Sesión de fuerza en las instalaciones del CAO.
   - Grupo C) Jueves de 18:00 a 18:45.

Coste de la actividad

Actividad de TRIATLÓN:

39€/mes
Primer hermano/a menor: 37€/mes
Segundo hermano/a menor y ss : 35€/mes

Actividad de DUATLÓN:

24€/mes
Primer hermano/a menor: 22€/mes
Segundo hermano/a menor y ss: 20€/mes

Equipación competición

La Escuela de Triatlón del CAO participa en las competiciones organizadas por los Juegos Deportivos del Principado.

Los deportistas del Grupo C también participarán en pruebas organizadas por Federaciones Deportivas de Triatlón, a nivel autonómico y estatal.

Todos los integrantes de la Escuela estarán inscritos en los Juegos Deportivos del Principado y tendrán licencia de la Federación de Triatlón del Principado de Asturias. Para poder competir, deberán estar equipados con:

- Tritraje que proporciona la Escuela en préstamo, cuando se confirme la participación en una competición.
- Chándal y camiseta oficial del CAO, que se adquiere en la tienda de Legea, situada en la C/ Nueve de Mayo Nº 14, bajo.

Equipación entrenamientos

Para la realización de los entrenamientos, los integrantes de la Escuela de Triatlón del CAO, necesitarán disponer del siguiente material:

1. Para la actividad acuática:
- Bañador de piscina.
- Gorro de piscina.
- Gafas de piscina.
- Equipo técnico de natación (palas, pull boy y aletas).

2. Para la actividad de carrera:
- Ropa técnica de carrera (camiseta y pantalón).
- Zapatillas de carrera de asfalto.

Para la actividad de ciclismo:
- Ropa técnica de ciclismo (maillot y culote).
- Casco de ciclismo.
- Bicicleta de montaña o similar.*

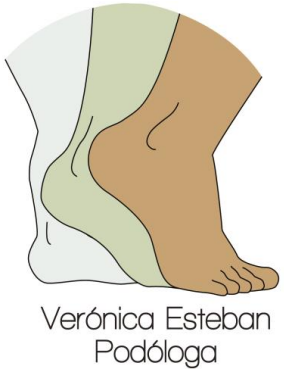
**Los integrantes del grupo C deberán disponer de bicicleta de carretera.*

Tritraje

#TRICAO
Centro Asturiano de Oviedo
MY NAME
CAJA RURAL
DE ASTURIAS

MY NAME
OVIEDO

Patrocinios Temporadas 23-24



Resumen Beneficios Patrocinios

Fibras
CENTROS DE FISIOTERAPIA

Una sesión **gratuita** al año a cada miembro de la Escuela.

Un descuento en la sesión que quedará a un precio de 28€ en vez de 35€, para todos los miembros de la Escuela sin mínimo de sesiones y con tratamiento completo en cualquiera de los 3 Centros Fibras que hay en Oviedo.

1. Fibras Go fit
2. Fibras La Florida
3. Fibras Reconquista

Resumen Beneficios Patrocinios

- Descuento en la compra de bicicletas Cannondale: 15%

- Descuento en la compra de piezas para bicicleta: 20%.
El montaje de las piezas que se compren en NB es gratis.

- Descuento en otros productos y accesorios (ropa, gps, zapatillas, gafas, etc): 15-30% dependiendo de la marca, producto y unidades, a criterio de Northbike y en función del margen de que disponga.

- Revisión completa de la bicicleta: 1 al año a elegir antes de la/s prueba/s que se realizarán esa temporada. Las piezas que se coloquen como consecuencia de la revisión tendrán el 20% de descuento.

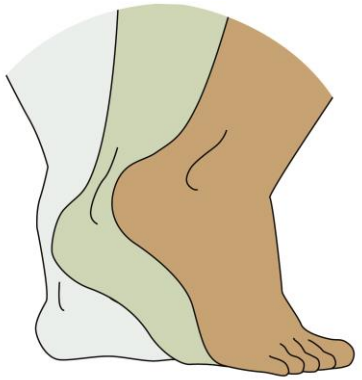
- Venta de Productos de Nutrición SIS con un 30% de descuento sin pedido mínimo.

Resumen Beneficios Patrocinios

CLINICABESADA
Fisioterapia

Clínica Besada ofrece un descuento en la sesión sobre el precio de la sesión estándar en la clínica que es de 40€ dejándolo en 30€ a todos los miembros de la Escuela sin mínimo de sesiones y con tratamiento completo.

Resumen Beneficios Patrocinios



Verónica Esteban
Podóloga

- Descuento del 30% en tratamientos de quiropodia y exploración.

- Descuentos del 20% en adaptación de plantilas.

- Prioridad en la atención (dentro de las 24 horas) cuando haya heridas o lesiones agudas que impidan la práctica deportiva habitual.

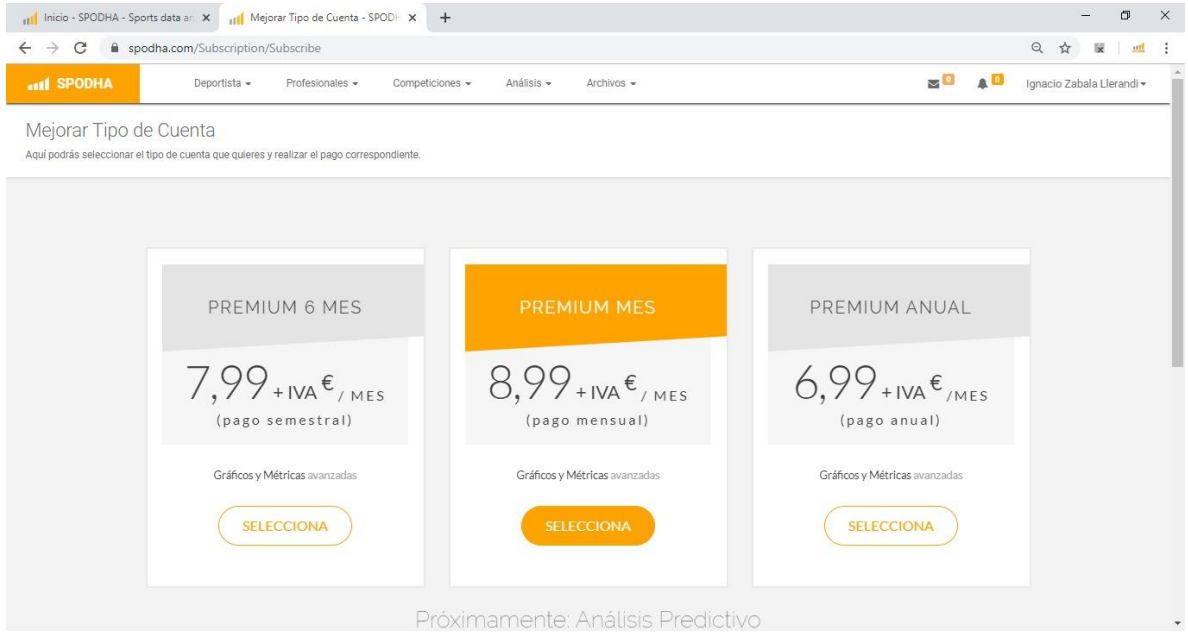
- Los descuentos serían extensivos a familiares de 1º grado.

Resumen
Beneficios
Patrocinios

SPODHA
SPORTS DATA ANALYSIS & HEALTH

Uso GRATUITO de toda la Plataforma deportiva a todos los miembros de la Escuela de TRICAO*.

**Sujeto a criterio del director técnico.*



Resumen Beneficios Patrocinios

- Descuento SOBRE LA TARIFA DE UN 20% https://drive.google.com/file/d/1num4UiIhAxCkj5Kvkuj5SXB_d-bFIK9E/view?usp=sharing

- En temporada baja, regalo de uno de los extras del tratamiento Premium.

GRACIAS