

Organización: Federación Italiana de Triatlón

Manual por l' organisation de las jornadas de puertas abiertas **(Deliverable D2.2)**

EUtriWEEK (n° 101133741)

" Cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA son responsables de los mismos.

Índice

- 1. Panorama de las Jornadas de Puertas Abiertas**
- 2. Información general**
- 3. Información logística**
- 4. Manual de actividades deportivas**
 - 4.1 Módulo N°1: Natación (en el gimnasio)**
 - 4.2 Módulo N°1: Natación (en la piscina)**
 - 4.3 Módulo N°2: Bicicleta (con bicicleta)**
 - 4.4 Módulo N°2: Bicicleta (sin bicicleta)**
 - 4.5 Módulo N°3: Carrera**
 - 4.6 Módulo N°3: Zona de transición**
- 5. Actividades de comunicación**

1. RESUMEN DE LAS JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

Las actividades de la Jornada de Puertas Abiertas son una de las partes más importantes del proyecto "EuTriWeek". Las Jornadas de Puertas Abiertas son una herramienta fundamental para acercar a nuevos jóvenes a la práctica del deporte y representan un momento de gran visibilidad para la disciplina, capaz de tener un efecto cascada e imitativo en muchos otros jóvenes.

Cada Club recibió las Directrices para la Organización de la Jornada de Puertas Abiertas con:

Información general: cómo registrar la asistencia de los participantes, cómo cumplimentar el informe de actividades con plantillas específicas, cómo utilizar el kit de la jornada de puertas abiertas

Instrucciones logísticas: cómo elegir el lugar para la jornada de puertas abiertas, la duración total, el material necesario para las actividades

Manual de actividades deportivas: muestras de actividades deportivas (sesiones de natación, ciclismo, carrera) que cada Club puede modificar/adaptar.

Además, cada Club recibió las Directrices de las actividades de comunicación que se explicaron:

- La importancia de dar a conocer las Jornadas de Puertas Abiertas en las redes sociales
- Tipos de contenidos a producir: fotos, vídeos, entrevistas en vídeo
- Contenido, pies de foto, hashtags, buenas prácticas para POSTS, STORIES en las redes sociales

Las actividades preparatorias incluyen: un curso de formación a distancia (8 horas: 4 lecciones de 2 horas cada una) para entrenadores de clubes de triatlón con el fin de establecer prioridades y objetivos para la Jornada de Puertas Abiertas y estandarizar la comunicación para captar eficazmente a los jóvenes de 14 a 16 años durante el evento; y 4 talleres de intercambio de conocimientos en línea para proporcionar a los entrenadores y al personal técnico de los clubes las herramientas necesarias para captar eficazmente a los jóvenes de 14 a 16 años. Como resultado de esta actividad, cada uno de los clubes de triatlón participantes organizará una Jornada de Puertas Abiertas atractiva, capaz de captar al público objetivo y, sobre todo, de "reclutar" a nuevos jóvenes para la práctica permanente del triatlón.

Inclusión: la asociación elegida, que incluye naciones con distintas ubicaciones geográficas, tradiciones, culturas y religiones, es una muestra del amplio carácter inclusivo del proyecto. De hecho, al vivir la Jornada de Puertas Abiertas, los jóvenes podrán confrontarse y superar obstáculos relacionados con los diferentes sistemas de educación y formación, las barreras sociales, culturales y socioeconómicas y, gracias al deporte, construir un clima de sana y serena confrontación competitiva basada en la igualdad y el respeto. Se promoverá la igualdad de género en la participación de los jóvenes en el proyecto, facilitando la participación de las chicas a través de una representación igualitaria.

2. INFORMACIÓN GENERAL

- La Jornada Europea de Puertas Abiertas será organizada por cada club nacional seleccionado por las Federaciones Nacionales (FN) en junio de 2024; la elección de la fecha será a discreción de cada club y deberá ser comunicada a cada FN.
- Cada club tendrá el objetivo de involucrar al menos a 40 jóvenes (14-16 años) en la jornada de puertas abiertas.
- Todos los clubes recibirán el Kit de la Jornada de Puertas Abiertas con gadgets para los participantes y material de comunicación promocional (banderas, folletos, telas).
- Cada club debe registrar la asistencia de los participantes en la jornada de puertas abiertas utilizando una plantilla que se enviará antes de la jornada de puertas abiertas
- Cada club debe elaborar un informe de actividades utilizando una plantilla que se enviará antes de la jornada de puertas abiertas
- Antes de la Jornada de Puertas Abiertas se enviarán directrices para las actividades de comunicación de la Jornada de Puertas Abiertas (por ejemplo, post social, hashtag y etiquetas a utilizar, fotos y vídeos cortos a producir).

3. INFORMACIÓN LOGÍSTICA

- La Jornada de Puertas Abiertas puede organizarse en las sedes de entrenamiento de los clubes, o en cualquier lugar donde se puedan realizar actividades de ciclismo y carrera a pie de forma segura. Se sugiere el uso de la piscina, pero no es obligatorio.
- La jornada de puertas abiertas puede durar entre 4 y 5 horas.
- Material necesario para el Open Day: bicicletas, cascos, conos, pelotas, botellas de agua, pull buoy, kick boards, dorsales, "porta-dorsales", gorros de natación.
- Presencia de al menos un entrenador para organizar y dirigir las actividades
- Cada participante recibirá un certificado de participación en el proyecto
- Las actividades deportivas descritas en el manual son una muestra que cada entrenador puede modificar/adaptar en función de sus necesidades técnicas/logísticas particulares.

4. MANUAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Las actividades deportivas descritas en el manual son una muestra que cada entrenador puede modificar/adaptar en función de sus necesidades técnicas/logísticas particulares.

El manual está dividido en 4 secciones, cada una para cada deporte del triatlón (natación, bicicleta, carrera) más la de transición.

En cada sección se describen:

- objetivos principales de las actividades
- duración total de la sesión
- material necesario
- descripción/explicación del contenido de las actividades propuestas
- propuesta lúdica

Los horarios se estructuran del siguiente modo:

- **TÍTULO:** se define
 - el número progresivo del módulo
 - la disciplina correspondiente a la propuesta técnica (en función de la disponibilidad logística, para la "Natación" existe un módulo "en el gimnasio" y un módulo "en la piscina"; para la "Bicicleta" existe un módulo "sin bicicleta" y un módulo "con bicicleta")
 - o 1er módulo: Natación
 - o 2º módulo: Bicicleta
 - o 3er módulo: Ejecutar
 - o 4º módulo: Zona de transición/Actividad final
- **OBJETIVOS:** se definen los objetivos educativos de la lección
- **DURACIÓN TOTAL DE CADA LECCIÓN:** 1h
- **EQUIPO:** equipo necesario (o aconsejable) para la realización de la propuesta
- **CONTENIDOS:** propuesta técnica en la que trataremos de abordar y alcanzar los objetivos didácticos preestablecidos con la relativa duración (aproximada) del ejercicio.
- **PROPUESTA DE JUEGO** (cuando exista): al final de la lección, se propone una actividad lúdica que combina los elementos tratados durante la lección o las lecciones anteriores. Será tarea del entrenador evaluar si el grupo tiene las habilidades necesarias para abordar el juego y, en consecuencia, ajustar la duración de los ejercicios anteriores para dedicar el tiempo adecuado a esta última propuesta.

Aunque cada programa está estructurado con una ejecución gradual prevista, es importante que cada entrenador/tutor preste la debida atención para que las fases de calentamiento y enfriamiento se realicen correctamente durante las horas de clase. De esta forma será posible realizar un adecuado trabajo de activación del sistema cardio-circulatorio y una posterior fase de restablecimiento de todos los parámetros corporales (frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria...) a los valores de partida.

MÓDULO N°1: Natación (en el gimnasio)

OBJETIVOS	Proponer una variedad de ejercicios capaces de estimular y recompensar a los deportistas. Crear objetivos no fáciles pero alcanzables para crear entusiasmo y ganas de ponerse a prueba. La actividad física como escuela de vida.
------------------	--

DURACIÓN	1h
-----------------	----

EQUIPO	Ropa de gimnasia, colchonetas, colchonetas, fit ball, bandas elásticas
---------------	--

DURACIÓN	Unos 10' por ejercicio
CONTENIDO	1- Circunducciones en sentido contrario 2- Circunducciones de espalda con un solo brazo en decúbito supino (cuadrupedia) 3- Circunducciones de un brazo en posición de espera (plancha) con los brazos rectos, posibilidad de alternar los movimientos de los brazos. A partir de este ejercicio de base, se pueden introducir diversas variaciones (por ejemplo, dos vueltas del brazo derecho, dos vueltas del brazo izquierdo, llevar las piernas al pecho y saltar en posición de deslizamiento).

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Derrames cerebrales: Con la ayuda de bandas elásticas, concienciar sobre el "codo alto" (fundamental de la brazada) y la fase final del empuje. Posibilidad de introducir también los ejercicios típicos del calentamiento "en seco" del nadador a través de las bandas elásticas (fijación de la banda al suelo, elevaciones laterales, fijación de la banda a un poste, rotaciones intra y extra,...).

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Plank:

	en decúbito prono, con el peso apoyado en los antebrazos, los codos y las puntas de los pies. Los pies ligeramente separados entre sí y las rodillas bloqueadas. Hombros relajados (alejados de las orejas). El húmero debe estar perpendicular al suelo. Cree una línea lo más recta posible con el cuerpo, manteniendo al mismo tiempo el cuello bien extendido. Para mantener la posición, es esencial contraer los abdominales y los glúteos sin contener la respiración (respiración diafragmática). En función del nivel individual, se pueden proponer variaciones más sencillas o más difíciles: con las rodillas en el suelo, apoyo sobre una mano, apoyo sobre una pierna, lateral, ...
--	---

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Burpees simplificados: desde una posición de espera con los brazos extendidos, recuperar las piernas y saltar hacia delante (posibilidad de realizar retos individuales y/o por equipos en función de la velocidad de ejecución y/o la longitud del salto). Si tu nivel lo permite, introduce "Push-up Burpees".

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Utilizando un fit ball (o alternativamente utilizando una colchoneta grande de altura adecuada o varias colchonetas superpuestas) se simula la patada manteniendo los brazos extendidos en el suelo como apoyo y pateando enérgicamente sobre el fit ball mientras un compañero mantiene este último inmóvil.

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Estilo libre "contra la pared" Apóyate con las palmas de las manos contra la pared, realiza círculos con los brazos o simulaciones de estilo libre. Cuanto más lejos esté el peso de la pared (y, por tanto, los pies más alejados de ella), más difícil será el ejercicio.

MÓDULO N°1: Natación (en piscina)

OBJETIVOS	Proponer a los atletas, de forma reducida, muchas de las posibles variantes que nos puede ofrecer una etapa de natación de triatlón. Saber proponerlo, de forma cautivadora, tocando las cuerdas de los atletas puede encender una hermosa pasión que puede transformarse en el primer paso de un sueño.
------------------	--

DURACIÓN	1h
-----------------	----

EQUIPO	Ropa de baño, boya de tracción, tablas, tubos flotantes
---------------	---

DURACIÓN	Unos 10'. De 4x25m a un máximo de 8x25m
CONTENIDO	Nadar a estilo libre y espalda comprobando y perfeccionando la técnica (incluso 50 metros consecutivos para los grupos que lo permitan). Posibilidad de intercalar tramos cortos (12,5/25 m) a gran velocidad.

DURACIÓN	Unos 10'. De 4x25m a un máximo de 8x25m
CONTENIDO	Nade con la tabla (con un solo brazo) y realice la respiración lateral. Variante: realizar el ejercicio apoyándose en un pull buoy para reducir la superficie de flotación en apoyo.

DURACIÓN	Unos 10'. De 4x25m a un máximo de 8x25m
CONTENIDO	Inserción de la respiración frontal en la natación en estilo libre

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Ejercicios patada de natación con la tabla (brazos apoyados en la tabla y cabeza siempre fuera, cabeza fuera sólo al respirar frontalmente, piernas en la espalda con los brazos extendidos por encima de la cabeza sujetando la tabla, patadas de espalda con la tabla apoyada en el estómago, patadas de braza, patadas de mariposa, ...)

DURACIÓN	Alrededor de 10'
-----------------	------------------

CONTENIDO	Si se dispone de una piscina pequeña (o de una piscina grande en la que haya un fondo que no sea excesivamente profundo), se puede realizar el "salto estilo delfín" , empujando repetidamente sobre el fondo, produciendo un avance al imitar el clásico delfín que procede sobre la superficie del agua, para reproducir una habilidad típica en las salidas de las carreras de triatlón
------------------	---

PROPUESTA LÚDICA	"El check-in": Crea una "minicarrera" con números escritos con rotulador en el brazo. Alinea a los atletas y dales la salida (zambullida, desde el borde, desde el borde mientras flotan, ...). Después de un corto sprint (12,5/25/37,5 m) deben salir rápidamente de la piscina. De este modo se cubren todas las habilidades específicas requeridas en un triatlón que se aprenden a través de la diversión.
-------------------------	--

PROPUESTA LÚDICA	"Ruta de la Guerra": El atleta comienza con una zambullida y llega al centro de la piscina, allí hay colocado un obstáculo (boya flotante/chaleco salvavidas/tabla) que debe rodear, vuelve de nuevo a la pared, pasa al carril lateral y recorre toda la piscina en estilo libre. Al final de la piscina hay unas tablas colocadas, pasa por debajo del carril y recorre una piscina con patadas de estilo libre (o espalda). En el borde deja la tabla, pasa por debajo de los carriles y sale de la escalera, con la debida precaución corre unos 5 metros fuera del borde de la piscina y luego se sumerge haciendo una parte subacuática e intenta correr en el agua hasta el final. (la preocupación por correr por el borde de la piscina es comprensible, hay colchonetas antideslizantes que se pueden colocar. Si no las hay, en cuanto salgas de la piscina, vuelve a zambullirte inmediatamente) Al final de la piscina, el atleta sale y choca los cinco con el entrenador. VARIANTES: Colocar más obstáculos a lo largo de la piscina y hacer el eslalon o crear un minicorrido, no sólo para la parte de "nadar" sino también para las otras partes del recorrido. En lugar de utilizar la tabla durante el nado a dos piernas, se puede hacer sin tabla para dificultar la prueba El recorrido puede realizarse en minigrupos de 2 ó 3 atletas (no demasiados para evitar lesiones por patadas o golpes accidentales).
-------------------------	--

MÓDULO N°2: Bicicleta (sin bicicleta)

OBJETIVOS	Poner en marcha capacidades de coordinación para hacer frente a las barreras. Estimular las capacidades de: ritmización, diferenciación espacio-temporal, combinación motriz y velocidad (todas ellas capacidades indispensables también en el medio específico). Evaluación de la velocidad en relación con los objetos en movimiento. Educación respiratoria.
------------------	---

DURACIÓN	1h
-----------------	----

EQUIPO	Ropa de gimnasia, colchonetas, vigas, bancos, mesa sueca, pelotas
---------------	---

DURACIÓN	Alrededor de 20'
CONTENIDO	"Ruta mixta": Dentro del espacio de juego previamente delimitado, se disponen unos utensilios para completar un recorrido: obstáculos (altura 30-40 cm) que hay que superar corriendo, utensilios (obstáculos más altos o bancos) que hay que superar pasando por debajo de ellos, colchonetas para realizar volteretas, una serie de círculos para realizar saltos con los dos pies juntos, una serie de conos para realizar una carrera de slalom, material para poder realizar transferencias (barras de hombros, vigas de equilibrio, ...). En primer lugar, se invita a todos los atletas a realizar un recorrido libre, utilizando todo el material puesto a su disposición. Posteriormente, los atletas seguirán un recorrido guiado, tras haberlo acordado previamente, y respetando por tanto el orden de los pasos establecidos.

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	"Velocidad controlada": Un chico lanza la pelota al frente a velocidad variable, el otro debe correr tan rápido como la pelota que tiene al lado. Tras un par de ensayos, se cambian los papeles. Se puede proponer el mismo ejercicio corriendo más rápido que la pelota, corriendo detrás de la pelota, corriendo más lento que la pelota, corriendo delante de la pelota

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	"Multideporte": Los atletas se dividen en parejas y utilizando dos balones/herramientas diferentes realizan pases (por ejemplo, chutan un balón de fútbol con los pies y al mismo tiempo pasan una pelota de tenis con las manos). Realizar el ejercicio también con la pierna y el brazo débiles.

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	"El rebote": Los atletas se dividen en parejas. Uno se coloca a dos/tres metros del lateral (posibilidad de variar la distancia). Detrás de él está su compañero que lanza la pelota contra la pared. El primero, sorprendido por el lanzamiento y la dirección, debe atraparla antes de que toque el suelo. Posibilidad de variar el tipo de pelota para obtener rebotes desiguales en la pared.

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	"El jugador de baloncesto": Los chicos lanzan una pelota (baloncesto, voleibol, fútbol, tenis, ...) contra la pared. Separa las piernas al lanzar, júntalas cuando la pelota rebote contra la pared y vuelve a separarlas al recibir.

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	"Educación respiratoria": Los deportistas tumbados en el suelo, en posición supina, apagan el analizador visual y se concentran en los ruidos del gimnasio. A continuación, se pide a los deportistas que abran bien las fosas nasales e inspiren y espiren. También puedes introducir la enseñanza de la respiración abdominal/diafragmática y torácica y, posteriormente, su coordinación (ayúdate colocando las manos sobre el abdomen). Al mismo tiempo, explicar la importancia de una buena educación respiratoria y cómo, en el deporte, un diafragma muscular rígido y continuamente tenso no permite que la caja torácica se expanda de forma óptima, requisito fundamental en la práctica deportiva.

MÓDULO N°2: Bicicleta (con bicicleta)

OBJETIVOS	Conocimiento de la bicicleta y colocación correcta en el vehículo
------------------	---

DURACIÓN	1h
-----------------	----

EQUIPO	Ropa de gimnasia, bicicleta, casco, botella de agua, pelotas
---------------	--

DURACIÓN	Alrededor de 5'
CONTENIDO	Introducción a la seguridad (casco, luces, ...) e ilustración de la bicicleta (cuadro, ruedas, frenos, pedales, ...) y su mecánica/mantenimiento. Posibilidad de realizar actividades prácticas de desmontaje y montaje de piezas de la bicicleta para enseñar el mantenimiento básico y las revisiones de su vehículo.

DURACIÓN	Alrededor de 5'
CONTENIDO	Conduzca la bicicleta a mano (sin subirse al sillín) primero libremente y después dentro de un circuito definido (tramos de marcha, tramos de carrera, recorrido corto con conos estrechos como un slalom especial, recorrido corto con bolos como un slalom gigante, ...).

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Freno: Frenar uniformemente sin bloquear las ruedas. Frenar a intervalos sin bloquear las ruedas. Frenar bloqueando la rueda trasera. Al principio, los ejercicios deben ser dirigidos directamente por el entrenador, definiendo los tiempos y las distancias de frenado, utilizando el freno delantero, el freno trasero y ambos frenos, cambiando también la posición de las manos en el manillar. A continuación, se puede dejar que los deportistas actúen libremente.

DURACIÓN	Alrededor de 10'
CONTENIDO	Ve con una mano (o sin ella):

	El entrenador evaluará la conveniencia o no de que los deportistas interactúen con objetos (por ejemplo, una botella de agua para que la cojan, la coloquen en soportes o la sujeten sus compañeros) mientras avanzan con una mano (o sin ella). Pueden combinarse con algunos ejercicios como el eslalon de skittle, el frenado en puntos específicos, la aceleración en puntos específicos. La velocidad de ejecución será uno de los elementos que determinarán el aumento del nivel de dificultad.
--	--

DURACIÓN	Unos 35' (unos 5' por ejercicio)
CONTENIDO	La tarea encomendada a los atletas consiste en pedalear ocupando los espacios vacíos de la superficie delimitada, prediciendo las direcciones de los demás y actuando en consecuencia (establecer el tamaño del espacio delimitado en función del número de bicicletas presentes). VARIANTES: - Misma situación que antes, ahora al pitido los chicos deben pararse en el sitio, manteniendo el equilibrio en el sitio el mayor tiempo posible sin poner los pies en el suelo ("surplace"). - Cuando los atletas pedalean repartidos dentro de la superficie delimitada, a una señal determinada deben ponerse uno al lado del otro por parejas y seguir pedaleando uno al lado del otro. - A la señal de parada, las distintas parejas deben detenerse al mismo tiempo y haber ocupado toda la superficie de juego. - Si el nivel lo permite, los ejercicios anteriores a realizar en parejas codo con codo, se realizarán dándose la mano entre las parejas, primero uno y luego el otro, y/o colocando la mano en el hombro. - Ciclo extendido en el suelo sujetando una pelota de tenis primero con una mano y luego con la otra. - Ciclismo extendido en el suelo regateando con un balón tanto con la mano derecha como con la izquierda. - Dispérsense en una superficie marcada y pásense una pelota de mano en mano entre todos.

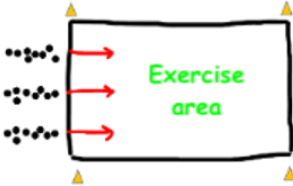
MÓDULO N°3: Correr

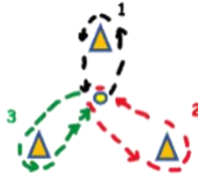
OBJETIVOS	Consolidación de los patrones motores básicos y de las habilidades de coordinación relacionadas con la carrera, con reelaboración del cuerpo en movimiento para el crecimiento. En la organización y ejecución de los ejercicios es necesario considerar adecuadamente los factores cognitivo-emocionales-conductuales y las eventuales deficiencias coordinativas debidas al crecimiento somático. También considerar adecuadamente las diferencias de género y las diferencias de crecimiento, desarrollo y maduración a la hora de definir los compromisos y la recuperación, gestionando adecuadamente la organización de las colas.
------------------	--

DURACIÓN	1h
-----------------	----

EQUIPO	Ropa de gimnasia, conos.
---------------	--------------------------

DURACIÓN	2 veces por ejercicio. Unos 20' en total.
CONTENIDO	Identifique un área adecuada de 20-25 m de longitud delimitada por conos. Disponer a los atletas en filas paralelas de 3 elementos que comiencen al mismo tiempo. Al final del ejercicio, cada atleta vuelve a la fila. Elija 6-8 ejercicios de los siguientes: 1- Frecuencia de funcionamiento. Número máximo de soportes. 2- Carrera ancha. Número mínimo de apoyos. 3- Alternancia de saltos con uno o dos pies, en el sitio, hacia delante, hacia los lados. 4- Brazada con empuje hacia arriba. 5- Correr con empuje e inclinación del torso hacia delante. 6- Carrera de variación amplitud/frecuencia. Dividir el tramo en tres partes y proponer el ejercicio 1 y 2 en secuencia alternada. 7- Carrera de slalom frontal. Disponer filas de conos a 1-2 metros de distancia. 8- Carrera de slalom lateral. Realizar una parte identificada del slalom con movimientos laterales a derecha e izquierda. 9- Correr hacia delante/atrás 1. Correr 3 conos hacia delante y uno hacia atrás.

	10- Carrera adelante/atrás 2. Anterior con inversión de dirección con trayectoria alrededor del cono sin girar el cuerpo. 
--	---

DURACIÓN	2 veces por ejercicio. Unos 20' en total.
CONTENIDO	Identifique un área adecuada de 20-25 m de longitud delimitada por conos. Disponer a los atletas en filas paralelas de 3 elementos que comiencen al mismo tiempo. Al final del ejercicio, cada atleta vuelve a la fila. Elija 6-8 ejercicios de los siguientes: 1- Carrera de variación amplitud/frecuencia. Dividir el estiramiento en tres partes y proponer los ejercicios 5 y 6 en secuencia alternada. 2- Carrera de slalom frontal. Disponer filas de conos a 1-2 metros de distancia. 3- Carrera de slalom lateral. Realizar una parte identificada del slalom con movimientos laterales a derecha e izquierda. 4- Correr hacia delante/atrás 1. Correr 3 conos hacia delante y uno hacia atrás. 5- Carrera adelante/atrás 2. Anterior con inversión de dirección con trayectoria alrededor del cono sin girar el cuerpo. 6- Combinación de correr hacia delante, hacia atrás lateral a la orden (silbato, número, palabra) 7- Combinación de los ejercicios anteriores proponiendo diferentes velocidades, frecuencias, intensidad o amplitud de movimientos. 8- Correr en triángulo. Disponer 4 conos para identificar un triángulo y su centro. Recorrido procediendo entre los vértices del triángulo en sucesión horaria o antihoraria y pasando siempre por el centro (figura). 

PROPUESTA LÚDICA

"Buscar y correr para el equipo":

OBJETIVO DEL JUEGO:

Estimule y recuerde los elementos ya propuestos en los ejercicios en el contexto característico y atractivo de las competiciones de triatlón. La versión de relevos hace que la competición sea divertida y atractiva.

DESCRIPCIÓN:

Divide a los atletas en equipos, cada equipo tiene un cono de color diferente (equipo azul, equipo rojo, ...).

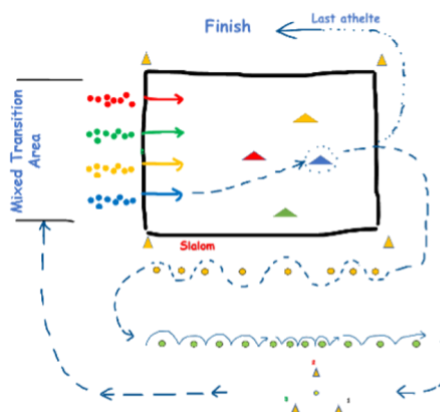
Cree una "zona de cambio" de espacio limitado en la que los conos se dispongan aleatoriamente (uno para cada color/equipo). Las posiciones de los conos también pueden cambiarse durante la prueba sin que los atletas lo sepan.

Coloca a los atletas del mismo equipo en una fila y las filas de los otros equipos en paralelo, de modo que de 3 a 5 atletas de equipos diferentes se coloquen uno al lado del otro.

A la señal, los atletas de los diferentes equipos dispuestos en paralelo (uno por equipo, de 3 a 5 atletas en total) arrancan y entran en la zona de transición, colocan el cono encima y salen corriendo para completar el recorrido de carrera que termina dando el cambio al compañero alineado en la salida según las reglas del Relevé Mixto (tocándole en cualquier parte del cuerpo).

El recorrido de carrera consta de una sección de carrera libre y varios sectores con 2 ó 3 ejercicios elegidos entre los explicados y probados previamente, adecuados a las capacidades generales del grupo de atletas. La longitud del recorrido se define en función del espacio disponible y de las capacidades de los atletas.

El último participante de cada equipo completa el recorrido en la línea de meta previamente definida.



MÓDULO N°4: Zona de transición

OBJETIVOS	Simule las transiciones en la zona de transición de la forma más realista posible, situándolas en un contexto similar al de la competición.
------------------	---

DURACIÓN	1h
-----------------	----

EQUIPO	Ropa de gimnasia, conos/pins, dorsales de carreras, "portadores", cascos, gorros de natación, obstáculos de varias alturas, cuerda de saltar. Posiblemente: bicicletas o patinetes
---------------	--

DURACIÓN	20'
CONTENIDO	"Zona de transición": Se introduce el concepto de zona de transición (ver imagen) entendido como ese momento que permite pasar de una disciplina a otra sin interrupción. Se muestra a los deportistas cómo es una zona de transición. Para ello, se les puede mostrar de diferentes maneras: un dibujo en una pizarra con los atletas sentados en círculo, un vídeo (si es posible) o instalando una zona de transición más o menos simplificada en el gimnasio (véase la imagen). Les explicamos que cada atleta tiene su propia estación marcada por un número que corresponde a su dorsal. Antes de la "carrera", cada uno coloca su material en su puesto (dorsal, bicicleta, casco, zapatillas, ...). El área de transición tiene sus propias características-reglas intrínsecas: siempre se entra por un punto de "entrada" y siempre se sale por otro diametralmente opuesto de "salida" para permitir que todos los atletas recorran la misma distancia y por lo tanto no favorecer ni perjudicar a nadie ; en el área de transición nunca está permitido subirse a la bicicleta al igual que no está permitido desde la línea de desmontaje hasta la entrada del área de transición y desde la salida del área de transición hasta la línea de montaje; todo el equipamiento debe colocarse cerca de la bicicleta, en el lado de la cadena; al entrar en el área de transición para coger la bicicleta e iniciar la fase de ciclismo, el orden de operaciones a seguir incluye ponerse y abrocharse el casco, colocarse el dorsal y después coger la bicicleta; al volver del ciclismo, primero se deja la bicicleta y sólo después se quita el casco; ...

EJERCICIOS:

- En pequeños grupos, se pide a los atletas que se pongan y se quiten el casco correcta y rápidamente. Se puede empezar a unos diez metros de distancia y hacerles correr hacia los cascos colocados en el suelo, ponerse el casco y volver a la posición inicial con la misma rapidez. También se puede proponer lo contrario, empezar por el casco.

El mismo tipo de ejercicio puede proponerse con baberos, zapatillas o gorros de natación.

- Se puede preparar (también implicando a los atletas y consiguiendo ayuda) un área de transición con un equipamiento sencillo (cinta roja/blanca, algunos bolos para la entrada y la salida y hojas de papel con los números de las estaciones escritos en ellas). El entrenador asigna verbalmente un número a cada chico y se les pide que realicen los ejercicios antes mencionados empezando a correr desde un punto fuera del área de transición (salida) y saliendo, corriendo hasta un punto preestablecido (meta).

---- INSERCIÓN DE LA BICICLETA/COOTER (si está presente)----

PREMISA

El uso de una bicicleta también puede incluirse en los ejercicios anteriores (o la alternativa podría ser un patinete).

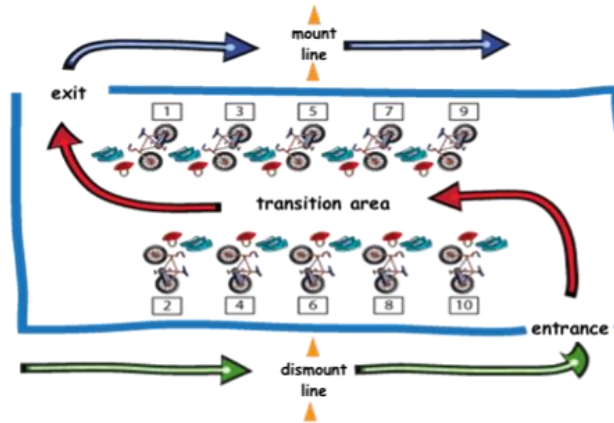
Durante todos los ejercicios que impliquen el uso de la bicicleta/scooter, incluso cuando estén parados, ¡los atletas deben llevar el casco correctamente abrochado!

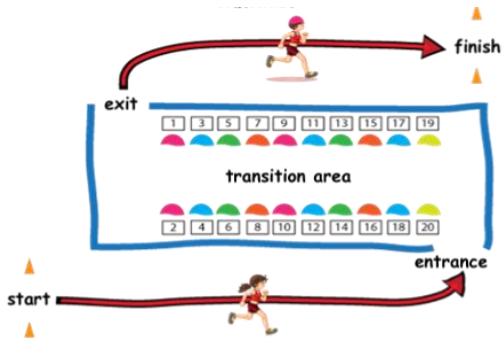
- Se pide a los atletas que caminen/corran con la bicicleta a su lado (tanto a la derecha como a la izquierda), mientras que ambas manos deben mantenerse firmemente en el manillar. Con una práctica cada vez mayor en esta configuración, es posible realizar recorridos para simular los movimientos en la zona de transición y los cambios de dirección relacionados. Estos ejercicios pueden realizarse individualmente, en parejas o pequeños grupos o todos juntos, si las condiciones lo permiten.

- se enseña a los atletas a subir y bajar de la bicicleta correctamente; ambas manos deben estar firmemente sujetas al manillar y, mientras se pivota en el suelo sobre un pie, se sube al sillín pasando la otra pierna por encima de la rueda trasera y no por encima del tubo horizontal del cuadro. El ejercicio debe realizarse tanto de pie a la derecha como a la izquierda de la bicicleta (con el tiempo y la práctica, cada deportista encontrará la posición (derecha o izquierda) que mejor le convenga

- A los atletas se les enseña la técnica del "scooter", es decir, aquella fase en la que el ciclista se coloca de lado a la bicicleta y coloca el pie fuera del vehículo sobre un pedal, mientras sujeta firmemente el manillar con ambas manos, con el con el pie libre, empuja la bicicleta pivotando sobre el suelo y

manteniéndose en equilibrio sobre el lateral del vehículo. Al mismo tiempo que aprenden esta técnica, se enseña a los deportistas a subir y bajar de la bicicleta en marcha



DURACIÓN	Alrededor de 20'
CONTENIDO	"Acuatlón": En la zona de transición, se distribuyen hojas con números escritos en ellas. Los atletas reciben un número para cada uno de ellos. Se entrega a cada atleta un gorro de natación (también puede ser propiedad del atleta) y se le pide que entre en el área de transición, utilizando la entrada correspondiente, de forma ordenada y sin correr. En esta fase, el entrenador puede situarse a la entrada del área de transición y permitir el acceso a un chico cada vez, que deberá declarar su número (comprobarlo) antes de entrar. Los atletas pueden dirigirse a la estación marcada con su número y colocar sus gorros de natación junto a ella. Siempre de forma ordenada, se pide a los atletas que abandonen el área de transición por la salida. Una vez fuera, los atletas se dirigen a la salida y a la señal del entrenador salen y corren hacia el área de transición pasando por la entrada, se dirigen a la estación marcada con su número y se colocan la gorra. Posteriormente, con la gorra en la cabeza, salen por la salida del área de transición y sólo en este punto, simulando la brazada de estilo libre, corren hacia la línea de meta VARIANTES: - El atleta empieza ya con la gorra en la cabeza y simulando la brazada de estilo libre corre hasta la zona de transición, se quita la gorra delante de su puesto y tras salir de la zona de transición corre hasta la línea de meta - El atleta empieza sin gorras, corre hasta la zona de transición y se pone las gorras, sale y corre una/dos/tres vueltas por la zona de transición y luego vuelve a entrar, se quita las gorras y corre hasta la línea de meta. 

DURACIÓN	20'
CONTENIDO	"Triatlón": El atleta se pone un gorro y da un salto a pies iguales, hace una flexión, se levanta de nuevo, da otro salto y otra flexión y así hasta la pared. Toca la pared y corre hacia el extremo opuesto del gimnasio; mientras tanto, se quita el sombrero y lo deposita en un recipiente situado junto a la esquina del gimnasio. Se pone los zapatos y se los ata. Coge la cuerda y la salta mientras camina/corre por el sendero designado. Al final de la ruta, suelta la cuerda, se quita los zapatos y se los vuelve a poner, y corre por la siguiente ruta hasta el final. Mientras tanto, los que no han hecho la ruta, se quitan el sombrero al empezar. Cuando termina la primera vuelta, se vuelve a salir con el sombrero. Para un total de dos o tres vueltas. VARIANTES: - En la parte de natación, en lugar de hacer un salto, puedes hacer dos y luego dos flexiones. Si los atletas no tienen fuerza suficiente para hacer flexiones, pídeles que hagan una o que se pongan de rodillas. El objetivo es dar el menor número posible de saltos para llegar al final del gimnasio. - Cuando vayas en bici, cambia el recorrido a tu antojo; realiza diferentes formas de saltar a la comba. Para los que no sepan saltar a la cuerda, haz que caminen girando la cuerda lateralmente con una mano o haz que caminen girando la cuerda. - Cuando te quites los zapatos y te los vuelvas a poner, desátales y vuélvelos a atar. Para quienes tengan dos pares de zapatos, los segundos (desatados) pueden colocarse y cambiarse. - Cuando corran, cambien la ruta, toquen los marcadores con una mano. Haz que corran de varias maneras. - Aumentar el número de vueltas, aumentar la dificultad de los ejercicios a proponer (la primera vuelta en un sentido, la segunda en otro, realizar el recorrido a la inversa). -Escribir números en el chino y hay que tocar el chino para marcar una cifra predefinida. - Haga que dos o tres personas completen la ruta. - Sigue la ruta a tiempo para elaborar una clasificación.

	- Utiliza gafas para reducir la visibilidad mientras "nadas". - Lleve casco durante la parte de ciclismo y quíteselo antes de la parte de carrera a pie.
--	---

DURACIÓN	20' (a realizar en lugar del ejercicio "Triatlón" si se respetan todas las peticiones enumeradas en la "premisa")
CONTENIDO	"Triatlón, versión de campo" PREMISA: 1- Se debe disponer de un espacio suficientemente amplio para poder realizar todo correctamente. 2- Los atletas tienen acceso a bicicletas. 3- Saben ponerse los zapatos y atárselos con facilidad (si no, pueden dejárselos puestos en todo momento). 4- Puedes utilizar el gimnasio para simular la natación; si hay una puerta, deja que los atletas salgan para la parte de ciclismo y carrera. 5- El tiempo debe ser favorable y el terreno sin asperezas 6- Preferiblemente debe haber un portabicicletas o soporte para las bicis (si las bicis tienen caballete se pueden utilizar). Nada: Empieza a correr, llega a la colchoneta y realiza una voltereta hacia delante. Arrastrarse en decúbito supino hasta la pared, tocarla y caminar en decúbito prono cuadrúpedo, girar alrededor del cono y volver a la pared en decúbito supino cuadrúpedo. Llega de nuevo a la pared y corre hasta la alfombra, realiza una voltereta hacia atrás, levántate y sal a por la bicicleta. VARIANTES: Modifica el recorrido en función de los espacios, insertando obstáculos o incluso realizando múltiples cambios de dirección no sólo hacia la pared, sino rodeando el marcador. En lugar de gatear puedes utilizar el "paso de leopardo" o rodar en un sentido y en otro. Puedes incluir elementos como saltos de rana (de 2 a un máximo de 5), caminar con la máxima amplitud de paso, "paso de oruga" (me toco los pies, me estiro hasta llegar a la posición tumbado prono, subo con los pies y me encuentro de pie con las manos en el suelo).

Haz la parte de natación incluso sin calzado y luego pónelo antes de salir del gimnasio.

Bicicleta:

Ponte el casco y coge la bicicleta, sigue el recorrido preestablecido entre las balizas/conos, vuelve al punto de partida y deja la bicicleta, quítate el casco y empieza a correr.

VARIANTES:

Introducir elementos de destreza, como trepar por un obstáculo. Haga que recojan una botella de agua en un punto del recorrido y que la lleven y la coloquen en otro punto. Si los atletas son capaces, el recorrido puede hacerse con una sola mano en el manillar.

Corre:

Corre a máxima velocidad. Realizando el mismo recorrido que en bicicleta y volviendo al punto de partida (con una ligera variación en la posición) finaliza el recorrido.

VARIANTES:

Es posible crear un recorrido alternativo al ciclismo insertando elementos de habilidad como el eslalon intercalando obstáculos por encima o por debajo. Si tienes una cuerda de saltar, puedes hacer la primera parte saltando mientras caminas o dar 10 saltos.

5. ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN

Las actividades de comunicación son cruciales para el éxito de las Jornadas de Puertas Abiertas. Hay dos puntos principales sobre los que deben desarrollarse las actividades de comunicación:

- la promoción y publicidad de la Jornada de Puertas Abiertas, cuyo objetivo es atraer al mayor número posible de participantes a las actividades
- la comunicación y difusión de las actividades que se lleven a cabo en la Jornada de Puertas Abiertas con el objetivo de mostrar la vitalidad e inclusividad de nuestra comunidad de triatlón y aumentar el conocimiento de este deporte, así como celebrar el éxito de cada Jornada de Puertas Abiertas

Para alcanzar estos objetivos, se proporcionaron a todos los clubes que organizaron jornadas de puertas abiertas directrices para la realización de actividades de comunicación, de forma que se dispusiera de un modelo uniforme para difundir la jornada de puertas abiertas con mayor repercusión.

Directrices para las actividades de comunicación

Información general

Importancia de dar a conocer las Jornadas de Puertas Abiertas en las redes sociales

- Las redes sociales son una herramienta poderosa para llegar a un público amplio y mostrar la vitalidad y el carácter integrador de nuestra comunidad de triatlón.
- Compartiendo contenidos multimedia de alta calidad, podemos atraer a más participantes, dar a conocer mejor el deporte y celebrar el éxito de cada Jornada de Puertas Abiertas.

Objetivo: Reunir contenidos mediáticos de alta calidad para su promoción.

- Necesitamos su ayuda para captar contenidos atractivos para los medios de comunicación durante su Jornada de Puertas Abiertas.
- Este contenido se utilizará tanto en los canales de medios sociales del club como en la página oficial del proyecto para crear una presencia en línea cohesiva e impactante.

Tipos de fotos necesarios

TOMAS DE ACCION	• Capture a los participantes en acción durante los segmentos de natación, ciclismo y carrera. • Destacar los movimientos dinámicos y la emoción de las actividades
FOTOS DE GRUPO	• Haz fotos de los participantes, entrenadores y voluntarios juntos. • Haga hincapié en el espíritu comunitario y de equipo del acontecimiento.
MOMENTOS DE INTERACCIÓN	• Muestre a los participantes interactuando con los entrenadores, recibiendo orientación o socializando. • Concéntrese en el entorno de apoyo y compromiso.

ESPECIFICACIONES	
RESOLUCIÓN DEL MINUTO	• 1080p (1920x1080 píxeles) • Asegúrate de que las fotos sean lo suficientemente claras y detalladas para su uso en las redes sociales.
ORIENTACIÓN	• Orientación vertical
ESTILO	• Fotos naturales y candidas • Busca momentos auténticos en lugar de fotos posadas para captar mejor el ambiente y la energía del acontecimiento.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS - VÍDEOS

Tipos de vídeos necesarios

IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD	• Clips cortos (30-60 segundos) de participantes en diversas actividades de triatlón, como natación, ciclismo y carrera a pie. • Intenta captar la energía y el movimiento de los participantes.
RESUMEN DEL EVENTO	• Un vídeo de 1-2 minutos que resuma toda la Jornada de Puertas Abiertas. • Incluya lo más destacado de las distintas actividades, interacciones y momentos clave para ofrecer una visión global del evento.
ENTREVISTAS	• Entrevistas breves (1-2 minutos cada una) con participantes, entrenadores y voluntarios. • Centrarse en las experiencias personales, las motivaciones y el impacto del triatlón en sus vidas.

ESPECIFICACIONES	
RESOLUCIÓN DEL MINUTO	• 1080p • Asegúrate de que los vídeos sean claros y de alta calidad para compartirlos en las redes sociales.
ORIENTACIÓN	• Orientación vertical
CALIDAD DE AUDIO	• Claro

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS - ENTREVISTAS EN VÍDEO

Tipos de vídeos necesarios

PARTICIPANTES	• Entrevistar a los participantes sobre su experiencia durante la Jornada de Puertas Abiertas. • Concéntrate en lo que más les ha gustado y en cómo les ha impactado el acontecimiento.
ENTRENADORES	• Entrevistar a entrenadores para hablar de los beneficios del triatlón. • Pregunte sobre los objetivos de la Jornada de Puertas Abiertas y sus observaciones sobre el compromiso de los participantes.
ORGANIZADORES	• Descripción general del acontecimiento y sus objetivos.

ESPECIFICACIONES	
DURACIÓN	• 1-2 minutos por entrevista • Las entrevistas deben ser concisas y centrarse en los puntos clave para mantener el interés de los espectadores.
CALIDAD DE AUDIO	• Claro, con un ruido de fondo mínimo
MARCO	• Primer plano medio (de cintura para arriba) • Encuadre al entrevistado de forma que capte sus expresiones y emociones sin demasiado fondo que distraiga.
PREGUNTAS SUGERIDAS: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE HA GUSTADO DEL ACTO DE HOY? ¿CÓMO HA INFLUIDO EL TRIATLÓN EN TU VIDA? ¿POR QUÉ CREE QUE LOS DEMÁS DEBERÍAN UNIRSE A UN CLUB DE TRIATLÓN?	

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS - PUBLICACIONES EN LAS REDES SOCIALES

Contenido listo para publicar:

- Fotos y vídeos: Selecciona las fotos y vídeos de mejor calidad del evento.
- Leyendas: Escribe pies de foto atractivos e informativos que describan los momentos más destacados del evento.
- Hashtags: Utiliza hashtags relevantes para aumentar la visibilidad y la participación.

Leyendas:

- Los pies de foto deben ser breves y concisos.
- Destacar la emoción y el éxito de la Jornada de Puertas Abiertas.
- Incluya citas o comentarios de los participantes, entrenadores u organizadores.

Ejemplo: "¡Qué día tan increíble en nuestra Jornada de Puertas Abiertas de Triatlón! 🏠🚴🏃
¡Gracias a todos los que se unieron a nosotros y lo convirtieron en un éxito! #EUTriWeek
#OpenDay #TriathlonProject #TriatlónEuropeo #EuropeanProject #SportInEurope

BUENAS PRÁCTICAS:

- Etiquetado: Etiqueta la página oficial del proyecto (@eutriweek) y a tu federación nacional de referencia.
- Etiquetado de colaboradores: Añade la página oficial del proyecto (@eutriweek) como colaborador en las publicaciones de Instagram para aumentar la visibilidad.
- Horario: Publique durante las horas de mayor participación (a primera hora de la mañana, a la hora de comer o por la noche).

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS - HISTORIAS EN LAS REDES SOCIALES

CONTENIDO DE LA HISTORIA

ACTUALIZACIONES EN DIRECTO:

- Comparta actualizaciones en tiempo real durante la jornada de puertas abiertas.
- Vídeos cortos o fotos que muestren momentos y actividades clave

CONTENIDO DE LA HISTORIA

- Fotos y vídeos: Utiliza una mezcla de fotos y vídeos para mantener el dinamismo de la historia.
- Vídeos: Que sean cortos (10-15 segundos).
- Fotos: Utilice imágenes de alta calidad con efectos visuales atractivos.

BUENAS PRÁCTICAS:

- Frecuencia: Publica historias de forma constante a lo largo del día.
- Intente mezclar entre 5 y 10 historias para mantener la atención del público sin abrumarlo.
- Etiquetado: Etiqueta la página oficial del proyecto (@eutriweek) y a tu federación nacional de referencia.
- Anima a los participantes a etiquetar sus historias personales en la página oficial del proyecto @eutriweek
- Guardar destacados: Guarda las historias como destacadas en el perfil del club.
- Crear un vídeo de la Jornada de Puertas Abiertas para que el contenido sea accesible.

