



SIN LÍMITE

TRIATLÓ

AUTOR: FRANCISCO JOSÉ ORTEGA DÍEZ





SIN LÍMITE

TRIATLÓ

Nom

Curs

Autor: Francisco José Ortega Díez

SIN LÍMITE

El seminari "Sin Límite" està format per un grup de professors d'Educació Física de col·legis de diferents municipis que s'han proposat que la seua àrea vaja més enllà. Lluiten per tal que la integració de tot l'alumnat no siga paper banyat i perquè l'Educació Física siga el nexa d'unió per somniar i gaudir mitjançant el moviment.

La unió d'aquests docents aconsegueix la força necessària per tal que aquest projecte que ací presentem siga una nova realitat "Sin Límite". Gràcies a tots, que sols supose una més.

AFENMVA

Aquest quadern ha sigut dissenyat per Afenmva, "Asociación de Familiares y Enfermos Neuro-musculares de Valencia".

Afenmva té un centre, cedit per la Conselleria de Benestar Social, on els alumnes, grans discapacitats físics, aprenen disseny gràfic i il·lustració. La seua mobilitat és molt reduïda però així i tot, aconsegueixen vectoritzar i compondre, realitzant projectes com aquest quadern i aconseguint que es desenvolupen social i laboralment, dins de les seues possibilitats, integrant-se en la societat i evitant la discriminació.

Direcció d'art: Julia Muñoz Izquierdo

Disseny gràfic, il·lustració i maquetació: David Diaz, Laila El Hage, Paco Espinosa, Santi Fernández, Víctor Granada, Víctor Núñez, Ximo Selma i Carlos Valcarce.

©Afenmva 2014. www.afenmva.org

fotogrames ©FOTOGAMES disseny i fotografia www.fotogrames.com

Les imatges que apareixen en aquest quadern han sigut cedides per Fotogrames. Agraïment especial a Laura Soto, Daniel Miralles, Sergi Fatsini, Amador Torres, Patxi Pérez, Mateu Beltrán, Joaquim-Vicent Guimerà i a tota la família de FOTOGAMES per la seua professionalitat i dedicació desinteressada.

Gràcies a col·laboracions com la vostra es fan realitat somnis com aquest.

Primera edició, 2015

Edita: Educàlia Editorial

Imprimeix: Ulzama

ISBN: 978-84-943962-6-7

Depòsit legal: V-2756-2015

Printed in Spain/ Impres a España.

Tots els drets reservats. No està permesa la reimpressió de cap part d'aquest llibre, ni d'imatges ni de text, ni tampoc la seua reproducció, ni utilització, en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, bé sigui electrònic, mecànic o d'un altre tipus, tant conegut com els que puguin inventarse, incloent-hi el fotocopiats o gravació, ni es permet emmagatzemar-los en un sistema d'informació i recuperació, sense el permís anticipat i per escrit de l'editor.

Alguna de les imatges que inclou aquest llibre són reproduccions que s'han realitzat acollint-se al dret de cita que preveu l'article 32 de la Llei 22/18987, de l'11 de novembre, de la Propietat Intel·lectual. Educàlia Editorial agraeix a totes les institucions, tant públiques com privades, citades en aquestes pàgines, la seua col·laboració i demana disculpes per la possible omisió involuntària d'algunes d'elles.

Educàlia Editorial

Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València

Tel. 963 768 542 - 960 624 309 - 610 900 111

Email: educalia@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com

ÍNDEX

1. Introducció	4
2. Normes de classe.....	6
3. Decàleg del bon triatleta.....	7
4. Calfament.....	9
5. Història, què és el triatló?.....	11
6. Disciplines.....	18
6.1. Natació.....	17
6.2. Ciclisme.....	20
6.3. Carrera a peu.....	24
7. El material.....	26
8. L'alimentació.....	32
9. La condició física.....	34
10. Paratriatló.....	36



1. INTRODUCCIÓ

Estimat/da triatleta:

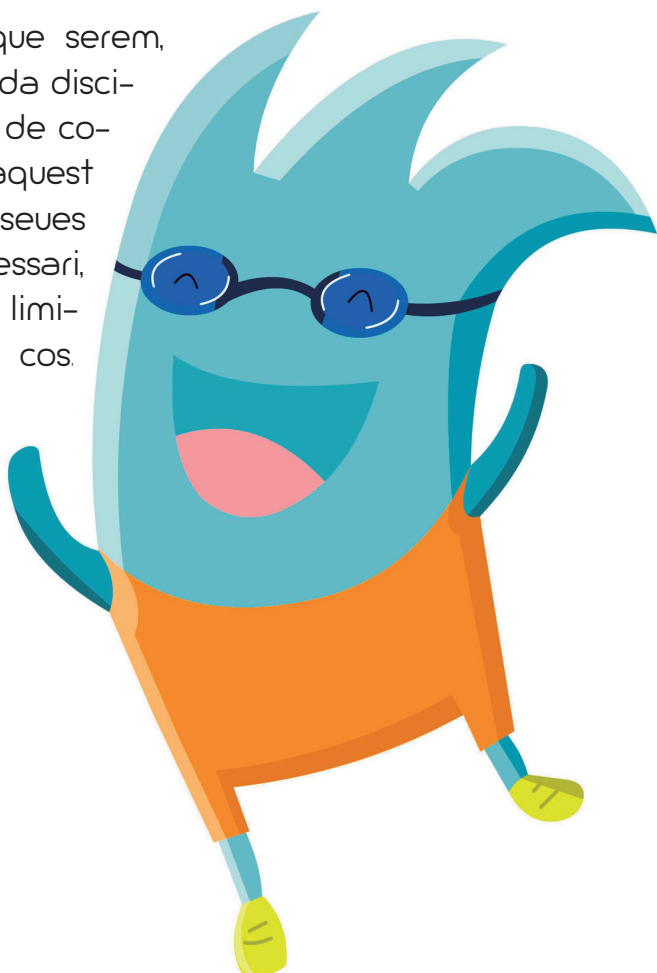
Enguany el treball a realitzar a Educació Física gira al voltant del Triatló.

Al llarg del curs ens anirem convertint en autèntics triatletes que treballaran les diferents disciplines que formen part d'aquesta modalitat esportiva. Per això, emprendre un viatge fantàstic que comença hui i que ens farà conèixer les peculiaritats de la natació, de la bicicleta i la carrera a peu.

Com a bons triatletes que serem, no és suficient practicar bé cada disciplina, sinó que també haurem de conèixer les característiques d'aquest esport, les seues regles, les seues peculiaritats, el material necessari, així com les possibilitats i les limitacions que ofereix el nostre cos. Serà un viatge al·lucinant!

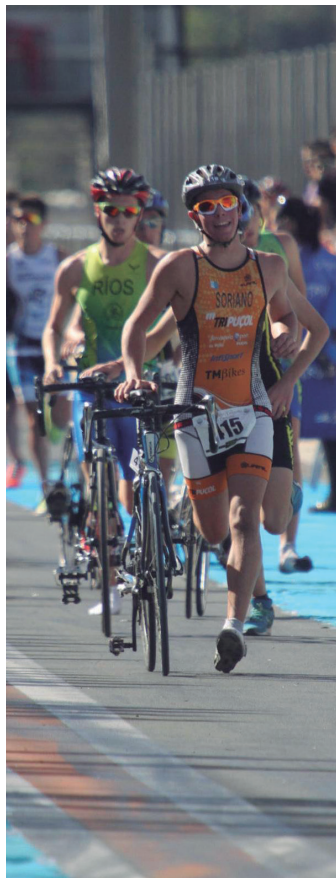
A poc a poc, amb molt de treball i esforç, ens anirem formant com a triatletes i ens anirem preparant per al final del viatge:

¡LA CELEBRACIÓ DEL
NOSTRE PROPI TRIATLÓ!



Una cosa heu de saber: per a aconseguir la nota d'Educació Física, a més dels resultats obtinguts a cada disciplina és molt important l'esforç i la bona actitud. Però, atenció, per ser un bon triatleta cal també respectar les regles. Així que, ànim! Esforça't al màxim tots els dies. D'aquesta manera, a més de ser millor triatleta, aconseguiràs la màxima puntuació.

Encara que és segur que les recordeu, per a poder emprendre aquest viatge, hem de repassar tot allò més important a tindre en compte en una classe d'Educació Física.



2. NORMES DE CLASSE

1. Utilitza sempre ROBA ESPORTIVA.
2. PARA ATENCIÓ EN CLASSE i ESCOLTA. En cas de dubte alça la mà i PARTICIPA.
3. PUJA I BAIXA les escales DE FORMA RESPECTUOSA: no som els únics en el col·legi.
4. Està PROHIBIT MENJAR durant la classe d'Educació Física.
5. Si tens problemes amb qualsevol activitat o qualsevol company demana ajuda al teu professor/a. T'ajudarem encantats.
6. INTENTA DIVERTIR-TE amb activitats i companys. Esforça't al màxim!.
7. El MATERIAL és de tots: RESPECTA'L!
8. LA NETEJA: Per tu i per a la resta de companys, no oblidis endreçar-te després de cada classe.
9. Si no pots fer Educació Física no oblidis que a casa et preparen un JUSTIFICANT.
10. Cuida el teu QUADERN DE CLASSE, serà molt útil al llarg del curs.

3. DECÀLEG DEL BON TRIATLETA

1. Cal ser bon triatleta dins i fora del camp de joc.
2. Per a ser un bon triatleta cal entrenar-se, lluitar sempre, intentar superar-se, suportar l'esgotament i no perdre l'ànim quan fallen les forces.
3. Per tal que un bon triatleta pugui estar fort i ràpid ha de cuidar-se sempre. Caldrà abans de fer exercici i cuidarà la seua alimentació.
4. No es pot participar si no es respecten les regles del joc. El bon triatleta les respecta i les fa respectar.
5. El bon triatleta, quan juga en equip, no pretén lluir-se pel seu compte. Sap que qui guanya és l'equip. Ajuda els companys i accepta la seua ajuda.
6. El bon triatleta intenta guanyar als altres, però sobretot intenta superar-se a si mateix.



7. El bon triatleta sap que per a obtindre bons resultats cal participar amb intel·ligència i que l'entrenament és el mitjà per aconseguir-ho.
8. El bon triatleta està orgullós de ser-ho.
9. El bon triatleta busca, principalment, ser millor persona.
10. Un bon triatleta mai oblida gaudir de l'activitat física.



4. CALFAMENT

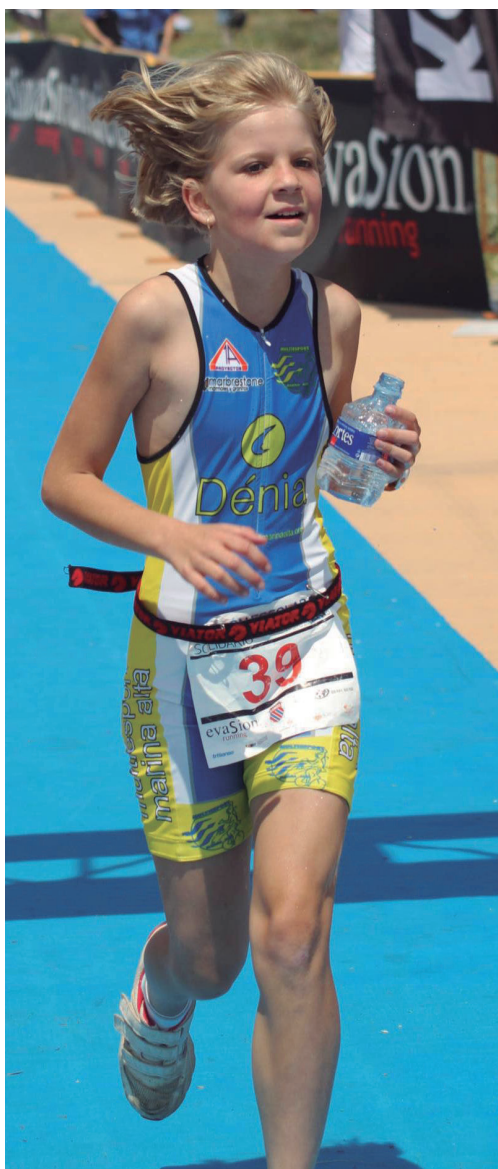
El calfament o part inicial d'una sessió, té com a objectiu bàsic preparar tant física com psíquicament al cos per a la realització d'una activitat esportiva. Per tant podríem parlar d'un "despertar" a l'organisme.

Aleshores podríem concretar que els objectius del calfament són els següents:

- Fisiològics: activant progressivament tots els músculs, articulacions i òrgans que intervenen de forma més o menys directa en la futura activitat.
- Psicològics: amb una preparació mental d'acord amb el treball a desenvolupar.

És a dir, és el conjunt d'activitats o exercicis, primer de caràcter general i després específics, que es realitzen abans de qualsevol activitat física.

La importància del calfament resideix en què ajuda a evitar i/o disminuir el risc de lesions, millora el sistema neuromuscular i dóna un augment d'oxigen.



Diferenciem tres fases:

1. Pujada de la temperatura corporal i ritme cardíac, carrera suau, jocs de persecució amb regles bàsiques.

2. Mobilitat articular, moure les articulacions per a lubricar-les, com el motor d'un cotxe. Les articulacions més importants que treballarem en aquest calfament general són: turmells, genolls, maluc, muscles, colzes, canells i coll. Fer-ho en ordre evita que ens oblidem d'alguna.

3. Per últim estiraments. Estirar els músculs a poc a poc, sense fer rebots i mantenint uns 10 segons cada moviment.

Una volta finalitzat el calfament general, fariem un específic de l'esport a realitzar, al nostre cas Triatló.



5. HISTÒRIA: QUÈ ÉS EL TRIATLÓ?

Com ja sabeu, el triatló és un esport individual i de resistència, que reuneix tres disciplines esportives: natació, ciclisme i carrera a peu.

Es caracteritza per ser un dels esports més durs que existeixen al panorama competitiu internacional actual.

Si bé, l'origen de cada una de les disciplines que ho conformen es remunta als temps de les primeres civilitzacions (especialment la carrera i la natació, que han format part de la idiosincràsia de les cultures: en la caça, en les guerres...), el triatló és un esport molt contemporani.

Conta la llegenda popular, que l'origen del triatló prové d'una aposta realitzada entre militars de l'exèrcit nord-americà (marines) a l'any 1978, que va tindre lloc a l'illa de Hawaii, i l'objectiu de la qual era determinar quins esportistes realitzaven l'esport més exigent: la natació, el ciclisme o la carrera a peu. D'aquesta manera naix l'IRONMAN.

Com a l'exèrcit hi havia grans nadadors, bons ciclistes i experts corredors, el comandant John Collins va idear una prova extrema en què es van sumar les tres disciplines per a dilucidar l'esportista més complet i, per tant, més dur.



Aquesta prova extrema va quedar composta de la següent forma:

- 2,4 milles / 3.800 m: Natació
- 112 milles / 180,2 km: Ciclisme
- 26,2 milles / 42,2 km: Carrera a peu (Marató)

Va quedar anomenada IRONMAN de Hawaii. Aquella aposta va ser realitzada per 16 valents. Només 12 van aconseguir acabar-la i el primer guanyador va ser Gordon Haller realitzant un temps d' 11h: 46' 58".

Des d'eixe dia, de manera interrompuda, s'ha anat celebrant tots els anys.

Actualment és la carrera referent que tot triatleta professional i amateur desitja realitzar almenys una volta en la vida. La mitja d'intrèpids participants és de 3.000 en cada prova.



La Unió Internacional de Triatló (ITU-sigles en anglés) va ser fundada en 1989 com a òrgan rector internacional d'aquest esport, amb el principal objectiu de desenvolupar, regular i promoure el triatló.

Aquest esport va fer el seu debut als Jocs Olímpics de Sidney, en l'any 2000, amb la distància olímpica (1.500 m de natació, de 40 km de ciclisme i 10 km de carrera a peu).

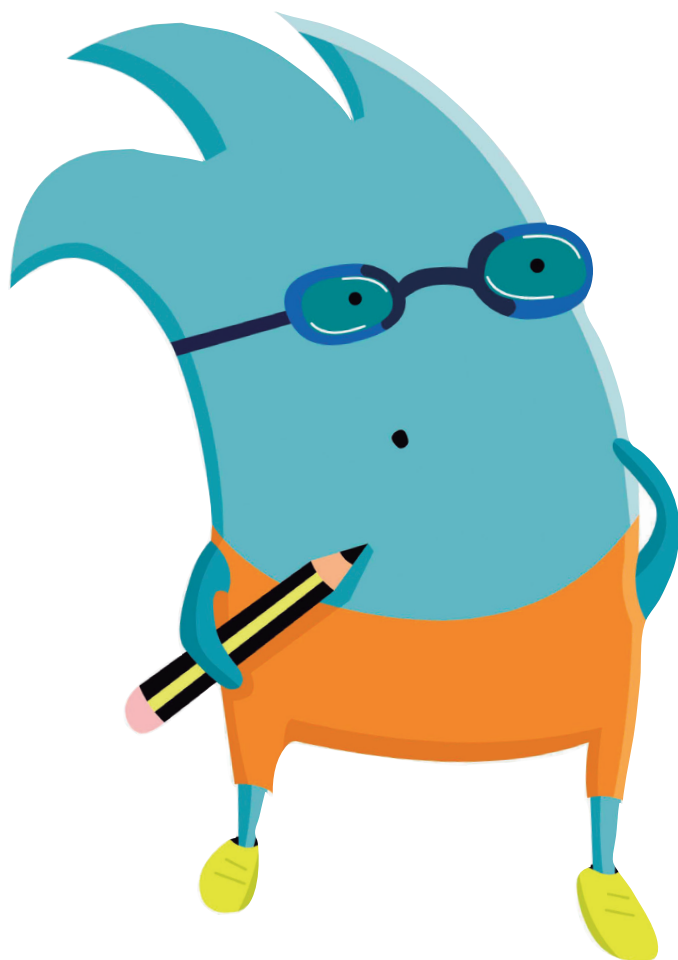
El millor triatleta espanyol és Javier Gómez Noya, també és considerat un dels millors de la història pel seu gran palmarès:

- 4 voltes campió del món de Triatló (2008, 2010, 2013, 2014).
- Medalla de plata als Jocs Olímpics de Londres 2012.
- 3 voltes campió d'Europa de Triatló (2007, 2009, 2012).
- Campió en el Mundial Ironman 70.3 en 2014.



Des de la seua fundació, el triatló ha crescut significativament i en l'actualitat inclou milers de carreres amb centenars de milers de competidors en tot el món cada any.

S'han creat moltes modalitats de triatló, en funció principalment de les distàncies recorregudes. Hi ha de molt curts i explosius i altres que són extremadament llargs i resistents. Al mig, un fum de possibilitats per a gaudir de l'esport dels esports.



QUÈ HE APRÉS?

1. Què és l'ITU i quina és la seva funció?

2. En quin any s'originà el primer IRONMAN? On es va celebrar?

3. En quina Olimpíada s'incorpora el triatló al Programa Olímpic? Investiga quin triatleta espanyol va obtenir una formidable classificació en eixos Jocs.

4. Treball d'investigació: busca informació del triatleta Iván Raña (lloc i data de naixement, historial esportiu, aficions, curiositats i tot allò que consideres interessant de la seva vida) i realitza un treball.