



SIN LÍMITE

TRIATLÓN

AUTOR: FRANCISCO JOSÉ ORTEGA DÍEZ





SIN LÍMITE

TRIATLÓN

Nombre

Curso

Autor: Francisco José Ortega Díez

SIN LÍMITE

El seminario Sin Límite está formado por un grupo de profesores de Educación Física de colegios de diferentes municipios que se han empeñado en que su área sea algo más. Luchan por que la integración de todo el alumnado no sea papel mojado y porque la Educación Física sea el nexo de unión para soñar y disfrutar a través del movimiento.

La unión de estos docentes hace la fuerza necesaria para que este proyecto que aquí presentamos sea ya una nueva realidad sin límite. Gracias a todos, que sólo sea una más.

AFENMVA

Este cuaderno ha sido diseñado por Afenmva, Asociación de Familiares y Enfermos Neuromusculares de Valencia.

Afenmva cuenta con un centro cedido por la Conselleria de Bienestar Social, donde los alumnos, grandes discapacitados físicos, aprenden diseño gráfico e ilustración. Su movilidad es muy limitada, pero a pesar de ello logran vectorizar y componer, realizando proyectos como este cuaderno y consiguiendo que se desarrollen social y laboralmente, dentro de sus posibilidades, integrándose en la sociedad y evitando la discriminación.

Dirección de arte: Julia Muñoz.

Diseño gráfico, ilustración y maquetación: David Díaz, Laila El Hage, Paco Espinosa, Santi Fernández, Víctor Granada, Víctor Núñez, Ximo Selma y Carlos Valcarce.

© Afenmva 2014. www.afenmva.org

fotogrames

© FOTOGAMES disseny i fotografia www.fotogrames.com

Las imágenes que aparecen en este cuaderno han sido cedidas por Fotogrames. Agradecimiento especial a Laura Soto, Daniel Miralles, Sergi Fatsini, Amador Torres, Patxi Pérez, Mateu Beltrán, Joaquim-Vicent Guimerà y a toda la familia de FOTOGAMES por su profesionalidad y dedicación desinteresada.

Gracias a colaboraciones como la vuestra se hacen realidad sueños como este.

Primera edición, 2015

Edita: Educàlia Editorial

Imprime: Ulzama

ISBN: 978-84-943962-6-7

Depósito legal: V-2756-2015

Printed in Spain/Impreso en España.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogiéndose al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas.

Educàlia Editorial

Avda. de las Jacarandas 2 loft 327 46100 Burjassot-València

Tel. 96 327 35 17 - 610 900 111

Email: educalia@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Normas de clase	6
3. Decálogo del buen triatleta	7
4. Calentamiento	9
5. Historia, ¿qué es el triatlón?.....	11
6. Disciplinas	16
6.1. Natación	17
6.2. Ciclismo	20
6.3. Carrera a pie	24
7. El material	26
8. La alimentación.....	32
9. La condición física	34
10. Paratriatlón	36



1. INTRODUCCIÓN

Estimado/a triatleta:

Este año el trabajo que vamos a realizar desde la Educación Física girará alrededor del Triatlón.

A lo largo del curso nos vamos a ir convirtiendo en auténticos triatletas que trabajarán las diferentes disciplinas que forman parte de esta modalidad deportiva. Para ello emprenderemos un fantástico viaje que empieza hoy y que nos va a llevar a conocer las peculiaridades de la natación, de la bicicleta y de la carrera a pie.

Como buenos triatletas que vamos a ser, no nos bastará con practicar bien cada disciplina, sino que también deberemos conocer las características de este deporte, sus reglas, sus peculiaridades, el material necesario, así como las posibilidades y limitaciones que ofrece nuestro cuerpo. ¡Va a ser un viaje alucinante!

Poco a poco, con mucho trabajo y esfuerzo, nos iremos formando como triatletas y nos iremos preparando para el final del viaje: ¡LA CELEBRACIÓN DE NUESTRO PROPIO TRIATLÓN!



Una cosa debéis saber, para conseguir la nota de Educación Física, además de los resultados obtenidos en cada disciplina es muy importante el esfuerzo y la buena actitud. Pero cuidado, también se pueden perder si no se es un buen triatleta y si no se respetan las reglas. Así que ¡ánimo!, esfuérzate al máximo cada día, de esta forma, además de ser mejor triatleta, conseguirás la máxima puntuación.

Aunque seguro que las recordáis, para poder emprender este viaje debemos repasar todo lo importante a tener en cuenta en una clase de Educación Física.



2. NORMAS DE CLASE

1. Utiliza siempre ROPA DEPORTIVA..
2. PRESTA ATENCIÓN EN CLASE y ESCUCHA. En caso de duda levanta la mano y PARTICIPA.
3. SUBE Y BAJA las escaleras DE FORMA CIVILIZADA: no somos los únicos en el colegio.
4. Está PROHIBIDO COMER durante la clase de Educación Física.
5. Si tienes problemas con cualquier actividad o cualquier compañero pide ayuda a tu profesor/a. Te ayudaremos encantados.
6. INTENTA DIVERTIRTE con actividades y compañeros. ¡Esfuézate al máximo!.
7. El MATERIAL es de todos: ¡RESPÉTALO!
8. El ASEO: Por ti y por el resto de compañeros, no olvides asearte después de cada clase.
9. Si no puedes hacer Educación Física no olvides que en casa te preparen un JUSTIFICANTE.
10. Cuida tu CUADERNO DE CLASE, te será muy útil a lo largo del curso.

3. DECÁLOGO DEL BUEN TRIATLETA

1. Se es buen triatleta dentro y fuera del campo de juego.
2. Para ser buen triatleta hace falta entrenarse, luchar siempre, intentar superarse, aguantar el cansancio y no perder el ánimo cuando fallan las fuerzas.
3. Para que un buen triatleta pueda estar fuerte y rápido ha de cuidarse siempre. Calentará antes de hacer ejercicio y cuidará su alimentación.
4. No se puede participar si no se respetan las reglas del juego. El buen triatleta las respeta y las hace respetar.
5. El buen triatleta, cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quién tiene que ganar es el equipo. Ayuda a los compañeros y acepta su ayuda.
6. El buen triatleta intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta ganarse a sí mismo.



7. El buen triatleta sabe que para obtener buenos resultados hay que participar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.
8. El buen triatleta está orgulloso de serlo.
9. El buen triatleta busca, sobre todo, ser mejor persona.
10. Un buen triatleta nunca olvida disfrutar de la actividad física.



4. CALENTAMIENTO

El calentamiento o parte inicial de una sesión, tiene como objetivo básico el de preparar tanto física como psíquicamente al cuerpo para la realización de una actividad deportiva. Por tanto podríamos hablar de un “despertar” al organismo.

Podríamos concretar entonces que los objetivos del calentamiento son los siguientes:

- Fisiológicos: activando progresivamente todos los músculos, articulaciones y órganos que intervienen de forma más o menos directa en la futura actividad.
- Psicológicas: con una preparación mental acorde con el trabajo a desarrollar.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física.

La importancia del calentamiento reside en que ayuda a evitar y/o disminuir el riesgo de lesiones, mejora el sistema neuromuscular y da un aumento de oxígeno.



Lo dividiríamos en tres fases:

1. Subida de temperatura corporal y ritmo cardíaco, carrera suave, juegos de persecución con reglas básicas.

2. Movilidad articular, mover las articulaciones para lubricarlas, como el motor de un coche. Las articulaciones más importantes que trabajaremos en este calentamiento general son: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas y cuello. Hacerlo en orden evita que nos olvidemos de alguna.

3. Por último estiramientos. Estirar los músculos poco a poco, sin hacer rebotes y manteniendo unos 10 segundos cada movimiento.

Una vez realizado el calentamiento general, haríamos uno específico del deporte a realizar, es nuestro caso Triatlón.



5. HISTORIA: ¿QUÉ ES EL TRIATLÓN?

Como sabemos, el triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: Natación, ciclismo y carrera a pie.

Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual.

Si bien el origen de cada una de las disciplinas que lo conforman se remonta a los tiempos de las primeras civilizaciones (especialmente la carrera y la natación, que han formado parte de la idiosincrasia de las culturas: en la caza, en las guerras), el triatlón es un deporte muy contemporáneo.

Según la leyenda popular, el origen del triatlón proviene una apuesta realizada entre militares del ejército norteamericano (marines) en el año 1978, que tuvo lugar en la isla de Hawaii, y cuyo objetivo era determinar qué deportistas realizaban el deporte más exigente: la natación, el ciclismo o la carrera a pie. De esta forma se originó el IRONMAN.

Como en el ejército había grandes nadadores, buenos ciclistas y expertos corredores, el comandante John Collins ideó una prueba extrema en la que sumaron las tres disciplinas para dilucidar al deportista más completo y por lo tanto más duro.



Esta extrema prueba quedó determinada de la siguiente forma:

- 2,4 millas / 3.800 m: Natación
- 112 millas / 180,2 km: Ciclismo
- 26,2 millas / 42,2 km: Carrera a pie (Maratón)

Quedó denominada IRONMAN de Hawaii. Aquella apuesta fue realizada por 16 valientes. Sólo 12 lograron terminarla y el primer vencedor fue Gordon Haller que realizó un tiempo de 11h 46' 58".

Desde entonces y de manera interrumpida se ha ido celebrando todos los años.

Actualmente es la carrera referente que todo triatleta profesional y amateur desea realizar por lo menos una vez en la vida. La media de intrépidos participantes es de 3000 en cada evento.



La Unión Internacional de Triatlón (ITU-sigla en inglés) fue fundada en 1989 como órgano rector internacional de este deporte, con el principal objetivo de desarrollar, regular y promover el triatlón.

Este deporte hizo su debut en los Juegos Olímpicos de Sidney, en el año 2000, con la distancia olímpica (1500 m de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie).

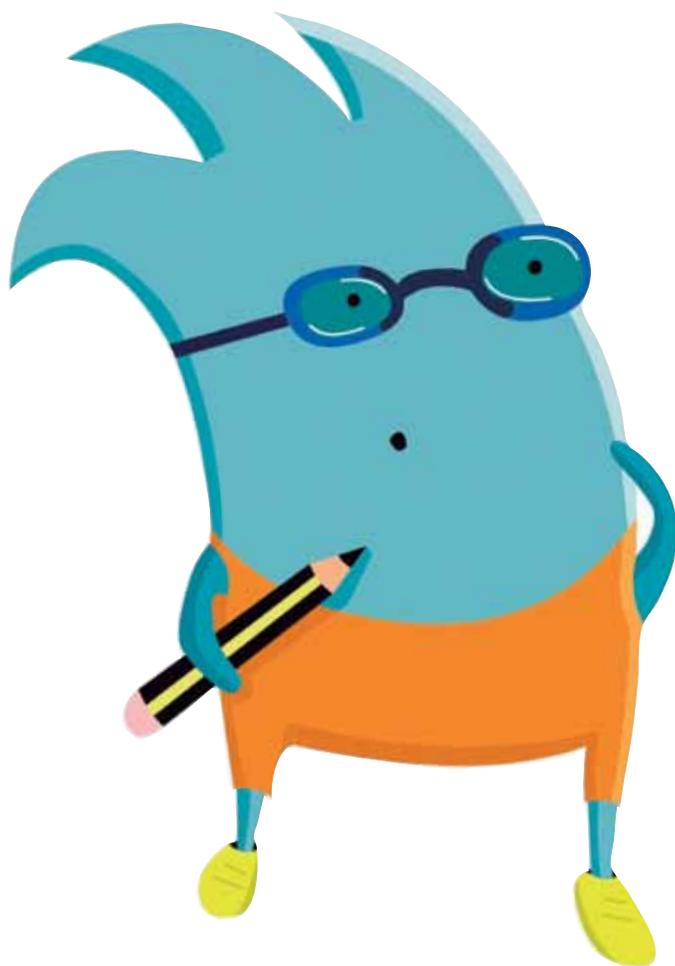
El mejor triatleta español de la historia es Javier Gómez Noya, también es considerado uno de los mejores triatletas de la historia por su gran palmarés:

- 4 veces campeón del mundo de Triatlón (2008, 2010, 2013, 2014).
- Medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.
- 3 veces campeón de Europa de Triatlón (2007, 2009, 2012).
- Campeón en el Mundial Ironman 70.3 en 2014.



Desde su fundación, el triatlón ha crecido significativamente y en la actualidad incluye miles de carreras con cientos de miles de competidores en todo el mundo cada año.

Se han creado muchas modalidades de triatlón, en función principalmente de las distancias recorridas. Los hay muy cortos y explosivos y extremadamente largos y resistentes. En medio un amplio abanico de posibilidades para disfrutar del deporte de los deportes.



¿QUÉ HE APRENDIDO?

1. ¿Qué es la ITU y para que sirve?

2. ¿En que año se originó el primer IRONMAN? ¿Dónde tuvo lugar?

3. ¿En que Olimpiada se incorpora el triatlón al Programa Olímpico? Investiga que triatleta español obtuvo una formidable clasificación en esos Juegos.

4. Trabajo de investigación: busca información sobre el triatleta Iván Raña (lugar y fecha de nacimiento, historial deportivo, aficiones, curiosidades y todo aquello que consideres interesante de su vida) y realiza un trabajo.