PROPÓSITO:

Que los estudiantes identifiquen las pruebas del triatlón, sus espacios y analicen su reglamento

MOTIVACIÓN:

1. **MOTIVACION**

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas observas



EXPLICACIÓN:

EL TRIATLÓN

Introducción

El triatlón es un deporte que se practica en un entorno natural, y que combina tres actividades

motrices, la natación, el ciclismo y carrera a pie. Los triatletas tienen que abordar los tres segmentos en este mismo orden y sin descanso entre uno y otro. El segmento de natación, considerado como de gran relevancia por los especialistas y entrenadores, se desarrolla en aguas abiertas (lagos, pantanos, ríos, mar abierto) en un recorrido delimitado por boyas. En el segmento del ciclismo, los triatletas no pueden recibir ningún tipo de ayuda externa ante cualquier contratiempo (averías, etc.) o simples instrucciones. El segmento de carrera a pie es el definitivo para la victoria en cada prueba.

		DISTANCIAS (Km)		
		NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
MODALIDADES	SPRINT	0,75	20	5
	OLÍMPICA	1,5	40	10
	LARGA	3,8	180	42,195

¿Qué es el triatlón?

El triatlón es una de las actividades deportivas más duras y exigentes para cualquier deportista. Se trata de un deporte individual que pone a prueba la resistencia individual. Se divide en tres disciplinas: ciclismo, natación y carrera a pie.

Las tres disciplinas se desarrollan en orden y sin interrupción entre las tres pruebas. El tiempo que transcurre entre una prueba y la siguiente se denomina transición. A la primera transición (de natación a ciclismo) se la denomina T1, mientras que la segunda (entre el ciclismo y la carrera a pie) es la T2.

¿Qué tipos de triatlón hay?

Existe un triatlón infantil. Las distancias a recorrer varían según la edad de los participantes.

Estas son las distancias de las pruebas en el triatlón infantil:

- Natación: de 200 a 500 metros.
- Ciclismo: de 5 a 15 kilómetros.
- Carrera a pie: de 1 a 5 kilómetros.

Las pruebas de triatlón para adultos se denominan de diferentes maneras en función de las distancias que se recorren.

Modalidades de triatlón

1- Super sprint

- Natación: de 250 a 500 metros.
- Ciclismo: de 6,5 a 13 kilómetros.
- Carrera a pie: de 1,7 a 3,5 kilómetros.

2- Sprint

- Natación: 750 metros.
- Ciclismo: 20 kilómetros.
- Carrera a pie: de 5 kilómetros.

3- Short

- Natación: 900 metros.
- Ciclismo: 40 kilómetros.
- Carrera a pie: 10 kilómetros.

4- Olímpico

- Natación: 1.500 metros.
- Ciclismo: 40 kilómetros.
- Carrera a pie: 10 kilómetros.

5- Media distancia

- Natación: de 1.900 a 3.000 metros.
- Ciclismo: de 80 a 90 kilómetros.
- Carrera a pie: 21,09 kilómetros.

6- Larga distancia

- Natación: de 1.000 a 4.000 metros.
- Ciclismo: de 100 a 200 kilómetros.
- Carrera a pie: de 10 a 42,2 kilómetros.

4- Ironman

- Natación: 3.800 metros.
- Ciclismo: 180 kilómetros.
- Carrera a pie: 42,2 kilómetros.

El tiempo límite para realizar una prueba Ironman es de 17 horas.

Existe una modalidad que se conoce como Ironman 70.3. Las distancias a recorrer en esta prueba son la mitad: 1,9 km de natación, 90 km de ciclismo, y 21,1 km de carrera a pie.

Beneficios que aporta el triatlón

1- Se entrena todo el cuerpo.

2- Mejora general de la salud.

3- Se potencia la salud mental.

4- Se reduce el riesgo de lesiones.

5- Aumento de la confianza.

6- Pérdida de peso.

7- Se cuida la salud cardiovascular y cerebrovascular

8- Previene la diabetes tipo 2, la osteoporosis y la artritis.

9- Se mejora la capacidad pulmonar.

10- Ayuda a luchar contra el stress y la ansiedad.

Contraindicaciones del triatlón

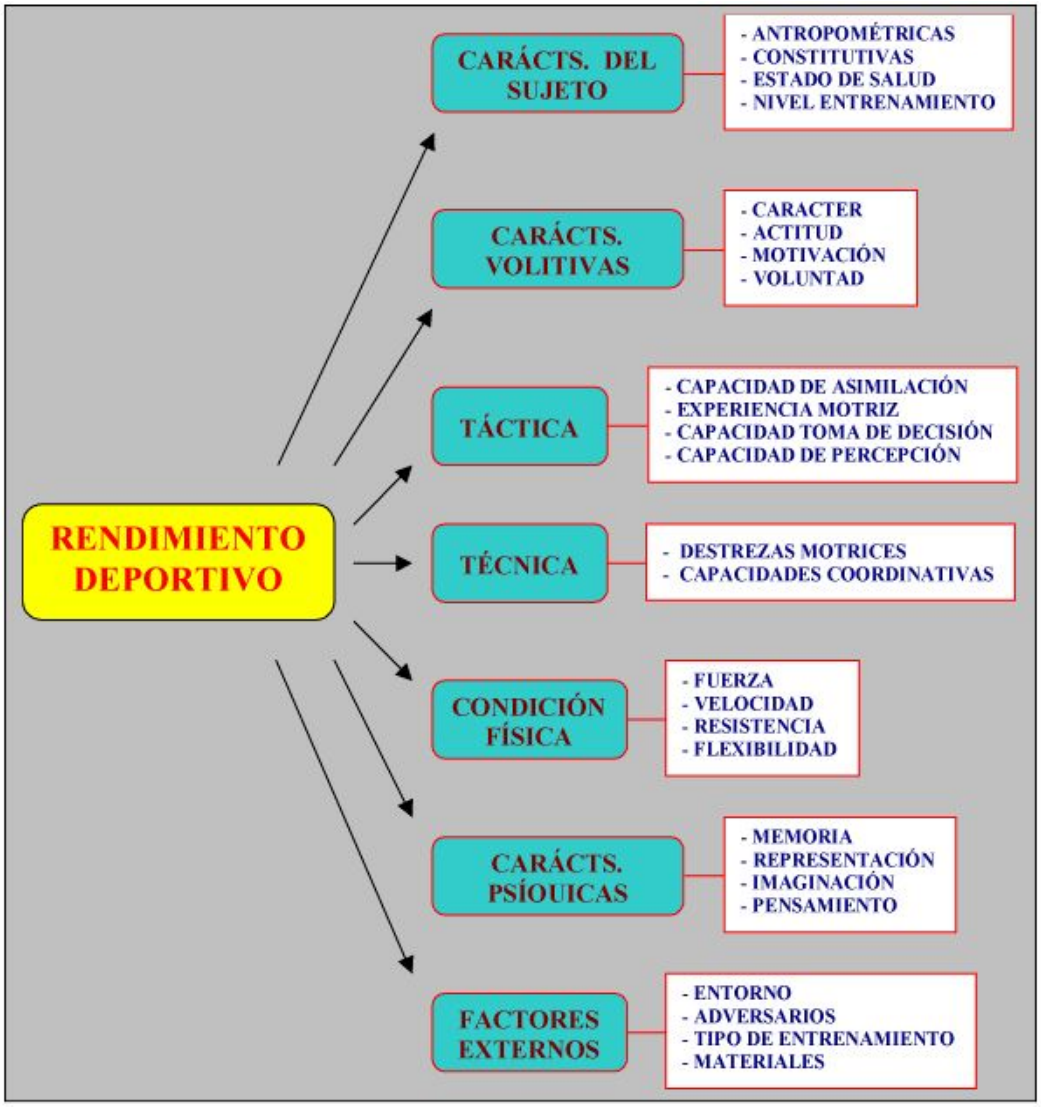
Esta práctica deportiva no es apta para todo el mundo. Se trata de un deporte muy exigente que hay que comenzar a practicar de manera muy progresiva. Hay que tener en cuenta la condición física de base.

El triatlón no es adecuado para personas que hayan sufrido un accidente cardiovascular. La frecuencia cardiaca que se alcanza durante su práctica es muy elevada.

La zona donde se pasa de natación a ciclismo y de ciclismo a carrera a pie se denomina área de transición. Es importante realizar una rápida transición para no perder el ritmo de la prueba.



El triatleta que primero llega a meta es el vencedor de la competición.



El triatlón es olímpico desde los Juegos de Sydney en el año 2000, aunque el origen de este deporte se sitúa a principios de los años 70, donde el Club de Atletismo de San Diego empezó a poner en práctica un método de entrenamiento compuesto por tres actividades motrices: 10 km de carrera, 8 km de ciclismo y 500 metros de natación.

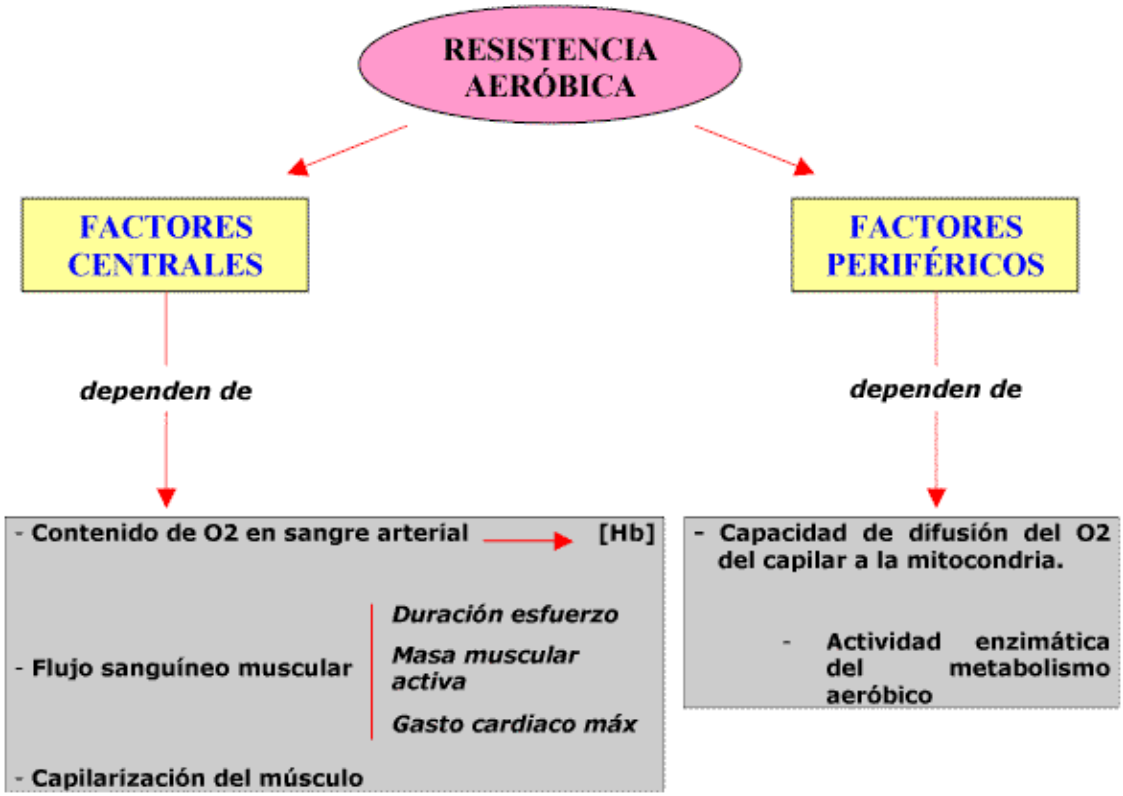
En el ámbito escolar, el triatlón se ha desarrollado a través de su incorporación como actividad educativa en las programaciones de los docentes de Educación física, y como elemento importante dentro de los programas de deporte escolar en la mayoría de las comunidades autónomas españolas.En el presente trabajo, se plantean las normas, distintas disciplinas del triatlón y actividades para su desarrollo como medio de desarrollo integral tanto en un entorno educativo como en el tiempo libre.

Factores de Rendimiento respecto a la condición física

En primer lugar, dadas las características de esta disciplina, la capacidad de rendimiento del atleta va a estar determinada por la capacidad aeróbica del organismo (*Releer*, 1994; *Chavaren y cols.*, 1996). Esto quiere decir que el entrenamiento ha de procurar al deportista una gran capacidad aeróbica, promoviendo los cambios necesarios para permitir mantener una tasa metabólica aeróbica elevada durante el esfuerzo (*Chavaren y cols.,* 1996).

Partiendo de la base de que la resistencia aeróbica juega un papel fundamental, conviene conocer los factores que determinan esta capacidad: capacidad de suministro de oxígeno a la musculatura (FACTORES CENTRALES) y capacidad de utilización de dicho oxígeno por parte de los músculos

implicados (FACTORES PERIFÉRICOS). A continuación resumiremos esquemáticamente el análisis que al respecto hacen *Chavarren y cols.* (1996):



De todos esos factores, se ha demostrado que con el entrenamiento se aumenta la densidad capilar del músculo (*Brodal y cols.*, 1977), así como la actividad enzimática mitocondrial (*Holloszy*, 1975) y el gasto cardiaco (*Saltin y Strange*, 1992). *O'Toole y cols.* (1989a) hablan de aumentos del tamaño del ventrículo izquierdo (cavidad, grosor o ambos).

	MODALIDAD		
	SPRINT (0,75/20/10)	**OLÍMPICA** (1,5/40/10)	**LARGA** (3,8/180/42)
DURACIÓN APROXIMADA	1 h	1h 50 min	8 h
RESISTENCIA ESPECÍFICA	R. LARGA DURACIÓN II	R. LARGA DURACIÓN III	R. LARGA DURACIÓN IV

2.Normas básicas del reglamento de competiciones

El triatlón como deporte, se encuentra reglado por una serie de normas. Las principales normas se recogen en este apartado:

1. El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de cada prueba.
2. El participante tiene que estar en posesión de la licencia en vigor expedida por la Federación. Esta licencia puede ser requerida en cualquier momento por el Juez Árbitro de la competición.
3. El participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la Organización. La sanción por no cumplir esta regla es la descalificación.
4. El dorsal para el tronco deberá ser completamente visible desde atrás en los segmentos ciclistas y desde delante en la carrera a pie. En las pruebas de duatlón será obligatorio llevar los dorsales sujetos por sus cuatro esquinas. Los dorsales deberán colocarse de manera que sean completamente visibles durante toda la competición. La sanción para la infracción a este

apartado será la advertencia y si no se rectifica, la descalificación.

5. Los participantes no podrán competir con el torso desnudo, excepto en el segmento de natación. La sanción por no cumplir esta norma es la advertencia. El participante deberá parar hasta que corrija el defecto. Si la rectificación no se produce la sanción será la descalificación.
6. El participante que abandona la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar a los jueces su abandono. La infracción a esta regla se castigará conforme al reglamento de disciplina deportiva.
7. En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno. La sanción por violar esta norma es la advertencia.
8. Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda, ni externa ni entre sí, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas por la organización. el incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del participante que haya recibido la ayuda.
9. El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que s e traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento. El tiempo parcial del segundo segmento incluye las dos transiciones, es decir, desde el final del primer segmento hasta el inicio del tercero.

1. Las sanciones por infringir las normas son las siguientes:

2. Advertencia: cuando la violación de una norma no sea intencionada, y/o no suponga una situación de peligro para el participante o para tercera personas y pueda ser corregida después de la advertencia.

3. Descalificación: es la sanción para las faltas graves, que afecten a la seguridad, la igualdad o resultado, y/o no puedan ser corregidas.

4. El participante que haya sido sancionado con una descalificación está autorizado a continuar en la competición, y tienen derecho a interponer una apelación al final de la misma.

5. Eliminación: se usará ante infracciones de especial gravedad como falseo de datos personales, dopaje, violencia o falta de respeto, etc. El participante sancionado con una eliminación no está autorizado a continuar en competición.

6. La suma de Dos advertencias (tarjeta amarilla) se sancionará con la descalificación.

Área de transición

1. Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con licencia o DNI.

2. Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.

3. Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.

4. La sanción por infringir cualquiera de las normas de este apartado es la advertencia.

Segmento de natación

El uso de traje de neopreno puede ser obligatorio, permitido o prohibido, en función de la distancia (en metros) y de la temperatura del agua (en ºC) según:

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

- REALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL DE LAS PRUEBAS DEL TRIATLON
- ENUMERE LAS MODALIDADES DEL TRIATLON
- ENEUMERE LOS BENEFICIOS DEL TRIATLON
- ESCRIBE LAS REGLAS DEL TRIATLON

EVALUACIÓN:

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

_____
_____

¿Qué le gustó?

_____
_____

¿Qué se le dificultó?

_____
_____

BIBLIOGRAFÍA: