

EL TRIATLON

* La prueba se inicia con natación por lo general se hace en playa el recorrido es marcado por banderas es una carrera de ida y vuelta después de natación para seguir con ciclismo el cual el recorrido es de 40 kilometros al terminar la prueba de ciclismo prosigue a la prueba de carrera cambiando las zapatillas para proseguir los 30 kilometros.

¿QUE ES EL TRIATLÓN?

Es un deporte practicado a nivel mundial donde se mezclan tres disciplinas, principalmente natación, ciclismo y atletismo, en ese orden y su nexo de union son las transiciones.

Natación

Normalmente se realizan en aguas abiertas.

Mar, lagos, rios, pantanos etc.

Ciclismo

Puede ser bicicleta de carretera o de montaña.

Puede estar permitido el drafting o no.

Atletismo

Se puede desarrollar en modo cross o maratón.

Es el deporte con el cual suele terminarse la prueba.

TRANSICIONES

En el proceso de cambio de un deporte a otro requiere también un entrenamiento específico. El tiempo no se para.

Primera Transición

El cambio de nada a el ciclismo tiene mucha importancia.

Segunda Transición

Implica el cambio de la bicicleta a correr, muy rápido a veces es donde se decide la carrera.

MATERIALES

Es muy variado según las condiciones de cada día y la modalidad que vamos a practicar. Hay que llevar uno u otro a la competencia. Gafas, trajes, cronómetro, zapatos, bicicleta, cascos, cauchos morfil.

REGIAMENTO

* Las reglas, es reglamentario dejar la bicicleta y cambiarse de zapatos durante la zona de cambio de bicicleta no se puede mantener en ella, lo hace después de la línea que lo limita, si viola el verovido queda descalificado.

ACTIVIDADES

1. Realizar un esqum conceptual de las pruebas del triatlón.
2. Promover las modalidades del triatlón.
3. Promover los beneficios del triatlón.
4. ~~marcar~~ Escribir las reglas del triatlón.

TRIATHLON

Que es

El triathlon es una de las actividades más duras y exigentes para cualquier deportista. Se divide en 3 deportes, ciclismo, natación y carrera a pie.

Características

Es un deporte individual que pueden practicar hombres y mujeres y que requiere de una buena preparación física.

Que es IRONMAN

Es la prueba más exigente del triathlon. La prueba tiene un límite de 12 horas.

Tiempo récord:
7 horas 47 minutos
33 segundos.

MODALIDADES DEL TRIATLON

1. Ironman Sprint

- Natación
de 750 a
500 metros.

- Ciclismo
de 6.5 a
13 kilómetros

- Atletismo
de 1.7
kilómetros
a 3.5 km

2. Sprint

- Natación
750 metros

- Ciclismo
20 kilómetros

- Atletismo
5 kilómetros

3. Short

- Natación
900 metros

- Ciclismo
40 kilómetros

- Atletismo
10 kilómetros

4. Olímpico

- Natación
1.500 metros
- marfil

- Ciclismo
40 kilómetros

- Atletismo
10 kilómetros

5. Media distancia:

Natación: 1.900 a 3.600 metros

Ciclismo: 80 a 40 metros

Atletismo: 27,69 kilómetros

6. Larga distancia:

Natación: de 1.000 a 4.000 metros

Ciclismo: de 100 a 200 kilómetros

Atletismo: de 10 a 42,2 kilómetros

7. Ironman:

Natación: 3.800 metros

Ciclismo: 180 kilómetros

Atletismo: 42,2 kilómetros

BENEFICIO DEL TRIATION

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. Disminuye el 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 estrés y la ansiedad.

Reglas del TRIATHLON.

-Licencia:

Se debe tener licencia federativa aunque también existe muchas pruebas de triatlón de ámbito económico, donde se paga la licencia de un día.

Dorsalles: Es el número que le da la organización es obligatorio en la prueba del ciclismo y atletismo.

Torso cubierto: No se puede competir con el torso desnudo, por lo que suele usar el trije.

Natación: se puede nadar con cualquiera estilo las atletas pueden detenerse junto a los botes.

FORO

Escribo como son:

1. las características físicas del sujeto que practica el triatlón.

Rta: Necesita entrenar mucho, la velocidad, fuerza y resistencia.

2.

Como son sus actitudes aptitudes y motivación del deportista.

Respuesta:

Actitud tiene que con la voluntad y es verse por adelantado haciendo las cosas con todas las fuerzas y voluntad.

2. Cúales son las capacidades de un deportista.

Respuesta:

- Experiencia motriz
- Capacidad de asimilación
- Toma de decisión
- Capacidad de percepción.

4. Escribe las capacidades coordinativas del deportista.

Respuesta:

ganas, actitud, técnica, voluntad, dedicación, fuerza.

5. Enumera las cualidades físicas utilizadas en el fútbol.

- | | |
|---------------------|---------------|
| * Agilidad | * Velocidad |
| * Flexibilidad | * Resistencia |
| * Velocidad | |
| * Buena respiración | |
| * Coordinación | |