

Foro:

1. Las características físicas del sujeto que practica el triatlón

Rta// Los triatletas más destacados poseen:
Fuerza - Velocidad - Resistencia - Flexibilidad. Es importante tener estas condiciones a la hora de presentar la prueba para no tener problemas durante el día.

2. Cuales son las actitudes, aptitudes y motivación del deportista.

Rta// La motivación de un triatlón es romper marcas o record: personal o público y esta causa satisfacción y motivación de seguir y esforzándose para seguir rompiendo marcas.

Aptitudes: las aptitudes: Las actitudes de un triatleta es tener su físico en las mejores condiciones como en la prueba.

en la práctica

Actitudes: Las actitudes de un atleta al enfrentar
es que pueda tener el sentimiento de
querer la victoria

3. Cuales son las Capacidades táticas de deportista.
Rta//

- Capacidad de anticipación
- Esperanza
- Capacidad en la toma de decisiones
- Capacidad de percepción

4. Escribe las Capacidades Coordinativas del deportista.
Rta//

Resistencia - Fuerza - Velocidad - Voluntad - Capacidades físicas

5. Enumere las cualidades físicas utilizadas en el triatlón

RtO// • Fuerza • velocidad • Resistencia

• Coordinación • Respiración