

Tothom pot fer un triatló?

Presentació

Aquest treball de recerca va ser escollit l'any passat a primer de Batxillerat. Va ser difícil escollir el tema, però el que sí que tenia clar era que jo hi volia participar. Em cridava molt l'atenció aquesta nova moda de córrer i vaig decidir investigar una mica. El meu oncle realitza triatlons i a partir d'aquí va sorgir la meva inspiració. El meu treball comença amb una pregunta: «Tothom pot fer un triatló?». Des d'un principi ja tenia una idea del que em podria trobar i de la resposta i la conclusió finals. Jo pensava que no tothom el podia realitzar, ja que és un esport sacrificat i d'alt rendiment, però no sabia fins a quin punt la gent ho podria fer i fins a quin punt no. Fou llavors quan vaig plantejar-me de fer-ne un, de competir i realitzar aquestes tres disciplines i veure si una noia com jo podria fer-ho. Vaig preguntar a altres concursants i gent aficionada la seva opinió sobre aquesta gran pregunta plantejada i sobre perquè van començar. A partir d'aquí, va ser quan vaig començar a plantejar-me el meu treball i a organitzar-lo.

En primer lloc, va ser important situar el treball, explicar i mostrar què és el triatló, d'on prové, les seves parts, i les variants del triatló i les seves característiques. A més, també vaig decidir plantejar alguns plans d'entrenament on pogués mostrar alguns exemples per tal de proposar possibles entrenaments que podrien funcionar



per poder realitzar l'objectiu del triatleta. Per consegüent, i vinculat amb aquest punt anterior, vaig trobar interessant oferir algunes dietes per poder portar un bon rendiment en els entrenaments i poder arribar a realitzar el tipus de triatló desitjat. Tot seguit, i com ja he esmentat al principi de la introducció, vaig decidir anar a parlar, preguntar i entrevistar persones com jo que es van plantejar en algun moment de la seva vida de realitzar un triatló pel motiu que fos; per tant, m'agradaria poder compartir les seves experiències amb els lectors d'aquest treball.

Metodologia

Per realitzar aquest treball em vaig basar principalment en triatletes en iniciació. Vaig fer entrevistes a persones que es troben o s'havien trobat anteriorment en la meva situació; tanmateix, també hi vaig incloure el meu oncle, ja que va ser ell qui em va dur a aquest món del triatleta. No em servia preguntar i analitzar les opinions dels professionals. D'altra banda, vaig seguir uns passos molt clars i precisos: definir l'esport escollit i les seves dificultats; els orígens; l'explicació de les seves tres disciplines esportives amb les seves característiques, dificultats i variants; els tipus d'entrenaments requerits per a cada distància i persona (aquí, a més, ofereixo possibles plans d'entrenament per a les principals distàncies del triatló); l'alimentació important per a les persones amb un alt rendiment esportiu (com són els triatletes) (aquí ofereixo possibles plans alimentaris per al dia de la cursa i per als entrenaments); les vivències de diferents triatletes; l'experiència personal, i, ja per acabar, la conclusió i els agraïments.

Cos del treball

El triatló és un esport individual i de resistència, que es divideix en tres disciplines esportives: natació, ciclisme i carrera a peu. Es caracteritza per ser un dels esports més durs dins del panorama competitiu internacional actual. Els esportistes fan entrenaments per poder-se preparar tant físicament com psicològicament. Existeixen diferents intensitats i distàncies al triatló però en totes s'acaba trobant l'escena de la combinació de les diferents proves. Segons una llegenda popular, el triatló començà per una aposta entre mariners nord-americans per veure quina prova era més dura de les que se celebraven a l'illa de Hawaii el 1978, però hi ha fonts que diuen que anteriorment ja es feia un esport semblant al triatló i podria considerar-se un precedent del triatló actual.

Segons el triatleta, historiador i escriptor Scott Tinley, l'origen del triatló és atribuït a una carrera que es disputava a França durant els anys 1920-1930 que s'anomenava Les trois sports.

Esmentant les tres proves, destacariem que la disciplina de natació és la prova inicial del triatló, una prova de resistència que va des dels 750 metres en un triatló Sprint fins als 3.500 metres en el de llarga distancia. És un moment amb moltíssima tensió i és importantíssim el rendiment que s'assoleixi en aquest tram inicial, perquè ajudarà molt a situar-se en una bona posició. Es pot nedar en qualsevol estil, però no es poden utilitzar les boies que delimiten el circuit per avançar. Sol ser el tram més dur i menys preparat. En fer-se en aigües obertes, i amb tants triatletes al voltant, és impossible controlar al cent per cent la situació. Consegüentment, en el segon tram, el de ciclisme, trobem la disciplina més llarga. És el més impactant, ja que els espectadors el poden veure de molt a prop. El tipus de recorregut on es competeix és especialment variable, tant a nivell de qualitat de la paviment, com des del punt de vista orogràfic (costes, ports, descensos o plans). Això fa que cada competició sigui diferent a l'hora de planificar l'entrenament. És important portar el casc posat des que s'agafa la bicicleta fins que es deixa, sinó el triatleta pot ser desqualificat. Finalment, trobem la carrera a peu, que és el tram que comporta més fatiga i cansament muscular. És molt important, per tant, ja no només la tècnica, sinó també la tàctica, per poder quedar en una bona posició.

Per preparar aquestes tres proves és important el sacrifici i una dedicació constant. És interessant, però, que els dies anteriors a la cursa es redueixin el nombre i la intensitat de les sessions. Tot i així, cada entrenament variarà segons el triatleta i la distància a realitzar.

El dia 7 de setembre de 2014 vaig realitzar un triatló. Va ser impressionant i em van passar tot un munt d'experiències, des d'una picada de medusa i una puntada de peu en el tram de natació; passant per una caiguda al tram de ciclisme, i acabant per una carrera a peu sota un sol radiant. Portaré sempre amb mi aquesta experiència, m'ha fet créixer molt i m'ha fet saber valorar les coses del dia a dia, i això no hauria estat possible sense aquest treball. En el meu treball explico tots els pensaments, emocions i sensacions que vaig tenir aquell dia. La cursa està explicada al detall. Tanmateix, mostro també el pla d'entrenament i d'alimentació que vaig seguir, que tampoc no va ser fàcil en estar realitzant el Batxillerat.

Conclusions

Aquest treball m'ha fet aprendre moltíssim. He vist el que realment és un triatló i el que pot arribar a influir en les vides de les persones implicades. En un principi creia que tothom podia fer un triatló i, és cert, segueixo pensant això, però és molt més que aquest fet. El triatló és molt més que entrenar i tenir o no un pla alimentari o d'entrenament, tot i que hi influeixen, evidentment. Però és saber el que fas, el que has de fer i el com ho has de fer i amb quina finalitat. Les persones entrevistades

pensen igual que jo, excepte una persona que opina que no tothom podria fer un triatló. Realment opino que un triatló, no dic una distància Olímpica ni un Ironman, sinó un Super Sprint o un Sprint, el pot fer tothom que porti una vida esportivament activa, que tingui ganes de viure noves experiències, i amb ambició, força de voluntat, ganes de noves emocions, de nous sentiments i amb ganes sobretot de veure que una persona com tu el pot fer.

És una satisfacció a nivell personal impressionant i no conec cap atleta que no senti aquesta pujada d'adrenalina quan acaba. Sincerament, convido a totes aquelles persones que compleixen els requisits que acabo de dir anteriorment a fer-ne una cursa. Els records que te n'endus i la satisfacció personal és el més gratificant que pot tenir una persona a qui li agrada l'esport.

Bibliografia

– QUÈ ÉS?: <<http://es.wikipedia.org/wiki/Triatl%C3%B3n>> – ORIGEN: <<http://es.wikipedia.org/wiki/Triatl%C3%B3n>> – <<http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/32triatlon/02.htm>> – <<http://ca.wikipedia.org/wiki/Triatl%C3%B3n>> – <<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/triatlon1.html>> <<http://itri-actualidad.blogspot.com.es/>> – CARACTERÍSTIQUES: <<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/triatlon1.html>> – <<http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/32triatlon/03.htm>> – <<http://www.paidotribo.com/pdfs/521/521.0.pdf>> – PARTS DEL TRIATLÓ: <<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/triatlon2.html>> – MODALITATS: <<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/triatlon1.html>> – <http://enciclopedia_universal.esacademic.com/2055/Modalidades_del_triatl%C3%B3n> – <<http://es.wikipedia.org/wiki/Triatl%C3%B3n#Modalidades>> – ENTRENAMENT: – FREY, R.; HUDDLE, P. Iniciar en Triatlón. Programa de entrenamiento para tu primera competición. Madrid: Tutor, S.A., 2004. – MORA, J. Plan de entrenamiento para Triatlón. Madrid: Tutor, S.A., 2007. ORTEGA, A. Anatomofisiologia i patologia bàsiques. Barcelona: Altamar S.A., 2010. – SVENSSON, T. El Almanaque completo de Triatlón. Barcelona: Paidotribo. – <<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/planesentrenamiento/articulo/plan-entrenamiento-puesta-punto-competicion>> – <<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/planesentrenamiento/articulo/plan-entrenamiento-triatlon-super-sprint>> – <<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/planesentrenamiento/articulo/plan-entrenamiento-triatlon-sprint>> – <<http://www.sportlife.es/articulo/plan-de-entrenamiento-para-debutar-enun-triatlon-sprint-750-20-5>> – <<http://tridudas.com/plan-entrenamientos-triatlon-sprint-olimpico-ironma>> – <<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/planesentrenamiento/articulo/plan-entrenamiento-triatlon-olimpico>> – DRAFTING: – <[---

Recerques 2015 / Vedruna Vall Terrassa](http://www.</p></div><div data-bbox=)

triatlonrosario.com/2009/05/que-es-el-drafting-o-ir-ruedacuanto.html> – ALIMENTACIÓN: HUDDLE, P. I FREY, R. Iniciar en Triatlón. Tutor S.A., 2004. – SVENSSON, T. El Almanaque completo de Triatlón. Barcelona: Paidotribo. – <www.gsswebi-sp.com>.

