

# TRIATLÓN

*“Sigue corriendo, no dejes que tus excusas te alcancen”.*

## **OBJETIVO DEL CURSO Y DESCRIPCIÓN GENERAL**

En el curso vamos a desarrollar los aspectos básicos del entrenamiento de triatlón, en el que entrenaremos las tres disciplinas del que se compone nuestro deporte: la natación, el ciclismo y la carrera a pie, integrándolas como un único deporte.

Clases dirigidas hacia cualquier tipo de nivel y género, en las que entrenarás en buena compañía, y verás como poco a poco mejoras el desarrollo tanto de tus aptitudes físicas como psicológicas, ya que sales de la rutina de las clases, te socializas y desconectas, lo que mejorará tu rendimiento cuando necesites enfrentarte a los exámenes.

En el curso desarrollamos la adquisición de la técnica correcta para cada una de las disciplinas, así como el aprendizaje de las transiciones, los aspectos generales del material que se utiliza en el desarrollo del mismo y cómo entrenar las tres disciplinas englobándolas como un único deporte.

El curso se imparte para todos los niveles de las personas inscritas. Este es un aspecto importante a reseñar ya que hay opiniones de que es un deporte imposible, por lo mitificado del mismo, y creen que no están preparadas para poder finalizar un triatlón. Pero nada más lejos de la realidad, al finalizar el curso muchos de los participantes se han atrevido con triatlones de pequeñas distancias y han finalizado con gran satisfacción. No importa el nivel porque en la bici se entrena en su mayoría en las bicis estáticas, en el agua adaptamos las calles según niveles, y corriendo cada uno lleva su ritmo.

## **ASPECTOS A DESARROLLAR**

En el curso desarrollamos tanto los aspectos motrices de control del esquema corporal y propiocepción, así como los físicos de resistencia, fuerza y potencia, y los sociales en cuanto a la interacción entre los compañeros/as. El curso está pensado para personas de cualquier edad siempre que tengan un desarrollo físico adecuado, aunque personas con ciertas limitaciones (epoc, acv, 3ª edad, personas con limitaciones físicas, etc.) siempre pueden entrenar bajo prescripción profesional y con las oportunas medidas de control y seguridad.

## **FORMATO**

El curso se imparte en las instalaciones de la universidad (bicis estáticas, piscina, campo de hierba, gimnasio, etc.), en clases de 1 hora en la que se lleva a cabo una parte de calentamiento, la parte principal en la que desarrollamos el aprendizaje, y la última parte devuelta a la calma y estiramientos.

Disponemos para las clases de numeroso material para el desarrollo de las mismas, lo que facilita el aprendizaje y su aspecto motivacional.

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Javier Escribano**

- \* Licenciado en INEF por la universidad de A Coruña
- \* Entrenador superior de triatlón
- \* Entrenador superior de atletismo
- \* Entrenador superior de natación
- \* Socorrista internacional por la Federación Española de Socorrismo y Salvamento acuático.
- \* Curso de readaptación deportiva (Capbreton, Francia)
- \* Curso de enfermedades cardiovasculares y deporte (CEIMD)
- \* Curso de las capacidades básicas del entrenamiento (CEIMD)
- \* Más de 10 años vinculado con la UPNA como Técnico de diferentes actividades: natación, triatlón, waterpolo, técnico de sala o gimnasio, entrenamiento total, entrenamiento deportivo, etc.