

# LA CIENCIA DEL TRIATLÓN

ÁLVARO CALVENTE GARCÍA-SALGUERO, MANUEL FERNÁNDEZ GONZÁLEZ,  
DAVID TORREGROSA MUÑOZ  
PROFESOR COORDINADOR: MIGUEL HERNÁNDEZ PORTILLO  
IES VICTORIA KENT CALLE ALFREDO PALMA C.P. 29603 MARBELLA (MÁLAGA).

## Introducción

La mayoría de las personas piensan que el deporte en general es solamente físico sin tener en cuenta otros aspectos que cobran vital relevancia a la hora de la práctica deportiva. En este proyecto hemos querido demostrar esos factores de una manera comprensiva para todos los públicos.



## Los orígenes del triatlón

El triatlón nació en Hawaii en 1978 cuando los marines discutían cuál era la prueba más dura de todas, estas eran una travesía a nado, una etapa de ciclismo o un maratón. Entonces, su capitán les propuso que unieran esos tres retos y quien finalizase esa prueba sería bautizado como Ironman (hombre de hierro). A raíz de ahí surgió diferentes distancias para todos los públicos y hoy en día es uno más dentro de los deportes con mayor auge de participación.

## Explicación del vídeo

En primer lugar, hemos querido transmitir la importancia de la nutrición, ya que una buena alimentación resulta esencial para obtener el máximo rendimiento a la hora de la competición. A continuación, explicamos algunos aspectos básicos de la biomecánica respecto a la dinámica dentro del mundo de la física y para terminar, hablamos de los materiales y sus propiedades en relación con el peso, calidad, aerodinámica, hidrodinámica...



## Objetivos

- Demostrar algunos de los diferentes aspectos de la compleja biomecánica.
- La importancia de los alimentos dependiendo de su composición, poder energético y el momento de la ingesta respecto a una competición.
- La última tecnología empleada en los materiales de estos tres deportes y sus propiedades en relación con los diferentes medios en los que se compita



## Conclusiones

A lo largo del curso hemos tenido varios problemas técnicos que nos han privado de realizar mayores tomas filmográficas: ya sea por falta de tiempo o por imposiciones al editar el vídeo. Hemos aprendido aspectos relacionados con materias que damos en el instituto como en tecnología o física.

## Agradecimientos

A Cristian Gil (antiguo alumno de nuestro instituto) por enseñarnos y ayudarnos a montar y editar el vídeo.  
A Miguel Hernández por guiarnos en realizar un buen trabajo.  
A GoTraining por el préstamo de materiales y sus valiosos consejos.

