



## Información de la asignatura

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Facultad:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Código:** 282072 **Nombre:** Triatlón

**Créditos:** 4,50 ECTS **Curso:** 4 **Semestre:** 2

**Módulo:** 4) Módulo Optativo.

**Materia:** Deportes Individuales. **Carácter:** Optativa

**Rama de conocimiento:** Ciencias de la Salud

**Departamento:** Disciplinas y Actividades Físico-Deportivas

**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Lengua/-s en las que se imparte:** Castellano

**Profesorado:**

OAC27 Hector Esteve Ibañez (**Profesor responsable**)

[hector.esteve@ucv.es](mailto:hector.esteve@ucv.es)



## Organización del módulo

### 4) Módulo Optativo.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Actividades y Prácticas Inclusivas	4	Las Actividades y Prácticas Inclusivas en el Ámbito Educativo y de Ocio	4	4/2
Antropología.	12	Antropología	6	3/1
		Ciencia, Razón y Fe	6	3/2
Deportes Colectivos.	22	Baloncesto	4	4/2
		Balonmano	4	4/2
		Fútbol	4	4/2
		Hockey	4	4/2
		Voleibol	4	4/2
Deportes de Adversario.	18	Esgrima	4	4/2
		Judo	4	4/2
		Padel	4	4/2
		Tenis	4	4/2
Deportes en el Medio Natural.	4	Deportes en el Medio Natural: Técnicas Específicas	4	4/2
Deportes Individuales.	22	Atletismo	4	4/2



Deportes Individuales.		Ciclismo	4	4/2
		Gimnasia	4	4/2
		Natación	4	4/2
		Triatlón	4	4/2
Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos.	4	Dirección y Gestión de Gimnasios y Centros Deportivos	4	4/2
Idioma	9	Advanced English for Sport Sciences	4	4/2
		Intermediate English for Sport Sciences	4	4/2
Instalaciones Deportivas	4	Instalaciones Deportivas	4	4/2
Métodos y técnicas de investigación.	4	Métodos y Técnicas de Investigación Aplicados en CC.A.F.D.	4	4/2
Nutrición.	4	Nutrición	4	4/2
Optativas de Itinerario Profesional.	27	Dirección Deportiva de Recursos Humanos y Económicos	6	4/1
		Fitness y Entrenamiento de la Condición Física	6	4/1
		Habilidades, Emprendimiento y Empleo	3	4/2
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva	6	4/1



Optativas de Itinerario Profesional.		Teoría y Práctica del Entrenamiento Orientado al Alto Rendimiento Deportivo	6	4/1
Tendencias en prácticas deportivas.	4	Tendencias en Prácticas Deportivas	4	4/2
Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4	Habilidades Sociales y Dinámica de Grupos	4	4/2



## Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

**R10 - Mostrar, corregir y optimizar la ejecución técnica de tareas/ejercicios/gestos técnicos del deporte de Triatlón, proporcionando un feedback adecuado.**

RA del título que concreta

### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

### **Tipo RA:** Competencias



- Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.
- Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

R11 - Describir y priorizar a nivel práctico según edades, niveles y contextos, los elementos configuradores de cada una de las estructuras (coordinativa, cognitiva, condicional, socio-afectiva y emotivo-volitiva) que conforman el deporte de Triatlón.

RA del título que concreta

#### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

#### **Tipo RA:** Competencias

- Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.



- Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/ o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

R12 - Diseñar y aplicar tareas y sesiones para el desarrollo de las distintas capacidades y habilidades propias del medio acuático y de la natación, utilizando una metodología de enseñanza aprendizaje adecuada para diferentes edades, niveles y contextos.

RA del título que concreta

#### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional



- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

### Tipo RA: Competencias

- Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

- Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/ o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

---

## R13 - Fundamentar científicamente los contenidos relacionados con la locomoción humana en el medio acuático y terrestre.

RA del título que concreta

---

### Tipo RA: Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.

- Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.

- Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.





- Elaborar respuestas teórico-prácticas basadas en la búsqueda sincera de la verdad plena y la integración de todas las dimensiones del ser humano ante las grandes cuestiones de la vida.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional
- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

#### **Tipo RA:** Competencias

- Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

---

#### R14 - Medir e interpretar el estado físico en el medio acuático y terrestre para optimizar la salud y/o el rendimiento físico-deportivo.

RA del título que concreta

---

#### **Tipo RA:** Habilidades o Destrezas

- Aplicar los principios derivados del concepto de ecología integral en sus propuestas o acciones, sea cual sea el alcance y el área de conocimiento y los contextos en las que se planteen.
- Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- Desarrollar e implementar la evaluación técnico-científica de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos y técnicas que componen las manifestaciones del movimiento y los procesos de la condición física y del ejercicio físico; teniendo en cuenta el desarrollo, características, necesidades y contexto de los individuos, los diferentes tipos de población y los espacios donde se realiza la actividad física y deporte; en los diversos sectores de intervención profesional y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.
- Respetar y poner en práctica los principios éticos y las propuestas de acción derivados de los objetivos para el desarrollo sostenible transfiriéndolos a toda actividad académica y profesional



- Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

---

### Tipo RA: Competencias

- Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

- Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

- Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad, articulando y desplegando un dominio de los elementos, métodos, procedimientos, actividades, recursos, técnicas y procesos de la condición física y del ejercicio físico de forma adecuada, eficiente, sistemática, variada e integrada metodológicamente para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/ o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad y en cualquier sector de intervención profesional de actividad física y deporte.

---



## Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

### Modalidad presencial

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R10, R11, R12, R13, R14	40,00%	Pruebas escritas y/o practicas.
R10, R11, R12, R13	20,00%	Trabajo / Proyecto Individual o Grupal.
R11	10,00%	Ejercicios y Prácticas en el Aula.
R11, R12	20,00%	Pruebas orales o exposición.
R10, R11, R12, R13	10,00%	Trabajo autónomo no Presencial.

### Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 50% en los siguientes instrumentos:
- Pruebas escritas y/o prácticas
- Trabajo/Proyecto Individual o Grupal
- Pruebas orales o exposición



- Trabajo autónomo no presencial
- Ejercicios y Prácticas en el Aula

**EL 50% ES NECESARIO EN CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA PODER SUMAR A LA NOTA GLOBAL DE LA ASIGNATURA. NO OBSTANTE, NINGUNO ES OBLIGATORIO, TODOS SON DE REALIZACIÓN VOLUNTARIA.**

- Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.
- En caso de no cumplir con alguno de estos criterios se calificará al alumno con un máximo de 4,5.

## **ESPECIFICACIONES A LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **Pruebas escritas y/o prácticas**

El sistema de evaluación de la asignatura es acumulativo, por lo que las calificaciones obtenidas en los diferentes exámenes parciales son independientes y se suman.

La organización de este apartado será la siguiente, dividiéndose en dos partes:

1.(20%) Exámenes parciales prácticos. Dos pruebas que consistirán en aplicar conocimientos teórico-prácticos adquiridos sobre el Triatlón (análisis técnico, corrección de errores, ejercicios de aprendizaje, tareas de entrenamiento, aplicación de test, entre otros). Fecha según cronograma.

2.(20%) Examen teórico-práctico del resto de los contenidos de la asignatura en las fechas de la convocatoria oficial. Consta de dos partes:

- Tipo test: Verdadero o Falso. El sistema de penalización estándar será de 1 mal resta el 100%.
- Preguntas cortas, de interpretación y de desarrollo: tanto teóricas como de aplicación práctica del conocimiento.

### **Trabajo/Proyecto Individual o Grupal**

Se podrá realizar un proyecto relacionado con los contenidos de la asignatura: sesiones de entrenamiento de alguna de las disciplinas del triatlón, sesiones de enseñanza en el contexto escolar (EF), aplicación de test/pruebas de valoración, video tutoriales de análisis técnico, trabajos de revisión e investigación, entre otros.

### **Pruebas orales o exposición**

Exposición oral en clase del proyecto realizado. Fecha según cronograma.

### **Ejercicios y Prácticas en el Aula**

Participación en las diferentes tareas realizadas en clase o a través de la plataforma UCVnet

### **Trabajo autónomo no presencial**

Portafolio individual de la asignatura o realización de otro tipo de trabajo individual acordado con el docente.



La explicación detallada (procedimiento para los trabajos) así como las herramientas de evaluación (planillas o rúbricas) de cada apartado estarán colgadas en plataforma de cada grupo a disposición del alumno.

## Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M2 Resolución de problemas y casos.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.

### ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula.	R10, R11, R12, R13	Resolución de problemas y casos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Dinámicas y actividades en grupo.	12,60	0,50



CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante.	R10, R11, R14	Resolución de problemas y casos. Exposición de contenidos por parte del profesor. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	26,80	1,07
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado.	R10, R11, R12, R13, R14	Resolución de problemas y casos. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	3,80	0,15
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos.	R10, R11	Resolución de problemas y casos. Exposición de contenidos por parte del profesor.	1,80	0,07
<b>TOTAL</b>			<b>45,00</b>	<b>1,80</b>



## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

ACTIVIDAD	RELACIÓN CON RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA	METODOLOGÍA	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría.	R10, R11, R12, R13, R14	Resolución de problemas y casos. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	28,50	1,14
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales.	R10, R11, R12, R13, R14	Resolución de problemas y casos. Clase práctica. Dinámicas y actividades en grupo.	39,00	1,56
<b>TOTAL</b>			<b>67,50</b>	<b>2,70</b>



## Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

### Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 1	Fundamentos del triatlón y paratriatlón
BLOQUE 2	Reglamento
BLOQUE 3	El segmento de natación en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 4	El segmento de ciclismo en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 5	El segmento de carrera en triatlón, técnica, táctica y entrenamiento
BLOQUE 6	Transiciones
BLOQUE 7	Planificación, control y cuantificación





## Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1	3	4,50
BLOQUE 2	3	4,50
BLOQUE 3	6	9,00
BLOQUE 4	6	9,00
BLOQUE 5	6	9,00
BLOQUE 6	4	6,00
BLOQUE 7	2	3,00



## Referencias

### REFERENCIAS BÁSICAS

- Aschwer, H. (2006). *Entrenamiento del triatlón*. Editorial Paidotribo.
- Cala A, Cejuela R. (2011). How to get an efficient swim technique in triathlon? *J Hum Sport Exerc*, 6:8
- Cardona, C., Cejuela, R., & Esteve-Lanao, J. (2019). Manual para entrenar deportes de resistencia. Guadalajara, México: All In YourMind
- Cejuela R., Perez-Turpín J.A., Villa J.G., Cortell J.M., Rodriguez-Marroyo, J.A. (2007). An analysis of performance factors in sprint distance triathlon. *J Hum Sport Exer*, 2(2): 1-25
- Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (2001). Natación. Barcelona. Hispano Europea.
- Friel, J.(2016). *Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor)*. Paidotribo.
- Maglischo, E.W. (2003). *Swimming fastest*. Ed. Human Kinetics.
- Navarro, F., Oca, A., y Castañón, F.J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Madrid. Ed Gymnos
- Reglamento oficial de competiciones. FETRI. 2023. Extraído en: <http://triatlon.org>

### REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- Camarero, S., Tella, V. (1997). Natación: aplicaciones teóricas y prácticas. Promolibro.
- Cejuela, R. (2005). Análisis de la natación: Natación triatlón vs natación piscina II. *Sport Training*. Septiembre-octubre.
- Cejuela; R. (2005). Análisis del triatlón: La T1. *Sport Training*. Noviembre - diciembre
- Cejuela, R., Cortell-Tormo, J. M., Chinchilla-Mira, J. J., Pérez-Turpin, J. A., & Villa, J. G. (2012). Gender differences in elite Olympic distance triathlon performances. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2),434-445.
- Cejuela R, Esteve-Lanao J. (2011). Training load quantification in triathlon. *J Hum Sport Exerc*, 6: 218–232.
- Colado, J.C. (2003) Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona. Paidotribo.
- Laursen P.B. Long distance triathlon: Demands, preparation and performance. ( 2011). *J Hum Sport Exerc*; 6: 247–263.
- Mujika, I. (2011). Tapering for triathlon competition. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2), 264-270.
- Navarro, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. Madrid. Gymnos
- Arellano, R., Pardillo, S. (2003) Historia de la natación. Evolución de los medios y métodos de investigación en la biomecánica de la natación. En Rodríguez (Ed.) *Compendio Histórico de la Actividad Física y el Deporte*. Ed. Masson.
- Clarys, J. (1996) The historical perspective of swimming science. En Troup, J.P., Hollander, A.P. Strasse, D. Trappe, S.W. Cappaert, J.M. y Trappe, T.A.(Eds) *Biomechanics and Medicine in Swimming VII*. Spon Press.
- Counsilman, J.E. (1980) *Natación competitiva*. Hispano Europea.
- Counsilman, J.E., Counsilman, B.E. (1994). *The new science of swimming*. Ed. Prentice-Hall.



Valero DAF. Identificación De Factores Para El Desarrollo Del Talento Deportivo En Jóvenes Triatletas.2018; 2–304.

Vilas-Boas, J.P, Alves, F. y Marques, A. (2006) Biomechanics and Medicine in Swimming X. XthInternational Symposium. Portuguese journal of sport sciences Vol. 6, supl. 2. Oporto

## WEBS DE INTERÉS

[www.triatlocv.org](http://www.triatlocv.org)

[www.triatlon.org](http://www.triatlon.org)

<https://www.sporttraining.es/>

<http://www.i-natacion.com>

<http://www.todonatacion.com/>

<http://swimmingcoach.org/>

<http://www.nataccion.com/>

<http://revistaentrenamientodeportivo.com>

<http://www.altorendimiento.com/>

<http://www.cienciaydeporte.net>

<http://www.rediref.org>

<http://g-se.com/es/>