

El boom del triatlón en Castellón - El Mundo Castellón al Día - 10/11/2015

EL 'BOOM' DEL TRIATLÓN EN CASTELLÓN

TRIATLÓN EVASIÓN CASTELLÓN ENSEÑA DESDE HACE 5 AÑOS LAS TRES MODALIDADES DE ESTE DEPORTE Y HA PASADO DE SÓLO 2 NIÑOS INSCRITOS A UN TOTAL DE 72

SARA BECERRO CASTELLÓN
El deporte es fundamental para el crecimiento de los niños tanto en la vertiente física como en la psicológica ya que les dota de responsabilidad y disciplina junto a un hábito saludable de vida. Todos los colegios acogen en su plan de estudios la asignatura de Educación Física e incluyen una gran oferta de actividades extraescolares relacionadas con el deporte pero si hubiera un ranking de actividades populares no encontraríamos el triatlón. El triatlón es un deporte desconocido para muchos. Esta actividad aguarda un deporte completo con grandes beneficios para los niños y que comienza a resultar interesante para muchos padres. La Escuela de

Triatlón Evasión Castellón, es un club que se dedica a enseñar las tres modalidades de este deporte (natación, ciclismo y atletismo) a los más pequeños desde hace cinco años y ha experimentado un crecimiento desorbitado. «El primer año solo teníamos dos niños apuntados en el club y en tan solo cinco años tenemos 72», asegura Guillaume Taillebresse, director técnico de Evasión Castellón.

Este club comenzó con pocos apoyos y menos medios pero ha ido evolucionando y, tras comenzar realizando sus actividades en la

piscina de La Salera y pasar por la Piscina Provincial de Castellón, ahora llevan a cabo este deporte en las instalaciones deportivas de la Universitat Jaume I de Castellón, que les ha concedido el uso de la piscina y de una de las calles de la pista de atletismo.

Las ventajas que este deporte presenta para los niños son varias ya que se trata de una disciplina que ejercita todo el cuerpo y ayuda mucho a la motricidad, además de enseñarles el sentido de la responsabilidad, la disciplina y la competitividad, pero siempre sin olvidar el sentido del compañerismo. Además, uno de los objetivos más importantes para el club es que estos pequeños deportistas se diviertan y pasen un rato agradable con esta completa actividad.

Y las ventajas para los más mayores residen en la resistencia, así como el control de los ritmos y la resistencia, siempre desarrollando un cuerpo equilibrado.

La edad mínima para iniciarse en este deporte es de 6 años ya que requiere conocimientos mínimos de natación y ciclismo, y éstos en-

trenan solamente dos días a la semana y posteriormente los días de entreno son progresivos y van aumentando según la edad. Con 10 años entrenan tres días a la semana; con 12 años, cuatro; y a partir de, 15 cinco días a la semana teniendo en cuenta que ya suelen participar en campeonatos y requieren un entrenamiento más constante, siempre manteniendo un horario entre semana dejando así libres los fines de semana para las competiciones y campeonatos.

La evolución y el crecimiento

El triatlón es un deporte completo con muchos beneficios

«Al principio teníamos dos niños y ahora tenemos 72», asegura el director

que ha observado este deporte en los últimos cinco años se ha dado debido al desconocimiento que se tenía del triatlón y el interés que ha suscitado en los últimos años. «El tirón se ha dado porque es un deporte completo, antes lo veían como un deporte extremo y duro pero es un deporte lúdico y divertido para los más pequeños», afirma el director técnico. Además la escuela Evasión de Castellón ha conseguido posicionarse como la segunda escuela de triatlón a nivel autonómico y han conseguido llamar la atención de algunos colegios como el de Escuelas Pías, donde dentro de 15 días comienzan a impartir este deporte como actividad extraescolar dos días a la semana y la edad fija para los niños es de entre 8 a 12 años. Poco a poco se va instaurando aunque «podría funcionar más pero el problema son las instalaciones», dice Taillebresse.

Un deporte, que según el director técnico ha experimentado «un enorme boom» y esperan que continúe así.

Alumnos de la Escuela de Triatlón Evasión Castellón.
EL MUNDO

