

## Campionats del Mon Aquatlo: Les claus de l'èxit, una experiència personal apassionant (Catalan Edition)



Fecha de publicación: 27 junio, 2016

Autor: Toni Vila

Idioma: Catalán

PDF

Des de la meua infantesa, sempre he tingut una gran afició i predisposició als esports en general. Múltiples anècdotes han condicionat la meua manera d'entendre i viure l'esport, sent doncs una constant en la meua vida, potser una forma de vida de la que jo no era conscient fins que vaig aprendre el que suposa tobar-ho a faltar. Actualment estic competint a nivell nacional i internacional en l'Aquatló, una modalitat apassionant de Triatló, que se centra en combinar la natació en aigües obertes amb el running, es tracta d'una disciplina exigent amb diversos formats possibles, que no inclou el tram tradicional de bicicleta com en altres modalitats de triatló.

El gran seguiment totalment inesperat en els últims anys del meu blog personal [acuatlontonivila.com](http://acuatlontonivila.com) en més de 100 països, m'ha portat a considerar el suggeriment de

compartir en aquest format de breu llibre digital, la meva experiència gratificant i il·lusionant de motivació i superació personal en aquesta activitat esportiva, intentant transmetre les emocions i valors que es desprenen, sentint-me especialment satisfet si pot tenir cert interès o utilitat per a altres persones.

Després de 5 anys de progressió gradual en les meves marques personals, els meus millors resultats han arribat en les dues últimes temporades: Subcampionat d'Espanya per dos anys consecutius, Top 5 en els Campionats d'Europa a Colònia i en el Campionat del Món a Edmonton; i recentment Top 4 a la Grand Final del Campionat Mundial a Chicago 2015.

No obstant això, no considero que els resultats de la competició siguin el principal objectiu, per a mi és especialment important mantenir la motivació original intacta, gaudir en el que fem de l'esport i intentar arribar en les millors condicions possibles.

Sense pretendre donar cap tipus de recomanació a ningú, aquest llibre reflecteix un resum molt sintètic de la meva experiència personal en aquest esport, amb els esdeveniments de competició més rellevants i mostrant humilment la meva trajectòria que no es pot desvincular d'una actitud de diversió i apassionant perseverança en els entrenaments sistemàtics, remarcant implícitament els valors i les claus que considero fonamentals.

<http://yep.pm/jQeWrgqi5/a7DY7vLFe.pdf.rar>