
MEMORIA PROGRAMA AMAZONAS

FEDERACIÓN GALLEGA DE
TRIATLÓN Y PENTATLÓN
MODERNO



AMAZONAS

PROGRAMA DESARROLLO
TRIATLÓN FEMENINO

#AMAZONAS

FEGATRI 
FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN
E PÉNTATLÓN MODERNO



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	4
3. NIVELES DE ACTUACIÓN	5
4. CAMPUS NACIONAL	6
5. ENCUENTROS REGIONALES.....	8
6. CHARLAS EN CENTROS ESCOLARES	12
7. CONCLUSIONES DEL PROGRAMA	14
8. ASPECTOS A MEJORAR PARA FUTURAS EDICIONES DEL PROGRAMA.....	15

1. INTRODUCCIÓN

El programa Amazonas surge por una iniciativa de la Federación Española de Triatlón para dar respuesta a la situación actual del deporte femenino en España, ya que a pesar del incremento del número de licencias cada año, su presencia en todos los ámbitos deportivos (deportistas, oficiales, técnicas, directivas) sigue siendo escasa en relación al total.

Para ello se apuesta por una promoción y un desarrollo del deporte femenino a través de diversas actividades y formaciones enfocadas en este caso a escolares, deportistas y entrenadoras.

El programa presenta dos vertientes, por un lado intentar aumentar el número de practicantes mediante la promoción del deporte, y por otro, ofrecer apoyo a las mujeres que actualmente practican triatlón pero que en su día a día encuentran alguna dificultad para llevar a cabo su actividad.

2. OBJETIVOS

Los objetivos del programa vienen establecidos por la Federación Española de Triatlón:

- Promocionar el triatlón femenino en todos sus ámbitos
- Implicar a las federaciones autonómicas en el fomento del triatlón en edad escolar
- Seleccionar a jóvenes talentosas y acercarlas al deporte de élite en un programa compartido entre la FETRI y las federaciones autonómicas
- Visibilizar y promocionar a las técnicas y entrenadoras y subvencionar su formación
- Definir un programa de alto rendimiento en el que se establezcan objetivos y planificaciones enfocadas al alto rendimiento, en la búsqueda del desarrollo de las máximas capacidades competitivas
- Elaborar un diagnóstico de la situación de la mujer en nuestro deporte, analizando fortalezas y debilidades (análisis DAFO)

3. NIVELES DE ACTUACIÓN

De los diferentes niveles de actuación propuestos por la FETRI, la federación gallega se ha enfocado en los siguientes:

- Charlas en Centros Educativos orientadas a la promoción del triatlón y ofrecer la posibilidad de desarrollar una Unidad Didáctica con contenidos sobre el triatlón de acuerdo a la normativa vigente (Decreto 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia)
- Encuentros regionales para las deportistas de categoría infantil y cadete.
- Campus nacional del programa Amazonas
- Reuniones para intercambiar y desarrollar acciones de futuro y planes de mejora
- Formación adicional para entrenadoras

4. CAMPUS NACIONAL

Se planifican dos concentraciones y se establece que la Federación Gallega participe en la celebrada en Madrid del 1 al 3 de noviembre de 2019 en las instalaciones del CAR. Hasta allí se desplaza la técnica responsable del programa en Galicia junto con las dos deportistas seleccionadas.

Los objetivos del campus son:

- Llevar a cabo el programa de desarrollo del triatlón femenino
- Promocionar el triatlón femenino en edad escolar
- Detección de talentos deportivos

A continuación se detalla el programa previsto.

Viernes	
19:30	Incorporación deportistas
20:30	Cena
21:30	Charla de Bienvenida y entrega de camisetas
Sábado	
9:00	Desayuno
10:30	Carrera a Pie (1ª Sesión)
12:45	Ciclismo BTT
14:30	Almuerzo
17:30	Natación
19:00	Charla <u>Multidisplinar</u> a definir
20:30	Cena
Domingo	
8:30 - 9:30	Desayuno
10:00	Carrera a Pie (2ª Sesión)
12:00	Natación (2ª Sesión)
14:30	Almuerzo
15:00	Despedida y Entrega de Encuesta de satisfacción

Dicho programa fue llevado a cabo tal y como estaba previsto con la excepción de la charla que se dejó para el domingo a continuación del desayuno para poder afrontar con más garantías las sesiones posteriores en cuanto a aspectos digestivos. Esta charla finalmente trató sobre peculiaridades del entrenamiento de la mujer y sobre la necesidad de que las deportistas conozcan mejor su cuerpo así como hacerlas partícipes de su proceso de entrenamiento.

La valoración del campus ha sido muy positiva ya que las deportistas pudieron experimentar el deporte de una manera que no conocían, conviviendo y entrenando con otras deportistas de diferentes comunidades, teniendo un impacto positivo y replanteando en una de ellas continuar con la práctica deportiva. Además todas las deportistas pudieron ver también de primera mano la labor de las entrenadoras y conocer su desempeño profesional dando así visibilidad a esta rama deportiva de forma tal, que alguna incluso se llegó a interesar por los cursos de formación.



Campus nacional de Madrid

5. ENCUENTROS REGIONALES

Se organiza la realización de 4 encuentros y una vez analizadas las licencias de deportistas de las categorías involucradas en el programa se agrupan de la siguiente manera, consiguiendo convocar al **100%** de las deportistas y contar con la colaboración de técnicas de clubes de las zonas de cada encuentro:

- Encuentro regional en Lugo para las deportistas de clubes de las provincias de Lugo y Ourense
- Encuentro regional en A Coruña para las deportistas de clubes de la zona norte de la provincia de A Coruña
- Encuentro regional en Santiago de Compostela para las deportistas de clubes de la zona sur de la provincia de A Coruña
- Encuentro regional en Pontevedra para las deportistas de clubes de la provincia de Pontevedra

Los objetivos de los encuentros son:

- Llevar a cabo el programa de desarrollo del triatlón femenino
- Promocionar el triatlón femenino en edad escolar
- Fomentar la convivencia entre deportistas de otros clubes
- Dar valor a la práctica deportiva femenina para evitar el abandono en la adolescencia

En todos los encuentros se ha seguido la misma estructura:

- 9:30 Recepción y bienvenida
- 10:00 Sesión de natación
- 12:30 Sesión de ciclismo
- 14:30 Comida
- 16:00 Charla/Coloquio
- 17:00 Sesión carrera
- 19:00 Cierre encuentro y entrega de cuestionarios

Aunque el foco principal de estos encuentros ha sido el fomento del deporte femenino y la convivencia, se tomó la decisión de realizar algún test de forma que las deportistas

puedan ser conscientes de su proceso de entrenamiento lo que puede ayudar a involucrarlas más en la práctica deportiva y evitar así su abandono.

En la sesión de natación se comenzó con un calentamiento (1100 metros), se llevó a cabo el test de velocidad crítica (50+400 metros) y se les pidió a las deportistas realizar un trabajo a dicha velocidad (300 metros) de forma homogénea para ver su estabilidad a ese ritmo. Posteriormente se realizó una explicación de ejercicios de técnica donde se les explicó el porqué de los ejercicios y el fin que se trataba de conseguir con ellos.

La sesión de ciclismo se enfocó a ejercicios de técnica y habilidad, de forma que se pudieran recuperar del esfuerzo hecho en el test de natación y tuvieran una parte más lúdica.

Se aprovechó la comida para incidir en la convivencia, comentar experiencias deportivas y resolver posibles dudas que tuvieran en relación con el deporte. A continuación se llevó a cabo una charla sobre primeros auxilios y sobre mecánica de la bicicleta, realizando in situ demostraciones y prácticas sobre ambos aspectos.

Para finalizar, en la sesión de carrera a pie se comenzó con un calentamiento (20 minutos) que incluía un pequeño trabajo de reclutamiento de fibras de cara a prevenir lesiones. Se quiso realizar un test para el cálculo de la VAM, y se pensó en el test de Cooper, pero de cara a tener más controlada su ejecución y dado que podría haber alguna deportista que no fuera capaz de mantener durante 12 minutos el ritmo necesario se optó por realizar un test de 1600 metros en pista (con adaptaciones a 1200 metros para aquellas deportistas con menor nivel de entrenamientos y 1200 y 1500 metros en los encuentros de Santiago y A Coruña respectivamente dado que no se contaba con pista y eran las mediciones existentes). Después de una recuperación se procedió a una sesión informativa sobre ejercicios de técnica, que al igual que el contenido de la sesión de natación tenía el objetivo de que las deportistas conocieran el porqué y el fin de los mismos.



Encuentro regional en Lugo



Encuentro regional en A Coruña



Encuentro regional Santiago de Compostela



Encuentro regional en Pontevedra

6. CHARLAS EN CENTROS ESCOLARES

Se plantearon 14 charlas en secundaria (para 1º, 2º, 3º y/o 4º de ESO). Se quisieron repartir por todo el territorio de la comunidad y aunque en un principio se valoró la posibilidad de reducirlo a zonas donde ya existieran escuelas de triatlón a donde poder derivar a posibles escolares interesados, se decidió realizarlo también en zonas que no contaran con escuela en las inmediaciones ya que así se podía hacer un mayor fomento en edad escolar y en caso de que hubiera alguien interesado valorar la posibilidad de contactar con escuelas del entorno para realizar una prueba y llegado el caso crear una escuela o una sección de una escuela ya en marcha.

Finalmente sólo se pudieron realizar 12 de estas charlas ya que las dos últimas estaban previstas en fechas posteriores al 14 de marzo que por motivos del estado de alarma no se pudieron llevar a cabo. Durante éstas, se ha dado a conocer el triatlón y todos los valores que transmite, tales como, compromiso, igualdad o integración. Además se les ha expuesto casos concretos de deportistas que han llegado al más alto nivel pero también que han luchado para superar lesiones o contratiempos o que han compaginado el deporte con los estudios. Dado que Galicia ha sido siempre fuente de grandes triatletas y paratriatletas, se ha podido poner siempre como ejemplo a algún deportista de la zona, dándose el caso de que en ocasiones el alumnado ya lo conocía, lo que hacía posible un mayor acercamiento al deporte.

Los centros donde se llevaron a cabo son:

- IES Santa Irene (Vigo, Pontevedra), 27 estudiantes de los cuales un 57% fueron mujeres.
- IES de Catabois (Ferrol, A Coruña), 42 estudiantes de los cuales un 38% fueron mujeres.
- IES Cidade de Antioquía (Xinzo de Limia, Ourense), 90 estudiantes de los cuales un 58% fueron mujeres.
- CPR Jorge Juan (Narón, A Coruña), 80 estudiantes de los cuales un 48% fueron mujeres.
- IES As Telleiras (Narón, A Coruña), 160 estudiantes de los cuales un 44% fueron mujeres.

- IES Illa de Tambo (Marín, Pontevedra), 90 estudantes de los cuales un 34% fueron mujeres.
- IES Ánxel Fole (Lugo, Lugo), 100 estudantes de los cuales un 58% fueron mujeres.
- IES Plurilingüe Rafael Dieste (A Coruña, A Coruña), 100 estudantes de los cuales un 52% fueron mujeres.
- IES Gonzalo Torrente Ballester (Pontevedra, Pontevedra), 52 estudantes de los cuales un 54% fueron mujeres.
- IES 12 de Outubro (Ourense, Ourense), 100 estudantes de los cuales un 62% fueron mujeres.
- IES Pontepedriña (Santiago de Compostela, A Coruña), 159 estudantes de los cuales un 58% fueron mujeres.
- IES Antonio Fraguas Fraguas (Santiago de Compostela, A Coruña), 123 estudantes de los cuales un 53% fueron mujeres.

7. CONCLUSIONES DEL PROGRAMA

La valoración del programa ha sido muy positiva en todos los niveles de actuación. Las charlas en los centros educativos permitieron acercar el triatlón a muchos estudiantes y, particularmente, a muchas chicas que han podido comprobar a través de los ejemplos expuestos las posibilidades que tiene el deporte femenino en España. Fueron muchos los centros donde al finalizar la charla se acercaba estudiantes, mayoritariamente mujeres, para solicitar más información sobre la práctica deportiva, clubes o algún otro aspecto relacionado.

En los encuentros regionales, al igual que en el campus nacional, las deportistas se encontraron con un ambiente relajado y distendido donde pudieron realizar cuestiones relacionadas con su futuro como triatletas o con aspectos del entrenamiento que se ven afectados por el ciclo menstrual.

8. ASPECTOS A MEJORAR PARA FUTURAS EDICIONES DEL PROGRAMA

A pesar que el programa está bien planteado, hay algunos aspectos detallados a continuación que podrían mejorarlo y ayudar a que las deportistas no abandonen el deporte:

- Mayor claridad y detalle tanto en los niveles de actuación como en los requisitos de a cumplir por las deportistas para participar en los campus y encuentros.
- Fomentar cursos específicos de formación con contenidos sobre la mujer y el deporte.
- Crear una comunidad triatlética que ponga en contacto a las deportistas de todo el territorio nacional.
- Ampliar el número de campus nacionales y el número de deportistas por campus para lograr una mayor participación y crear un vínculo de arraigo de las deportistas con el triatlón en edades propensas al abandono de la práctica deportiva.
- Realizar un seguimiento tutorizado de las deportistas participantes en el programa tanto a nivel nutricional como psicológico u otros aspectos relevantes.
- Realización de entrenamientos online puntuales de las deportistas del programa.
- Realizar sesiones monotemáticas en los campus nacionales y encuentros regionales, así como de forma online, en relación a aspectos psicológicos deportivos, nutrición, determinación de objetivos, inteligencia emocional, etc.
- Posibilitar la realización de sesiones prácticas en las charlas de los centros educativos.



AMAZONAS

PROGRAMA DESARROLLO
TRIATLÓN FEMENINO

#AMAZONAS

FEGATR 115

FEDERACIÓN GALEGA DE TRIATLÓN
E PÉNTATLÓN MODERNO

