

Club Triatlón Coruña
ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR:



Ciclismo
Natación
Atletismo
Triatlón



QUIENES SOMOS:

El Club Triatlón Coruña se funda en el año 1990 y desde entontes no ha dejado de funcionar, atendiendo siempre al cumplimiento de sus objetivos de promoción del deporte y de la salud, socialización, formación integral y educación de los deportistas que en algún momento han formado parte de sus filas. En el año 2018 se funda la Escuela con la finalidad de acercar el deporte a [l@s](#) niñ@s y apoyar y complementar la educación formal que reciben en los colegios con actividades extraescolares que supone un abanico variado de actividades en el que poder escoger para dedicar parte de su tiempo libre a cultivar sus facultades físicas y sociales. En el año 2019 con el objetivo de incorporar la disciplina de Ciclismo a las actividades desarrolladas por el Club, se modifican los estatutos y se comenza con el desarrollo de dicha sección. En el año 2021 el club incorpora la disciplina de natación.

Club Triatlón Coruña Licencia Federativa en triatlón, ciclismo y natación.

Monitores de la escuela:

- José Daniel González Castro
Función desempeñada: Director, coordinador y entrenador.
- Verónica Loureiro Campos
Función desempeñada: Monitora.
- Carlos Fernández Wallenius
Función desempeñada: Monitor.

OBJETIVOS:

- Promocionar el deporte: el triatlón, el ciclismo y la natación entre la juventud de la ciudad de A Coruña.
- Colaborar en la labor formativa de los jóvenes en edad de desarrollo
- Orientar y posibilitar a los deportistas locales diversas opciones para la ocupación de su tiempo libre y la promoción de su salud a través del deporte.
- Integrar en el deporte y en la vida social a las niñas y niños del entorno.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA ACTIVIDAD DE CICLISMO:

- Aportar una educación vial y cívica a los niños participantes en la actividad para que puedan usar con seguridad las vías públicas en la práctica deportiva.
- Desarrollar las habilidades básicas y específicas con la bici: manejo, montadas, desmontadas, desplazamientos, equilibrio, ritmo etc .
- Ganar confianza en el manejo de la bicicleta.
- Desarrollar y mejorar las capacidades físicas y cualidades motrices usando como instrumento y medio la bicicleta y las actividades propuestas relacionadas con dicho vehículo (resistencia, fuerza, potencia, velocidad, orientación espacio- temporal, lateralidad etc.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA ACTIVIDAD DE NATACIÓN:

- Nadar es uno de los deportes más completos que existen. Además del gran número de músculos que interviene, el medio acuático es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular.
 - Regula el colesterol y previene la obesidad.
 - Mantiene en estado saludable el sistema circulatorio, ya que ayuda a mantener un nivel sano de colesterol y evita la aparición de la arteriosclerosis.
 - Disciplina deportiva muy técnica, la natación incrementa la flexibilidad
 - Mejora de la respuesta cardiovascular ante el esfuerzo.
 - Favorece la coordinación y la agilidad
 - L@s niñ@s adquieren nociones y capacidad de salvamento
- 1- **Supervivencia.** En este momento se enseña a los niños a familiarizarse con el agua, a respirar y, más adelante, a flotar. Cuando la confianza ya está bien afianzada, se enseña la propulsión por el medio acuático.
 - 2- **Autonomía.** Aquí ya trabaja con desplazamientos, saltos y juegos en el agua.
 - 3- **Técnica.** Se empieza a practicar la natación como disciplina deportiva. Se enseñan a los niños los diferentes estilos .

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA ACTIVIDAD DE ATLETISMO:

- **En el campo físico,** el atletismo mejora la resistencia y la velocidad, la capacidad pulmonar, fortalece las extremidades inferiores, estimula las hormonas del crecimiento y el desarrollo de los músculos y otros sistemas.
- **En materia psicológica,** Ayuda a @s niñ@s a distraerse de sus preocupaciones, pero también a que ganen confianza en sí mismos, que mejoren su autoestima y autocontrol y que potencien incluso su organización si también aprenden a establecer rutinas para practicarlo. Lo que a su vez tiene grandes ventajas en lo que respecta al rendimiento escolar. Aunque se trate de un deporte individual, también se practica con otr@s niñ@s, lo que lógicamente ayuda a su socialización. Puede contribuir a reducir la timidez de los más pequeños y genera un sentimiento de pertenencia a un grupo.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA ACTIVIDAD DEL TRIATLÓN:

Cuando l@s deportistas practican Triatlón se suman los beneficios de los tres deportes por separado con algunas ventajas adicionales:

- Al realizar cada día un deporte distinto es **más difícil que se produzcan lesiones** porque se trabajan grupos musculares diferentes cada día.
- **Favorece la adherencia al deporte:** algun@s niñ@s se cansan de realizar la misma actividad varias veces a la semana y acaban por abandonar. Con la práctica del Triatlón, al ir variando de actividad, es más fácil que los niños se diviertan más y no se aburran por la monotonía.
- **Desarrollo de la conciencia de grupo:** desde que se inician en esta práctica en un club de Triatlón, lo hacen en grupo. Se ayudan los unos a los otros y se motivan a mejorar en la práctica diaria.
- **Mejora la responsabilidad.** Desde el principio los niños tienen unos horarios de entrenamiento que cumplir y una equipación de la que tienen que responsabilizarse y cuidar: una bicicleta, un casco, el bañador, las zapatillas, etc.
- A nivel educativo se promueven la **solidaridad**, el **respeto** por los compañeros y el **amor por la naturaleza**.

.DATOS DEL CLUB

E-mail: escolatriatloncoruna@gmail.com

Dirección página web: clubtriatloncoruna.org
<https://clubtriatloncoruna.org/escola>

Redes sociales: Facebook [@triatloncoruna](#)
[@escuelatriatloncoruna](#)

Instagram [escola_triatlon_coruna](#)

