

SUSANA RODRÍGUEZ

Triatlón adaptado

**Gañadora
e medallista** en
campionatos europeos
e mundiais.

Olímpica en Río 2016
e clasificada para
Tokio 2020.

Licenciada en Medicina
e Fisioterapia.

2



COÑECENDO
AS NOSAS
DEPORTISTAS



TRIATLON ADAPTADO

Susana Rodríguez

Vigo 4 de marzo de 1988.

Licenciada en Medicina
e tamén en Fisioterapia.

Compaxina a competición co traballo
como médico residente no servizo
de rehabilitación do Complexo
Hospitalario Universitario de Santiago.

Aos dez anos participa no seu
primeiro campionato adaptado,
gañando dúas medallas.



O deporte que fai Susana Rodríguez chámase **triatlón adaptado**, e é olímpico dende o ano 2016. As probas son de 750 metros de natación, 20 quilómetros en bicicleta e 5 km de carreira. Susana Rodríguez compite na categoría que inclúe atletas con discapacidade visual total ou parcial. Leva unha guía obrigatoria en toda a carreira, debendo montar en tándem na proba da bicicleta.

Procura información sobre este deporte e outras disciplinas de deporte adaptado.

Logo de observar o deporte no que compite Susana.
Como pensas que debe ser a alimentación desta atleta?

DEPORTE FEMININO

Reflexiona, investiga e contesta.
Emiten na televisión campionatos protagonizados por atletas discapacitadas? E nos xornais?

Escolle un medio de comunicación e envíalle unha carta indicando que deben visibilizar máis estas deportistas.

En Galicia
somos potencia
en triatlón
e triatlón adaptado.
Procura o nome doutras
atletas galegas
que practiquen
esta disciplina.

**Sabías que entre
@s 100 deportistas
mellor pagad@s
non hai ningunha muller?
Que opinas desta situación?**

CUESTIONARIO

Unha deportista que admiras?

Ruth Beitia.

Que fas logo de adestrar?

No momento actual teño moi pouco tempo libre, polo que adoito aproveitalo para descansar. Gústame saír camiñar e quedar cos amigos para desfrutar de Vigo

Un consello?

Ter claro o que queremos conseguir e buscar o camiño para facelo. Se non sae, non hai que desesperar, pero con traballo e perseverancia temos moitas opcións de alcanzar os nosos soños.

Cal é o primeiro recordo do teu deporte?

O Campionato de España de dúatlon en 2010. Atopei un ambiente excepcional e encantoume a idea de na mesma fin de semana reunir na mesma vila a competición de deporte convencional, adaptado, júnior, sub-23, grupos de idade... porque en realidade todos facemos o mesmo.



Un soño profesional?

Traballar no Servizo Galego de Saúde.

Como ves o papel da muller no deporte?

Estamos medrando e cada vez temos una presenza maior en tódalas modalidades. Dispoñemos de importantes referentes nos que fixarnos en moitos deportes e iso é importante para as nenas que están dando os seus primeiros pasos neste mundo.

Cal é o mellor recordo da túa carreira deportiva?

Quedaríame con calquera dos Campionatos do Mundo que gañei en 2012, 2018 ou 2019.

CUESTIONARIO

Tiveches algún tipo de atranco por ser muller no mundo do deporte?

Non especialmente, no meu caso diría que foi maior atranco o ter unha discapacidade á hora de atopar adestradores ou clubs.

Como ves o tratamento polos medios de comunicación do deporte feminino?

Pouco a pouco a presenza do deporte feminino nos medios vai a máis porque é inevitable o traballo e os resultados que están a facer tódalas compañeiras das diferentes modalidades. Hai xornalistas que sempre están pendentes da nosa actualidade e penso que tamén ó público lle interesa máis cada vez o deporte feminino. Canto algo máis se visibiliza máis interesa á xente porque comeza a coñecelo e lle gusta.

Como consideras que é a situación das atletas paralímpicas?

Penso que en España temos una situación boa dende a chegada do plan ADOP hai xa uns cantos anos. O máis complicado son os comezos porque non existen programas sólidos de captación de deportistas con discapacidade que axuden a coñecer as diferentes modalidades deportivas e a progresar nelas dende a base ata o deporte de alto nivel.



Organización dunha campioa.

Susana Rodríguez demostra que todo pode facerse con orde e amor polo traballo.

Esta é unha xornada habitual na vida de Susana.

Non para un minuto!

06:00 Soa o despertador.

06:40 Colle o tren en Vigo con destino Santiago de Compostela.

08:00 – 15:00 Traballa como médico no hospital.

15:40 Colle o tren para chegar a súa casa.

16:40 – 18:00 Descansa na casa .

18:00 – 21:30 Tempo de adestramento ao longo da semana: cinco sesións de natación, catro de bici e carreira e tres de ximnasio.

21:30 Tempo libre ata que vai durmir.

Colle un caderno e fai un horario para poder organizarte.

A que hai tempo para todo?

De cada carreira, de cada adestramento,
aprendemos cousas para a vida.

Susana Rodríguez Gacio

COLOREA

Colorea e debuxa un escenario para esta triatleta en pleno adestramento co seu tándem.

