

I CONCENTRACIÓN RANKING30

RFEN

NATACIÓN ARTÍSTICA

“Seguimiento deportivo”

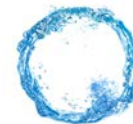
Categoría Alevín del 28 al 30 de Diciembre de 2017

LUGAR DE CONCENTRACIÓN:

COLEGIO GREDOS SAN DIEGO

BUITRAGO DE LOZOYA-MADRID





INFORMACIÓN GENERAL

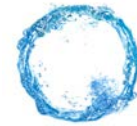
Organización: Real Federación Española de Natación

Fechas: 28 al 30 de diciembre de 2017 para la 30 mejores clasificadas en la temporada 2016/17 en la categoría Alevín.

Lugar: Colegio Gredos San Diego – Buitrago de Lozoya - Madrid

Precios:

- Nadadoras:
 - 100€ alojamiento en pensión completa.
 - La RFEN se hará cargo de:
 - Tramitar y cubrir los viajes a Madrid y los traslados internos a Buitrago de Lozoya.
 - Instalaciones para el adecuado desarrollo del campus.
 - Personal cualificado RFEN para cumplir con los objetivos marcados.
- Entrenadora que quiera asistir con sus deportistas para formarse:
 - 100€ alojamiento pensión completa.
 - Deberá organizarse para llegar hasta Madrid y si coincide con el autobús que la RFEN contratará para llevar a las deportistas a Buitrago de Lozoya, puede utilizarlo para desplazarse con todo el grupo hasta allí.

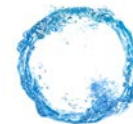


OBJETIVOS

El objetivo del *Plan de Acción Alevín* es el seguimiento de los nadadores/ras que integran las 30 mejores posiciones en el ranking de la pasada temporada 2016/17 de la categoría Alevín. Se trata de conocer a las deportistas en los aspectos técnicos y psicológicos y tener un punto de partida para evaluar su evolución y proyección en ambos aspectos. Poner conceptos técnicos en común para su desarrollo óptimo de acuerdo con la línea de tecnificación marcada por las categorías superiores que integra la RFEN.

CONTENIDOS

- Evaluación y trabajo de alineación y colocación de las posiciones básicas.
- Evaluación y trabajo de palancas.
- Evaluación y trabajo del nivel de fuerza explosiva y fuerza resistencia general y específico de los/as nadadores/as en seco y en agua.
- Evaluación y trabajo específico de la capacidad pulmonar.
- Evaluación de la asimilación de transferencia de ejercicios de seco a agua.



EQUIPO TÉCNICO

Dirección:



Ana Montero

Licenciada en CAFD, Diplomada en Fisioterapia, Máster en Educación Secundaria, Máster en Coaching Deportivo y Liderazgo, Máster en Gestión Deportiva y Entrenadora Superior de Natación Sincronizada. Deportista en los JJ.OO de Atenas 2004, subcampeona del mundo en Barcelona 2003 y Campeona de Europa en Madrid 2004. Actualmente directora técnica de Natación Artística de la RFEN.

Coordinación y entrenadora responsable:



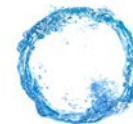
Carla Rodríguez

Graduada Magisterio de Educación Primaria, Técnico de imagen y sonido, y Entrenadora Superior de Natación Artística. Actualmente, directora técnica de Natación Artística del Real Canoe N.C.



Natalia Didenko

Licenciada en Ciencias del Deporte por la Universidad Rusa. Especialista en preparación física y experta en gimnasia acrobática y natación artística (Entrenador Superior). Actualmente es entrenadora del Equipo Nacional Absoluto en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés.



Laura López

Entrenadora Superior de Natación Artística. Graduada en Magisterio de Educación Infantil. Entrenadora de la Selección Nacional Infantil del 2012-2015 y 2016/2017. Subcampeona Olímpica en Pekín 2008 (deportista). Actualmente Entrenadora responsable del Equipo Alevín de Natación Artística del C.N.S Fabionelli.



Florencia Rodrigo

Licenciada en ciencias de Actividad Física y el deporte. Postgrado en Alto Rendimiento. Entrenador Superior de Natación Artística. Actualmente es entrenadora de Natación Artística del Centro de Tecnificación de la Federación Madrileña de Natación.



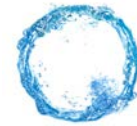
Carmen Martín

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenador Superior de Natación Artística. Directora Técnica del Centro de Tecnificación de Islas Baleares.



Paula Alcorta

Entrenadora Auxiliar de Natación Artística y Licenciada en Comunicación Audiovisual, actualmente Responsable del Equipo Alevín del Club Natación Sabadell. Entre 2013 y 2016 ha sido entrenadora del centro de tecnificación de la federación Catalana de Natación. Medallista Europea con la Selección Nacional Junior (deportista).



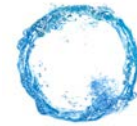
Andrea Fuertes

Estudiante de marketing y publicidad en la Universidad Francisco de Vitoria. Entrenadora de Natación Artística en la Federación Madrileña de Natación, Responsable de la escuela M-86 y colaboradora en el Centro de Tecnificación de Madrid. Nadadora en competiciones internacionales con la selección española.



Inma Suárez

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Experto en planificación del entrenamiento. Entrenador Superior de Natación Artística. Entrenadora de Fitness de GoFit y formadora nacional del producto Adaptive Aqua. Entrenadora Responsable del equipo Alevín del Club Natación Las Palmas.



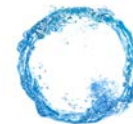
MATERIAL NECESARIO

Para las sesiones de agua:

- 2 bañadores
- 2 gorros
- 1 albornoz
- 1 toalla
- Gafas de nadar
- 2 o 3 pinzas de nariz
- 1 par de chanclas de piscina
- Gomas (tipo theraband y tubing)
- Palas natación pequeñas
- Aletas
- Pull-boy
- Floti
- Una botella de agua
- Libreta

Para las sesiones de gimnasio:

- Maillot o bañador
- Mallas
- Calcetines
- Zapatillas de deporte.



NORMATIVA ADMINISTRATIVA

Inscripción:

La inscripción al Campus Ranking30 de categoría Alevín (2016/17) para los deportistas seleccionados, deberá efectuarse a través del correo electrónico carlarodriguez.acorda.rfen@gmail.com adjuntando la hoja de preinscripción.

Las inscripciones a realizar **por los entrenadores** para el Seminario-Taller se deberán realizar a través de la plataforma de la Escuela Nacional de Entrenadores <http://natacion.coe.info/>

El plazo de inscripción para los deportistas finalizará el próximo día 8 de noviembre de 2017.

Formalización

Entre los días 10 de noviembre y 14 de diciembre deberá de ingresarse íntegramente el importe acorde con la inscripción realizada al siguiente número de cuenta:

Beneficiario: Real Federación Española de Natación

Banco: BANCO POPULAR. c/Paseo de Recoletos, 19 - 28004 Madrid

IBAN: ES17 0075 1787 00 0600708777

BIC/SWIFT: POPUESMM

Reference: NARALEV-“NOMBRE APELLIDO”

Ejemplo: NARALEV-Paula García

El **justificante de pago** deberá enviarse por correo electrónico a carlarodriguez.acorda.rfen@gmail.com y edelhoyo@rfen.es