

PROGRAMA DE FORMACIÓN CATEGORÍA PREALEVÍN

NATACIÓN ARTÍSTICA FNCV

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

- 2 Jornadas independientes de entrenamiento intensivo de 4 horas en las instalaciones del club (FORMACIÓN)
- 2 Jornadas independientes de entrenamiento intensivo de 4 horas en las instalaciones federativas (TECNIFICACIÓN)

*La participación en cada cuatrimestre es independiente, es decir, existe la posibilidad de realizar la jornada del primer cuatrimestre (tanto la formativa como la de tecnificación) sin obligación de realizar las correspondientes al 2º cuatrimestre y viceversa.

OBJETIVO DEL PROGRAMA:

El objetivo principal es apoyar la formación de los técnicos responsables de estas categorías y fomentar la práctica de nuestro deporte en categorías inferiores, estableciendo líneas de trabajo y contenidos técnicos que benefician su continuidad en el seguimiento técnico de las categorías superiores.

Las jornadas de entrenamiento en el contexto de los clubes (facilita la organización y disponibilidad) tiene un carácter formativo dónde el objetivo principal es asesorar en el proceso de enseñanza de las nadadoras y afianzar la base del deporte.

Posteriormente, las jornadas de entrenamiento en el contexto federativo irán encaminados al seguimiento técnico, dónde se evaluará la puesta en práctica de los contenidos trabajados anteriormente y se propondrán los contenidos para su progresión.

DESARROLLO DE LAS JORNADAS:

- JORNADAS FORMATIVAS

Cada club que quiera participar en el programa debe ponerse en contacto con la FNCV mediante el email artistica.tecnicos@fncv.es.

En el email se indicará posibles fechas (día y horario concreto) disponibles para poder realizar dicha jornada además de las condiciones de instalación (espacio, material...).

Una vez recibido el email de solicitud se pondrá en contacto el club con la entrenadora responsable, Marta Morales para concretar cómo y cuándo se realizará dicha jornada.

En la jornada de entrenamiento podrán participar un máximo de 12 nadadoras cuyo año de nacimiento será entre 2011-2012. Como oyentes podrán asistir todas las entrenadoras que el club considere oportuno para su formación.

- JORNADAS DE SEGUIMIENTO TÉCNICO

Tras la realización de las jornadas de formación, en el mes de finalización del cuatrimestre (diciembre y mayo respectivamente) se realizará una jornada en las instalaciones FNCV colectiva donde participarán todos los clubes adscritos al programa junto con la entrenadora responsable del mismo.

A dicha jornada podrán asistir, de cada club adherido, 1-2 nadadoras (se definirá según el número de clubs participantes) junto a 1-2 entrenadoras del propio club (se definirá según el número de clubs participantes).

Fechas:

1ª: 20 de Diciembre 2020

2ª: 22 de Mayo 2021

CONTENIDO TÉCNICO DE LAS JORNADAS DE FORMACIÓN

1. CALENTAMIENTO Y SERIES (1 HORA)

- Desplazamientos para trabajar flotaciones y propulsiones
- Remadas

2. POSICIONES BÁSICAS (30 MINUTOS)

3. DESCANSO (15 MINUTOS)

4. POSICIONES BÁSICAS Y FIGURAS DE LA CATEGORÍA PREALEVÍN (1 HORA)

5. DESCANSO (15 MINUTOS)

6. TRABAJO DE RUTINA (1 HORA)

- Cómo nadar rutina
- Formaciones y cambios de posición
- Eggbeater y cambios de ritmo en trabajo de brazos
- Entradas a carpa (de rutina)
- Figura de piernas en posición estirada con cambios de ritmo en vela y transiciones a pierna de ballet.



Temporada 2020-2021
Última actualización 7-10-20

NORMATIVA ECONÓMICA

Precio por cada cuatrimestre: 140€ (incluye participación en jornada de formación y en jornada de tecnificación).

* Al participar en ambos cuatrimestres el precio del segundo es de 120€

AUTORIZACIÓN DERECHOS DE IMAGEN

Todos los participantes asistentes a las jornadas autorizan expresamente a la Federación de Natación Comunidad Valenciana junto con su confirmación de asistencia, al uso de las imágenes tomadas en tales actividades para fines promocionales y de contenido deportivo.