

ESPECIALIDAD

NATACIÓN Y AGUAS ABIERTAS

CATEGORÍA

ALEVÍN

1. CONTEXTUALIZACIÓN Y OBJETIVOS DEL PROYECTO

El análisis de los elementos técnicos, que son un determinante en el rendimiento final de nuestros deportistas, se encuentra en un constante cambio y/o evolución. Es por ello, por lo que una revisión de las últimas tendencias y una adecuación correcta de los modelos técnicos actuales se hace indispensable de cara a ofrecer a nuestros deportistas la mejor de las preparaciones posibles.

En los últimos años, la RFEN ha puesto en marcha programas y ha elaborado normativas con el fin de incidir sobre el nivel técnico de nuestra natación de base. Por ejemplo, se ha reorganizado el sistema de Ligas Autonómicas Prebenjamín, Benjamín y Alevín, se han puesto en marcha los Campus Tecnificación Alevín y se ha desarrollado el Programa Tecnificación Infantil, como algunos ejemplos.

En realidad, las actividades formativas de seguimiento y evaluación en las categorías prebenjamín, benjamín y alevín se realizan en su mayoría por parte de las Federaciones Autonómicas. No es hasta que comienza la competición internacional, en categoría infantil, cuando la RFEN pone en marcha actividades continuadas de entrenamiento y competición en el marco del Equipo Nacional de Natación.

En este contexto, la RFEN, dentro de su estrategia deportiva a largo plazo, plantea el Proyecto “Clínicas de Tecnificación” para deportistas y técnicos. Desarrollado a partir del éxito del “Proyecto Underwater”, se trata de establecer una serie de acciones que lleven a apoyar de manera decisiva el esfuerzo que las Federaciones Autonómicas y los Clubes realizan en la formación de los deportistas más noveles.

Este Proyecto se desarrolla con los siguientes OBJETIVOS:

- 1 Detectar deportistas con proyección y estimular su adherencia a la práctica de la natación de competición.
- 2 Enseñar y reforzar los aspectos técnicos clave a incluir desde las etapas iniciales de aprendizaje técnico para deportistas en edades de formación y sus técnicos.
- 3 Establecer contacto y fomentar la comunicación con los técnicos que trabajan en la edad más sensible del desarrollo de futuros deportistas.

2. DESARROLLO DE LOS CLÍNICAS DE TECNIFICACIÓN

Los Clínicas de Tecnificación se desarrollan en jornadas de un día que la RFEN organizará en diferentes CCAA a lo largo de la temporada y en colaboración con las respectivas Federaciones Autonómicas.

En cada jornada se trabajará con un grupo de deportistas y con sus respectivos técnicos, seleccionados por la Federación Autonómica. A lo largo de la temporada, se intentará dar alcance a la mayoría de CCAA o zonas del territorio estatal.

La RFEN será la encargada de proporcionar los contenidos técnicos y el personal que desarrollará cada sesión, **incluyendo en este apartado a deportistas, ex-deportistas y/o técnicos de relevancia dentro del Equipo Nacional de Natación y Aguas Abiertas**, que servirían como modelos para los participantes en la actividad.

La estructura y contenidos de los Clínicas de Tecnificación será la siguiente:

SALIDAS de cada uno de los estilos
BATIDO ONDULATORIO SUBACUÁTICO
TÉCNICA DE NADO de cada uno de los estilos
TÉCNICA DE VIRAJE de cada uno de los estilos
PREPARACIÓN FÍSICA en deportistas de edades

- ❖ **DURACIÓN:** Jornadas de un día de duración (sábado mañana y tarde, preferiblemente) a concretar en función de la logística de los desplazamientos.
- ❖ **LOCALIZACIÓN:** Sede a definir por la Federación Autonómica. En caso de comunidades limítrofes, se valorará agrupar varias comunidades en la misma sede, siempre que el desplazamiento se pueda realizar en el día.
- ❖ **PARTICIPANTES:** Dirigidos a deportistas de categoría alevín y sus entrenadores/as. Para categoría infantil se proponen los nuevos Clínicos 2.0, con objetivos mas avanzados.
- ❖ **DEPORTISTAS/TÉCNICOS INVITADOS:** Deportistas, exdeportistas y/o entrenadores/as referentes de nuestra natación contribuirán con su experiencia a enriquecer cada uno de los temas propuestos. Serán aportados por la RFEN, quien correrá con los gastos derivados de su desplazamiento, manutención y honorarios.
- ❖ **ACTIVIDADES:**



3. PROCEDIMIENTO DE SOLICITUD

Las Federaciones Autonómicas interesadas deberán hacer la solicitud a través del formulario online enviado por parte del Responsable de los Equipos Nacionales Jóvenes.