

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA FCSS 2018 - 2019

ARTICULO 12

12.1. PROYECTO ESPADE 2018-2019

Criterios de acceso al programa 2018-19

1. Deportistas con proyección que vayan a realizar el primer año de educación secundaria.

12.2. Seguimiento de los deportistas:

- Deportistas en el programa ESPADE, seguimiento de su progresión deportiva y técnica, verificada en los resultados en los Campeonatos.
- Seguimiento de todos los deportistas que cumplan con los requisitos ESPADE. Comunicación a los clubes, entrenadores y familias del cumplimiento de los requisitos y de la opción de entrar en el programa ESPADE.

Dentro del programa los deportistas cuentan con :

- Charla de nutrición, para que sepan como llevar la alimentación y poder recuperarse adecuadamente.
- Videos para que vean la técnica correcta y tengan una visualización de ella cuando la van a realizar

Los deportistas dentro del proyecto deben realizar un diario:

Para el control del rendimiento de los nadadores, y también para el aprendizaje de éstos, se creará un diario de entrenamiento en el cual los deportistas tendrán a disposición su entrenamiento semanal. En dicho diario, los deportistas tendrán que apuntar ciertos parámetros diariamente y por medio de la herramienta Dropbox, enviarlos al entrenador del Proyecto para poder llevar un control individual de cada deportista y así evaluar su rendimiento y poder tomar decisiones.

En este diario de entrenamientos los deportistas deben apuntar:

- Metros diarios en las diferentes sesiones
- Tiempo de entrenamiento de agua y seco en las diferentes sesiones
- Horas de sueño diarias
- Pulso cardiaco diario al levantarse
- Peso diario al levantarse
- Sensación de fatiga diaria al acostarse
- Comentarios sobre rendimiento, sensaciones, lesiones ,comidas, etc.
- Tiempo realizado en competición
- Cumplimiento semanal de la suplementación

Además se les realizará un seguimiento con:

Los entrenamientos:

- Los deportistas junior irán cuatro días a la semana, los juveniles de segundo año irán 3 días a la semana y los cadetes y juveniles de primer año dos días.

Se plantea una planificación focalizada en: la técnica de nado, gestos deportivos específicos, y la progresión de los deportistas en sus marcas.

En la parte de la técnica de las pruebas de piscina, se trabajará:

- La posición del cuerpo en el arrastre con aletas, sin aletas, a crol, a espalda, en el nado con aletas, subacuático y en el buceo sin aletas
- Los diferentes tipos de arrastre y su agarre
- Diferentes tipos de pases de obstáculos
- Nado con el tubo de rescate y las aletas

En la parte de gestos deportivos específicos, se trabajará la progresión para conseguir hacer las maniobras de una forma más eficiente y eficaz. Gestos a trabajar:

- Las recogidas de maniquí con aletas, sin aletas, en pared, en la mitad de la piscina
- Los enganches de maniquí con el tubo de rescate
- La puesta de aletas y el tubo
- Los volteos con el tubo y el maniquí
- Las salidas con el tubo desde el poyete

En la preparación de las pruebas de playa, debido a las condiciones climáticas y el horario que se tendrán de entrenamiento, no se prevé ir a la playa hasta finales de abril. El trabajo tratará de técnica de:

- Remada en tabla, de rodillas y tumbados
- Remada en ski
- Carrera, orientada a las banderas y sprint
- Giros y levantadas de banderas
- Giros de boyas
- Entrada y salida en tabla, con olas y sin olas
- Entrada y salidas con ski
- Entradas y salidas de nadar surf
- Nado en el mar, con olas y sin olas

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO Y TECNIFICACIÓN DE SOCORRISTAS CÁNTABROS

Objetivo: Mejora de aspectos técnicos para aumentar el rendimiento deportivo de los socorristas cántabros.

12.3. Programa de tecnificación deportiva en socorristas con proyección

Propuesta de stage técnicos

Dirigido a deportistas de las categorías:

- **Cadete, juvenil y junior** (la categoría absoluta se realizará en función de las necesidades de competición de la FCSS).
- Técnicos de los equipos de Cantabria