

II CURSO INTENSIVO REAL CANOE N.C. “NATACIÓN SINCRONIZADA”

SEMANA SANTA
Del 10 al 12 de Abril



El Real Canoe N.C. Con una larga historia deportiva, siendo club pionero en el ámbito de la sincronizada y club referente a nivel estatal cuenta con multitud de deportistas olímpicos.

El Real Canoe N.C, con el objetivo de seguir colaborando en el crecimiento de la natación sincronizada tiene el honor de presentar la **II Edición del Curso Intensivo de Natación Sincronizada** en el periodo de Semana Santa, concretamente del 10 al 12 de Abril, dirigido a todas aquellas nadadoras dispuestas a dar un paso mas allá en nuestro deporte. Abarcando desde principiantes hasta nadadoras experimentadas que deseen trabajar tanto aspectos técnicos de figuras como de coreografía de la mano del equipo actual equipo técnico del Club.

Un intensivo dirigido a nadadoras nacidas entre los 6 y los 16 años, es decir, a nadadoras que se inicien por primera vez en nuestro deporte para conocer los valores que priman a la hora de realizarlo, el compromiso de equipo, el sacrificio, la capacidad de concentración y todo ello a través de un método interactivo, a través de estilos de enseñanza cognitivos, utilizando técnicas de descubrimiento guiado, resolución de problemas y/o libre exploración.

Abarcando las categorías de escuela, alevín, infantil y júnior, el trabajo estará focalizado en las pruebas de nivel exigida por la RFEN para poder participar en los Campeonatos de España, grupos de figuras de la normativa FINA y trabajo de ejecución de coreografía. Además las sesiones estarán complementadas con trabajo de ballet clásico, de expresión corporal, de preparación física y de flexibilidad tanto en seco como en agua.

Otra línea está dirigida a los entrenadores, los cuales podrán asistir a todas las sesiones del intensivo para fortalecer y renovar aspectos técnicos. Además habrá charlas dirigidas a ayudar a los entrenadores a conocer y descifrar el reglamento, estrategias de entrenamiento, planificación, pautas para crear una escuela, etc..



INSTALACIÓN

Todas las actividades del Campus se llevarán a cabo en las instalaciones del Club, C/ Pez Volador nº30. En el siguiente enlace podéis conocer el club de manera virtual: <http://www.realcanoe.es/el-club/instalaciones>

Las comidas se realizarán en el restaurante del Club, ejemplo:

Desayuno: sandwich de jamón y queso

Comida: macarrones carbonara

pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas

postre y agua

Con una semana de anterioridad se facilitará el menú completo.

*Coste incluido en el precio total del Campus.

HORARIO

El horario será de 9h a 17.45h.

La recogida de las participantes se realizará de 17.50h a 18.00h en la recepción del Club.

Con una semana de anterioridad se especificarán horarios de entrenamiento por contenidos.

¡¡Novedad!! Opción de equipo completo, si formas parte de un equipo y estás interesado en venir y realizar el curso intensivo con todo tu equipo podrás de disponer de una entrenadora que diseñará el plan de entranamiento ajustándolo a las necesidades del equipo: coreografiar rutinas, revisión y modificación de coreografías, mejorar la ejecución de coreografías o de las figuras, trabajo de cohesión grupal y confianza, etc...

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

-Presencia de Clara Camacho, nos contará su experiencia después de 6 años en la Selección Española de natación sincronizada, contestará a todas las preguntas y no se olvidará de trasladarnos las nociones más importantes para llegar a lo mas alto, tanto técnicamente como mentalmente.

-Ponencia de ejecución dirigido a nadadores/as y entrenadores/as por árbitro nacional.

-Charlas dirigidas a entrenadores/as de diseño de figuras, contenidos de la técnica, creación de una coreografía y por Carla Rodríguez.

-Competición de figuras, juzgado por cuatro/cinco jueces territoriales/ nacionales / internacionales. Ofreciendo un feedback directo de la visión y valoración arbitral.

-Exhibición de las nadadoras de competición del Club y de Clara Camacho.

-Consejos y pautas de nutrición deportiva por Esther Fernández.



MATERIAL

Todos los participantes del Intensivo deberán disponer de:

Dos bañadores

Gorro

Gafas

Pinzas

Chanclas

Mallas, Camiseta y calcetines para la sesiones de seco y ballet

Camiseta blanca (avisaremos cuando será necesaria)

Bañador negro y gorro blanco (para la competición)

-Categoría de escuela:

Botellas de flotación

Pullboy

-Categoría Alevín/Infantil/Junior de Competición:

Botellas de flotación

Tobilleras de 0.5kg

Gomas

Importante: todas las nadadoras deberán traer su DNI y su carnet de la seguridad social a cada jornada de entrenamiento.

EQUIPO TÉCNICO

El equipo técnico será el de la actual temporada 16-17, contando con:

Carla Rodríguez, entrenadora superior de NS y directora técnica del Real Canoe N.C.

Esther Fernández, entrenadora superior de NS, entrenadora de la categoría absoluta, infantil y de escuelas.

Clara Camacho, entrenadora superior de NS, entrenadora de la categoría infantil, de escuelas y nadadora absoluta.

Yaiza Marrero, entrenadora auxiliar de NS, entrenadora de la categoría alevín y de escuelas

Lidia Vigara, monitora, entrenadora de la categoría alevín, de escuelas y nadadora absoluta.

Paula Orejas, monitora de natación, entrenadora de escuelas.

Susana Ruiz, ex-bailarina de la compañía nacional de danza y titulada por el conservatorio superior de danza de Madrid, profesora de ballet y preparadora física.

PRECIO

Nadadora: 175€

Socios: 150€

Entrenadora: 95€

INSCRIPCIONES

Para formalizar la inscripción se deberá cumplimentar el documento adjunto “inscripción” facilitando todos los campos oportunos. Posteriormente, enviar dicho documento junto con el comprobante de pago, a la siguiente dirección de correo:

sincrocanoe2013@gmail.com

Concepto: Especificar nombre y apellidos de la participante en el comprobante de pago.

Nº IBAN: ES8921003978110200005305 LA CAIXA

Se respetará el orden de recepción de las inscripciones en el caso de que las plazas queden limitadas por número de afluencia (máx 60 participantes).

Para que el Curso Intensivo se lleve a cabo deberá haber un número mínimo de ocho inscripciones.

En dicho caso se avisaría con anterioridad y se devolvería el coste total.

¡Esperamos que disfrutéis del Curso Intensivo y sea una experiencia única para todos!

Para cualquier duda, ponerse en contacto a través de:

sincrocanoe2013@gmail.com