

I CLÍNICO TÉCNICO y DE RENDIMIENTO EN NATACIÓN

12 y 13 de junio 2021



MEJORAR CADA BRAZADA ES POSIBLE A CUALQUIER EDAD

LUGAR: Real Club Náutico de Palma (mañana)
Club Natació Palma (tarde)

INSCRIPCIONES: tel.971753939 cnpalma@cnpalma.org

CLÍNICO TÉCNICO DE NATACIÓN



12 y 13 de junio 2021

INFORMACIÓN GENERAL



El **Club Natación Palma** y el **Real Club Náutico de Palma** realizarán su primer Clínico Técnico de rendimiento en Natación en las **instalaciones del RCNP y CN.Palma** los días **12 y 13 de junio**.

El **objetivo principal** de este clínico es el poder mejorar la **técnica** de los diferentes estilos para mejorar en el rendimiento, profundizar en el nado optimizando esfuerzo y mejorar en cada brazada independientemente de la edad (a partir de 18 años)

Además de la técnica profundizaremos en el entrenamiento físico, psicológico y nutricional en las diferentes modalidades de **piscina, aguas abiertas y triatlón** combinando clases teóricas con clases prácticas en piscina y gimnasio.

Queremos transmitir la **pasión por la natación** con los mejores deportistas de élite, entrenadores y otros profesionales del deporte.



CLÍNICO DE NATACIÓN 1r DÍA



SÁBADO 1ªSESIÓN

Sala
Magna
RCNP

9:30 -10:00h Presentación, entrega documentación y obsequios

10:00-11:00h Métodos de recuperación, movilidad y prevención de lesiones
(Joan Reynés)

11:00-11:30h Descanso

11:30-12:30h Hidratación y suplementación en natación y larga distancia
(Nuria Granados)

12:30-13:30h Reprogramación motriz. Técnica en el estilo crol, espalda y virajes (Mimar Serra)

SÁBADO 2ªSESIÓN

Piscina
C.N.Palma

16:00-18:45h Práctica piscina
(Mimar Serra, Tony Joe, Joan Reynés y Maria Fuster)

Estilo crol y espalda

Virajes

Grabación de videos

18:45-19:45h Análisis biomecánico y técnico de videos



CLÍNICO DE NATACIÓN 2ºDÍA



DOMINGO 1ªSESIÓN

Sala Magna RCNP

9:00-10:00h Inteligencia emocional, gestión del esfuerzo, frustración y motivación (M^a Jesús Giménez)

10:00-11:00h Entrenamiento de la fuerza en natación (Joan Reynés)

11:00-11:30h Descanso

11:30-12:30h Rendimiento en aguas abiertas y triatlón (Guillem Soler)

12:30-13:30h Puesta a punto. Técnica en los estilos de braza, mariposa y salidas (Mimar Serra)

DOMINGO 2ªSESIÓN

**Piscina Club
Natación Palma**

16:00-18:45h Práctica piscina (Xavi Torres, Aina Hierro, Marc Sánchez, Guillen Soler y Maria Fuster)

-Mariposa, braza y crol en aguas abiertas (repaso)

-Salidas y postas de relevos

-Grabación de videos

18:45-19:30h Análisis biomecánico y técnico de videos

19:30-20:00h La clave del éxito. Mentalidad de un campeón (Marc Sánchez, Xavi Torres y Maria Fuster)

Métodos de recuperación post entreno, movilidad y prevención de lesiones

La recuperación post entrenamiento y la movilidad articular son términos clave para el buen rendimiento del nadador a la vez que prevenirlo de futuras lesiones.

Se hablará de los diferentes métodos que tenemos para mejorar y acelerar la recuperación post entrenamiento y competición. Además hablaremos sobre las principales lesiones del nadador y cuales son los mejores calentamientos y ejercicios antes de tirarnos al agua.

Reprogramación motriz, puesta a punto y técnica de los diferentes estilos.

Se darán a conocer las pautas más actuales y métodos más eficaces para obtener el mayor rendimiento minimizando el esfuerzo en todos los estilos priorizando el estilo crol en triatlón.

Se hablará sobre cada estilo, biomecánica y técnica que nos hará ser más eficientes. También del tiempo que se tarda para asimilar la técnica para automatizarla y de la puesta a punto antes de las grandes citas.

Hidratación y suplementación en natación y larga distancia

Sesión importante en el mundo del deporte. Conoceremos el tipo de hidratación necesaria y los alimentos que deben acompañar a un deportista en las diferentes pruebas de corta y de larga distancia; durante las competiciones o entrenamientos; y posteriormente para facilitar la recuperación.

Trataremos la deshidratación en el deporte y como nos influye en el rendimiento y en la fatiga y daremos los principales ingredientes para optimizar la hidratación para cada deportista y distancia.

Práctica en piscina

Esta parte más practica estará enfocada a la asimilación de lo aprendido con explicaciones en directo, ejemplos por parte de nadadores y acompañamiento en grupos reducidos para la corrección de los fallos técnicos.

Analizaremos con la ayuda de grabación cada uno de los movimientos de los asistentes en el agua para corregir y mejorar la técnica en los diferentes estilos con la ayuda de referentes de élite de la natación y del triatlón.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES CLÍNICO DE NATACIÓN

Inteligencia emocional y gestión del esfuerzo, frustración y motivación

¿Dónde está el límite? ¿Qué pasa si el objetivo que nos habíamos marcado se aleja de la realidad? ¿Qué hago cuando pierdo la motivación o no me salen las cosas?

La autoconciencia y el autocontrol para el manejo de la ansiedad o estrés en el entrenamiento y competición. También trataremos la tolerancia a la frustración, como ser resilientes y finalmente como mantener una motivación alta, incluso en los momentos más difíciles.

Rendimiento en Natación en aguas abiertas y triatlón

Conoceremos la mejor manera de entrenar, prepararse y competir en el mar, ya sea en pruebas de aguas abiertas o triatlones.

Daremos respuesta a las inquietudes más comunes en este tipo de pruebas como pueden ser los entrenamientos necesarios, como sortear las olas, orientarse dentro del mar, aumentar el rendimiento, “ir a rueda en el agua”, etc.

La clave del éxito: mentalidad de un campeón

Conocer como han llegado a ser unos auténticos referentes en el mundo de la natación e incluso a participar en olimpiadas.

Deportistas de élite con gran experiencia en su participación en competiciones internacionales, nos explicarán de primera mano sus vivencias, así como las claves de su éxito. Nos guiarán en el mejor viaje del deporte competitivo.

Entrenamiento de la fuerza en natación

¿Sabes todos los beneficios de entrenar la fuerza en natación? Aumentar el rendimiento, velocidad, resistencia, disminuir fatiga...

Conoceremos todo lo que nos puede aportar el entrenamiento de la fuerza en natación, sus diferentes manifestaciones, los ejercicios más indicados y aprenderemos a planificar las cargas (series, repeticiones, descansos, días...).

Realizaremos una parte teórica seguido de una parte práctica en el gimnasio.



CLÍNICO DE NATACIÓN PONENTES



12 y 13 de junio 2021

XAVI TORRES



MARC SÁNCHEZ



MARIA FUSTER



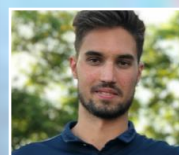
AINA HERRO



MIMÀ SERRA



JOAN REYNÉS



M^{re} JESÚS GIMÉNEZ



NURIA GRANADOS



GUILLEM SOLER



TONY JOETRETT





DIRECCIÓN TÉCNICA



JOAN REYNÉS

- Coordinador del clínic
- Fisioterapeuta experto en deportiva
- Entrenador y nadador del C.N.Palma
- Finalista Nacional y plusmarquista Balear



MANU FRAGA

- Director técnico deportivo RCNP
- Licenciado en INEF





COORDINADORES TÉCNICOS



TONY JOE TRETT



- Finalista nacional en el campeonato de España
- Participante en McCullagh International OPEN
- Nadador absoluto federado actualmente

XAVI TORRES



- Medallista paraolímpico y uno de los mejores nadadores paraolímpicos de la historia.
- Campeón del Mundo natación adaptada
- Entrenador de natación
- Comentarista de natación Eurosport y presentador deportivo IB3
- Premio Cornelis Atticus (máximo galardón deportivo del Govern Balear)

MARIA FUSTER



- Nadadora en JJOO Pekín
- Entrenadora natación masters
- Plusmarquista Nacional en varias ocasiones.
- Penta medallista en los Juegos del Mediterráneo
- Campeonatos de Mundo de Shanghái 2006 y 2011 y Melbourne 2007

MARC SÁNCHEZ



- Plusmarquista nacional
- Nadador en JJOO Río 2016
- Campeón de España en varias ocasiones
- Campeonatos del Mundo
- Nadador absoluto federado actualmente

AINA HIERRO



- Campeona de España en varias ocasiones.
- Nadadora en el Campeonato de Europa (mayo 2021, Budapest)
- Plusmarquista balear
- Nadadora absoluta federada actualmente

MIMAR SERRA



- Entrenadora Superior RFEN
- Medallista y plusmarquista máster nacional
- Responsable Equipo Natación CNPalma categorías superiores.
- Experta universitaria nutrición deportiva

CLÍNICO DE NATACIÓN

PONENTES

M^a JESÚS GIMÉNEZ



- Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, clínica y organizaciones.
- Experta en desarrollo personal
- Máster en Organización de Empresas (EOI).
- Psicoterapeuta.
- Relación con el mundo de la natación (FBN)

GUILLEM SOLER



- Licenciado en INEF
- Entrenador de Natación y triatlón.
- Máster en alto rendimiento.
- Triatleta Nacional.
- Trabajando en el CTEIB Baleares

NURIA GRANADOS



- Doctorada en Nutrigenómica
- Graduada en Bioquímica y en nutrición humana y dietética
- Entrenadora de natación y nadadora máster.
- Nutricionista deportiva RCD Mallorca.



CLÍNICO DE NATACIÓN



PRECIO INSCRIPCIONES	Antes del 1 de junio		Del 1 al 11 de junio		DESCUENTOS	PONENCIA Y CHARLA
	2 DÍAS	1 DÍA	2 DÍAS	1 DÍA		
Socios del Club Natación Palma y Real Club Náutico de Palma	100 €	75 €	120 €	90 €	10% descuento si vienes con un familiar	20 €
Nadadores y triatletas u otros	140 €	100 €	160 €	110 €	10% descuento si vienes acompañado	25 €

* POSIBILIDAD COMER EN EL RESTAURANTE DEL RCNP CON RESERVA PREVIA



CLÍNICO DE NATACIÓN

12 y 13 de junio 2021



¡PLAZAS LIMITADAS!

Oportunidad para mejorar cada brazada

1º PREINSCRIPCIÓN

Enviar correo al
cnpalma@cnpalma.org solicitando
formulario inscripción

2º FORMULARIO

Recibirá un formulario para
completar con las correspondientes
indicaciones y **enviar** antes del día 1
de junio

3º INSCRIPCIÓN

Recibirá correo con el **pago a realizar**

Enviar **JUSTIFICANTE DE PAGO** (transferencia al
número de cuenta: ES40 2100 2715 57 0200058256)
al correo cnpalma@cnpalma.org para **completar**
INSCRIPCIÓN

LUGAR: Real Club Náutico de Palma/Club Natación Palma

INSCRIPCIONES: tel.971753939 cnpalma@cnpalma.org



CLÍNICO DE NATACIÓN

12 y 13 de junio 2021



**PUEDES RENDIR AL MÁXIMO Y
PERFECCIONAR...**

¡ TE ESPERAMOS!

MEJORAR CADA BRAZADA ES POSIBLE A CUALQUIER EDAD