



3º CLINIC DE NATACIÓN  
DE EUSKAL HERRIA 2018



## 3. EUSKAL HERRIKO BIURTEKO ENTRENATZAILEEN TOPAKETAK

DONOSTIA-SAN SEBASTIAN - 2018KO ABENDUAREN 28AN



# 3. CLINIC DE ENTRENADORES DE NATACIÓN DE EUSKAL HERRIA PROGRAMA 2018

**Club natación Easo**

+34 943 474 595

easo@natacioneaso.com



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes





3ª CLINIC DE NATACIÓN  
DE EUSKAL HERRIA 2018



## 3. EUSKAL HERRIKO BIURTEKO ENTRENATZAILEEN TOPAKETAK

DONOSTIA-SAN SEBASTIAN - 2018KO ABENDUAREN 28AN

### Ponentes destacados

---

#### **Santi Veiga**

*Director de los programas Junior, infantil y alevín de la RFEN.*

Doctor en Rendimiento Deportivo.

Entrenador del campeón del mundo junior Hugo González.

Elegido mejor entrenador del año en categorías inferiores 2015 por la AETN.

#### **Blanca de la Fuente**

*Jefa de Biomecánica del CAR de SIERRA NEVADA.*

#### **Johan Setteberg**

*Technical Swimming Analysis, Norway federation.*

#### **Iñaki Arratibel**

*Médico deportivo de alto rendimiento.*

#### **José Alonso**

*Presidente y Head Coach del Club natación Easo*

#### **Dany Torterolo**

*Nutricionista deportivo. Selección italiana de natación.*

#### **Amaia Ramirez**

*Psicóloga deportiva.*



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes



ORAIN  
KIROLA





## **3. EUSKAL HERRIKO BIURTEKO ENTRENATZAILEEN TOPAKETAK**

*DONOSTIA-SAN SEBASTIAN - 2018KO ABENDUAREN 28AN*

### **PROGRAMA CLINIC - Técnicos de natación + deportistas Piscinas Paco Yoldi. 9h00**

---

#### ***/// 9h00 ENTRENAMIENTO MENTAL.***

*Una visión para entrenadores y deportistas.*

*Ponente: Amaia Ramirez.*

Amaia Ramírez realizará una sesión conjunta con los técnicos y deportistas donde se evaluará la carga psicológica del entrenamiento, el nivel de activación. También se trabajarán la confianza, motivación y plan de competición.

#### ***/// 10h00 MENU DEGUSTACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE LOS NADADORES DE CATEGORIAS INFERIORES.***

*Mini sesiones de entrenamiento de las diferentes categorías Junior, infantil y alevín.*

*Ponente: Santi Veiga.*

Santi dirigirá una sesión de entrenamiento con los deportistas de categorías absolutas, junior, infantiles y alevines en el agua. Los técnicos asistirán a la sesión desde la playa de la piscina.

#### ***/// 12h30 Nutrición deportiva. Charla para padres y deportistas.***

*Entrenamiento, competición y recuperación.*

*Ponentes: Dany Torterolo.*

Dany Torterolo dirigirá una charla orientada a la nutrición para el entrenamiento, la competición y la recuperación física orientada a los jóvenes deportistas. A la charla están invitados los padres de los deportistas apuntados que deseen asistir.

#### ***/// 14h COMIDA MESA REDONDA EN LA PIAZZETTA DE GROS***



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes



ORAIN  
KIROLA





## **3. EUSKAL HERRIKO BIURTEKO ENTRENATZAILEEN TOPAKETAK**

*DONOSTIA-SAN SEBASTIAN - 2018KO ABENDUAREN 28AN*

### **PROGRAMA CLINIC - Técnicos de natación Piscinas Paco Yoldi. 16h30**

---

#### **//// 16.30 TEST CO2 APLICADO A LA PISCINA**

*Técnicas de análisis de consumo máximo de oxígeno en el agua.*

*Ponentes: José Alonso + Iñaki Arratibel.*

Aplicación práctica: "Test de Cooper" en el medio acuático.

Se realizará un test a 2 nadadores voluntarios, una chica y un chico para, con diferentes análisis determinar el consumo de oxígeno en diferentes niveles de esfuerzo.

#### **//// 17h30 BIOMECÁNICA Y CINEMÁTICA**

*Técnicas de análisis de consumo máximo de oxígeno en el agua.*

*Ponentes: Blanca de la Fuente & Johan Setteberg*

Blanca de la Fuente se centrará en el análisis de la técnica de crol y nos explicará las metáforas que funcionan para mejorarla.

Realizará la presentación de la técnica para evaluar las mejoras en tiempo real en el agua.

Johan Setteberg, nos explicará los sistemas y la metodología utilizada por las federaciones Sueca, Noruega y Finlandesa para el análisis a través de grabaciones de video tanto durante el entrenamiento como la competición.

Ambos ponentes realizarán una parte de la presentación de manera conjunta y otra de manera individual.

**// Fin**



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes



ORAIN  
KIROLA





3º CLINIC DE NATACIÓN  
DE EUSKAL HERRIA 2018



## 3. EUSKAL HERRIKO BIURTEKO ENTRENATZAILEEN TOPAKETAK

DONOSTIA-SAN SEBASTIAN - 2018KO ABENDUAREN 28AN

### Información general

---

// **LUGAR:** Piscinas de Anoeta

// **COMIDA:** La Piazzetta de Gros

// **Menu:**

**Para empezar:**

Chupito de gazpacho de calabacín con crujiente de jamón

**Para picar:**

Carpaccio de bacalao con pil pil

Parrillada de verduras en tempura con emulsión de cebollino

Pulpo a la brasa

**A elegir:**

Bacalao a la parrilla con salsa caponata

Suprema de pato con salsa de albaricoque

**Postre:**

Tiramisú o tarta de queso de lo viejo

Pan, vinos o agua y café.

// **Precio técnicos:** 100€

// **Precio deportistas Alevines-Absolutos:** 30€ (no incluye comida)

// **Datos cuenta para realizar la inscripción**

Banco: La Caixa

Titular: Club natación Easo

Cuenta: ES02 2100 2258 1502 0072 7637

Concepto: CLINIC + nombre

// **Toda la información en:** [www.natacioneaso.com/clinic-natacion.html](http://www.natacioneaso.com/clinic-natacion.html)



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Departamento de Cultura,  
Turismo, Juventud y Deportes



ORAIN  
KIROLA

