



**17^{al}
agosto
2018** **19**

CLÍNICA DE NATACIÓN MÉXICO - ESPAÑA

“VEN A CONOCER LO QUE ESTA HACIENDO
LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN
CON SUS SELECCIONES JUVENILES”

PONENTES

PROF. D. FERNANDO ZARZOSA / PROF. D. RAÚL BERNAL (ESP) / PSIC. JAVIER REBOZO (CUB.)

PROGRAMA:

DÍA 1: VIERNES 17 DE AGOSTO

- 16:00 –17:30: “Bases teóricas y prácticas de la Planificación a Largo Plazo de la selección Juvenil Española”
(Raúl Bernal/Fernando Zarzosa).
17:40 –19:00: “La planificación de la temporada 2017-2018 de la selección juvenil española”
(Raúl Bernal/Fernando Zarzosa)
19:10 –20:30: “Las emociones en el rendimiento deportivo”
(Psic. Javier Rebozo)

DÍA 2: SÁBADO 18 DE AGOSTO

- 9:00 –10:30: “La técnica como base del trabajo con jóvenes seleccionados nacionales Españoles”
(Fernando Zarzosa/Raúl Bernal).
10:45 –12:15: “Entrenamiento técnico de salidas y virajes aplicado con los seleccionados juveniles españoles”
(Raúl Bernal/Fernando Zarzosa). **PRÁCTICA**
12:30 –14:00: “La psicología del deporte en las primeras etapas de la formación del deportista”
(Psic. Javier Rebozo)

14:00 – 16:00 COMIDA

- 16:00 –17:30: “El trabajo de en seco de la selección Juvenil española” (*aplicaciones prácticas*)
(Fernando Zarzosa/Raúl Bernal).
17:40 –19:00: “El trabajo de prevención de lesiones de la selección Juvenil española” (*aplicaciones prácticas*)
(Fernando Zarzosa/Raúl Bernal).
19:10 –20:30: “Manejo de deportista juvenil en la optimización y obtención de la forma deportiva para el enfrentamiento competitivo” (Psic. Javier Rebozo)



CLÍNICA DE NATACIÓN MÉXICO - ESPAÑA

DÍA 3: DOMINGO 19 DE AGOSTO

9:00 -10:30: Un acercamiento al trabajo realizado por la medallista Olímpica Española Mireia Belmonte
(Fernando Zarzosa/Raúl Bernal)

10:45 -12:15: "Medios útiles de control del entrenamiento (test)"
(Raúl Bernal/Fernando Zarzosa).

12:30 - 13:30: Mesa Redonda "Propuesta Metodológica para la natación Mexicana" (Macros, Mesos, Micros, Unidad de Entrenamiento, Kilometrajes, Intensidad, Densidad, etc.)
(Raúl Bernal/Fernando Zarzosa/Entrenadores Nacionales Mexicanos invitados...)

13:40 - 14:15 : **ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS CLAUSURA CLINICA**

ATENTAMENTE

COMITE ORGANIZADOR

Carril4tro
Estadio Náutico & GYM

 **Swimotion**[®]
CENTRO ACUÁTICO INTEGRAL