



PROYECTO ACTIVIDADES SELECCION AUTONÓMICA Y CONCENTRACIONES DE TECNIFICACIÓN.

Tecnificación menores:

A. Se realizará un grupo de seguimiento compuesto por socorristas de las categorías de Infantil y Cadete. Se formará con 12 socorristas masculinos y 12 femeninos haciendo un total de 24 socorristas.

Primera concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 03/03/2018

Tipo: Entrenamiento conjunto piscina.

Objetivo: Evaluar las principales técnicas de arrastre tanto en pruebas con aletas como sin aletas, aumentar la eficacia de las salidas en competición así como en los desplazamientos subacuáticos y mejorar las técnicas de los enganches con el tubo de rescate.

Campus de las vacaciones de Pascua:

Lugar: Pendiente

Fecha: 5-8/04/2018

Tipo: Entrenamiento en piscina y playa.

Objetivo: Entrenamiento en piscina y playa mejorando y aprendiendo diferentes destrezas y mejorar las relaciones sociales, fomentar la participación y amistad de todos los deportistas.

Segunda concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 01/07/2018

Tipo: Entrenamiento conjunto playa.

Objetivo: Mejorar el rendimiento en técnicas de carrera, realizar trabajo específico de resistencia y técnica con material de rescate, ver las diferentes técnicas de levantadas en la prueba de banderas y mejorar la técnica de la entrada al agua en pruebas con y sin material.

Concentraciones absolutas:

B. Se realizará un grupo de seguimiento compuesto por socorristas de las categorías de Absolutos. Se formará con 12 socorristas masculinos y 12 femeninos haciendo un total de 24 socorristas.

Primera concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 04/03/2018

Tipo: Entrenamiento conjunto piscina.

Objetivo: Evaluar las principales técnicas de arrastre tanto en pruebas con aletas como sin aletas, aumentar la eficacia de las salidas en competición así como en los desplazamientos subacuáticos y mejorar las técnicas de los enganches con el tubo de rescate.

Campus de las vacaciones de Pascua:

Lugar: Pendiente

Fecha: 5-8/04/2018

Tipo: Entrenamiento en piscina y playa.

Objetivo: Entrenamiento en piscina y playa mejorando y aprendiendo diferentes destrezas y mejorar las relaciones sociales, fomentar la participación y amistad de todos los deportistas.

Segunda concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 01/07/2018

Tipo: Entrenamiento conjunto playa.

Objetivo: Mejorar el rendimiento en técnicas de carrera, realizar trabajo específico de resistencia y técnica con material de rescate, ver las diferentes técnicas de levantadas en la prueba de banderas y mejorar la técnica de la entrada al agua en pruebas con y sin material.