



#SPAINTEAM

ACCIONES DEL PNTD-N3 2018

**Versión (08-02-2018)
Editado Por: Carlos Paz**



#SPAINTEAM

PNTD

Contenido

1.	OBJETIVOS	3
2.	ACCIONES	4
3.	CESIÓN DE MATERIAL DE LA RFEV	5
4.	TUTORÍAS SEMESTRALES	6
5.	SUPERVISIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA	6
6.	EVALUACIONES ANUALES	7
7.	REGATAS COEV Y CONCENTRACIONES PNTD	8



#SPAINTEAM

PNTD

1. OBJETIVOS

Los objetivos del PNTD Nivel 3 son los siguientes:

- Ayudar a los deportistas en el salto a Clases Olímpicas y al Equipo Olímpico.
- Colaborar con los deportistas que trabajan con el objetivo de acudir a unos JJOO.
- Asesorar a los deportistas en su futuro deportivo y profesional.
- Colaborar con las Federaciones Autonómicas que apoyan a deportistas en esta situación.
- Colaborar en la formación de técnicos de las FFAA.



#SPAINTEAM

PNTD

2. ACCIONES

Se realizará un plan de acciones a llevar a cabo durante los próximos años para desarrollar el PNTD Nivel 3, que se irán implantando progresivamente según el siguiente listado:

1. **Tutorías semestrales** por videoconferencia o presencial con los técnicos responsables para:
 - a. Asesoramiento individual en cuanto al futuro profesional y deportivo.
 - b. Asesoramiento sobre material.
 - c. Control de entrenamientos de agua y físicos.
2. **Préstamos** de material.
3. **Concentraciones de base** con el equipo Nacional para integrarse dentro del Equipo Olímpico.
4. Ayuda de un **preparador físico** para la planificación de la temporada estableciendo los objetivos. También se desarrollarán unos ejercicios básicos por clase, edad y condiciones (Como base, coordinando con los entrenadores personales o de la FFAA).
5. Comunicación con las FFAA y sus directores deportivos para la **evaluación anual de los deportistas**.
6. Convocatoria de los **entrenadores** de la FFAA a las concentraciones PNTD como **formación**.
7. Estudio para la coordinación y puesta en común de **métodos de trabajo**, creando unas estructuras básicas del entrenamiento con las distintas FFAA.
8. Acciones comunes de cara a **redes sociales y prensa** como equipo Nacional.
9. **Canal de Youtube** con ejercicios básicos y maniobras básicas por clase y condiciones.
10. **Sistema online para la gestión y supervisión** de los deportistas, comunicaciones e inscripción en concentraciones, así como de un sistema de recogida de datos personales.



#SPAINTEAM

PNTD

3. CESIÓN DE MATERIAL DE LA RFEV

La RFEV se compromete a establecer un sistema de cesión del material **transparente** de cara a los deportistas y **coherente** con el PNTD. Se intentará llegar al mayor número de regatistas posibles para facilitar el paso a clases olímpicas.

El objetivo principal es dotar a los deportistas que están iniciándose en clases olímpicas de material de segunda mano que le permita exprimir al máximo los entrenamientos y concentraciones del PNTD.

Las condiciones para la cesión o venta de material de segunda mano de la RFEV son las siguientes:

1. Estar encuadrado dentro del Nivel 3 del PNTD.
2. La cesión de material será exclusiva de los técnicos de la RFEV responsables mediante un **criterio técnico** en base a distintos parámetros como:
 - a. Resultados deportivos.
 - b. Comportamiento y compromiso con el PNTD.
 - c. Proyección de cara al Equipo Olímpico.
3. Se realizará una **valoración económica** del mismo en el momento de la cesión.
4. Se cederá el material mediante un **acuerdo firmado** por un periodo fijo que no será nunca más de un año natural.
5. Los deportistas se comprometen al correcto uso del material. Los responsables de la RFEV podrá **finalizar la cesión** en cualquier momento que así lo decidan por **criterio técnico**. En caso de un mal uso, rotura o pérdida del material se podrá exigir el pago de la valoración del mismo.
6. Los entrenadores del PNTD **supervisarán el correcto uso** del material, informando a los responsables del material.



#SPAINTEAM

PNTD

4. TUTORÍAS SEMESTRALES

Se coordinarán tutorías semestrales con los deportistas para establecer una comunicación bidireccional con los técnicos responsables.

Los objetivos:

1. Mantener una **relación técnico-deportista** fluida que permita asesorar a los deportistas en su entrenamiento diario.
2. Saber la **situación** en las que se encuentran **los deportistas**, tanto a nivel físico, psicológico, académico y económico.

Las condiciones:

1. Realización de una **tutoría semestral** en persona o por videoconferencia.
2. Será **obligatorio** por parte de los deportistas realizar dichas tutorías acordando con los técnicos las fechas y los horarios de las mismas.

5. SUPERVISIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Se realizará una **planificación anual** de la preparación física de los deportistas. Para ello se realizará una tutoría con el preparador físico responsable designado por la RFEV, en la que se definirán los objetivos anuales del deportista y el punto de partida.

En la valoración anual se incluirá el **informe** realizado por el preparador físico para ver la **progresión** del deportista y analizar la temporada.

También se incluirá un seguimiento básico de **trabajo psicológico**, todavía por definir, que incluirá charlas o tutorías. Es un aspecto muy importante dentro de la preparación de un deportista. Se valorará si los deportistas trabajan en este aspecto por su cuenta. Aspectos como el trabajo en equipo, empatía con los compañeros y comportamiento con los técnicos serán incluidos en la valoración anual.



#SPAINTEAM

PNTD

6. EVALUACIONES ANUALES

Se realizarán evaluaciones anuales en el mes de septiembre de los deportistas incluidos en el PNTD. Se puntuarán del 1 al 6 varios factores, siendo el 1 el mínimo o estancamiento y 6 la máxima progresión. La **puntuación se basará en la mejora** respecto a anteriores evaluaciones.

- **Opciones de podium en Mundiales y Europeos.** Se valorará en función de resultados de competiciones anteriores y de expectativas.
- **Mejoría en las técnicas de navegación.** Entre ellos se valorarán los siguientes aspectos:
 - *Conducción.*
 - *Maniobras.*
 - *Trimados.*
 - *Táctica.*
 - *Estrategia.*
- **Mejoría en la forma física y hábitos saludables.** Se evaluarán los siguientes aspectos:
 - *Características antropométricas* de los tripulantes, tales como edad, peso y talla.
 - *Forma física* adecuada a las exigencias de la embarcación.
 - *Hábitos de vida saludables* para el rendimiento deportivo.
 - *Compromiso* con el plan físico.
- **Factores de comportamiento, compromiso y empatía.**
 - *Constancia y compromiso* de cara al cumplimiento de los objetivos.
 - *Asistencia y puntualidad* en los entrenamientos, concentraciones y competiciones programadas.
 - *Trabajo en equipo y compañerismo.*



#SPAINTEAM

PNTD

7. REGATAS COEV Y CONCENTRACIONES PNTD

Para poder trabajar con todos los deportistas de cada clase, el técnico nacional responsable contará con la ayuda y colaboración de un técnico de las FFAA. La idea es establecer un turno por cada federación de manera que los entrenadores trabajen conjuntamente, además de suponer un ahorro a las FFAA no teniendo que desplazar a todos los entrenadores y su logística a todas las competiciones.

Por ello se establecerá, de acuerdo con las FFAA, un calendario común de manera que, en la medida de lo posible, los entrenadores de apoyo sean de las comunidades donde se realicen las regatas.

Objetivos:

1. Cubrir las necesidades de **apoyo a los deportistas** del PNTD en las regatas COEV y concentraciones programadas.
2. **Reducción de los costes** de las FFAA en los desplazamientos a competiciones y concentraciones del PNTD.
3. **Formación de técnicos de las FFAA** y puesta en común de las metodologías de trabajo del Equipo Olímpico.