



SELECCIÓN NACIONAL DE NADO SINCRONIZADO

REQUISITOS ENTRENADOR (A)

La Federación Puertorriqueña de Natación, en coordinación con el Comité Técnico de Nado Sincronizado, establece las siguientes requisitos básicos para ser considerado entrenador (a) de selección nacional que representará a Puerto Rico en competencias internacionales:

Requisitos para selección Entrenadora Nacional

1. El Comité Técnico comunicará por correo electrónico la disponibilidad de vacante para entrenador (a) una vez sea determinado la selección de atletas.
2. Los interesados (as) deberán llenar la hoja de compromiso, someter un resume deportivo y una pequeña sinopsis de plan de entrenamiento y trabajo con la selección.
3. **Este será evaluado por el Comité Técnico y el Comité Ejecutivo siguiendo las necesidades, cumplimiento de metas y competencias fuera de Puerto Rico**, que de acuerdo al presupuesto se asignará un pago mensual por el tiempo de entrenamiento dedicado hasta la (s) competencia (s) establecida (s).
 - a. Se considerarán entrenadoras dentro y fuera de Puerto Rico que interesen ser parte del plan de entrenamiento de la selección nacional como recurso externo.
 - b. También se considerarán ex atletas que interesen contribuir asistiendo a entrenadoras de la selección ya sea como voluntarias o asistentes.
4. Se podrá optar por realizar preselecciones donde los equipos continúen con el pago regular de sus respectivas entrenadoras por categorías para adelantar la agenda de rutinas en necesidad de la proximidad de una fecha de competencia de interés. Una vez pase el periodo campeonatos nacionales donde se completan los criterios y evaluaciones se determinará una *head coach*, asistentes y recursos de apoyo según sea necesario y se evalúe.
 - a. Es importante establecer que las preselecciones correrán de la siguiente forma:
 - i. Todas las atletas FINA que están activas compitiendo por recomendación de la entrenadora tendrán derecho a ser parte de la preselección.
 - ii. Todas las entrenadoras disponibles deberán trabajar en conjunto de una forma organizada, cooperación y de respeto

ya que estarán trabajando con todas las atletas con posibilidad a ser la selección. Esta etapa se convertirá en un proceso de evaluación para los requisitos de head coach, asistentes y recursos.

- iii. Cada entrenadora deberán establecer un área de especialidad para encargarse de preparar un mini plan de prácticas y objetivos durante ese periodo y en acuerdo mutuo para lograr la uniformidad de las atletas. Las áreas de especialidad son:
 1. Preparación física, flexibilidad y synchro workout
 2. Diseño y montaje de rutinas
 3. Powerdrill y perfeccionamiento de figuras
 - iv. Se recomienda que la preselección practique de dos a tres días a la semana en conjunto y en la piscina establecida. No obstante, cada entrenadora responderá por el entrenamiento de sus atletas en los restantes días.
5. El Comité Técnico así como el Comité Ejecutivo se reservan el derecho de buscar recursos externos que se incorporen o dirijan la Selección Nacional en cualquier momento.