



## **Documento de aclaración para la incorporación de nuevos miembros a la concentración permanente de Sevilla.**

Desde la Federación Española de Remo y desde el Equipo Técnico que lleva a cabo el seguimiento de la concentración permanente se ha decidido redactar un documento con el fin de que ayude a todos aquellos deportistas que tienen intención de formar parte de la Concentración Permanente 2023/2024.

### **Este documento está orientado a las “nuevas incorporaciones”.**

- La misión de la concentración permanente de Sevilla es la de ofrecer un servicio de entrenamiento y seguimiento a los mejores deportistas nacionales para lograr el mayor desarrollo posible de cada remero a nivel nacional e internacional, siguiendo una evolución progresiva y constante.

Con el fin de que lo anterior se logre con facilidad nos gustaría informar de antemano a los deportistas de los siguientes puntos:

1. El horario de entrenamiento óptimo es de 8h a 11:30h y de 16:30h a 18:30h, sin embargo entendemos que debido a la necesidad de mantener una carrera dual (académica + deportiva) se permite a las nuevas incorporaciones entrenar solo durante las mañanas de 7:30h a 13:30h con el fin de asistir a clases por la tarde.
2. Debido a que la lámina de agua de Sevilla está reservada para nosotros de 7:30h a 9:30h y que en ese horario es cuando entrena la mayor parte del equipo, es altamente recomendable escoger el horario de estudio por las tardes. En el caso de que no sea posible, y con el fin de seguir el plan de entrenamiento de forma adecuada, los deportistas becados deberán entrenar a las 6:30h de la mañana, antes de ir a clase y remar por la tarde, lo que puede reducir la calidad de la lámina de agua.
3. Con el fin de poder llevar ambas obligaciones de forma adecuada y dada la experiencia obtenida por remeros y entrenadores en estos últimos años se ha visto que durante el segundo cuatrimestre, conllevar ambas cosas al 100% es muy difícil debido a la afluencia de concentraciones y competiciones. Es por eso que, con el fin de asegurar una buena salud psicológica del deportista, aconsejamos plantear una reducción en el número de créditos para ya sea durante el segundo cuatrimestre o para el segundo año de estudio, escogiendo aproximadamente el 60-70% de los créditos, ya que resulta prácticamente imposible llevar ambas cosas al 100%.

Con los 3 puntos anteriores se quiere dejar claro que lo óptimo para realizar los entrenamientos con la mayor calidad posible y poder compaginarlo adecuadamente con los estudios es muy aconsejable entrenar de 7:30h a 13:30h y asistir a clases por la tarde, y en el caso que sea posible reducir la carga lectiva con el fin de que ambas obligaciones puedan realizarse con mayor facilidad.

Por tanto, todos los deportistas que soliciten acceder a la concentración permanente contarán con una amplia flexibilidad horaria con el fin de facilitar el desarrollo deportivo y académico. Los sábados se entrena sólo por la mañana y los domingos suele ser el día de descanso, que se mantiene durante todo el año.

Finalmente nos gustaría añadir que todos aquellos remeros que residan en el CEAR como becados internos tendrán incluida en la BECA los vuelos de inicio y fin de concentración permanente y que podrán viajar a casa siempre y cuando el equipo técnico que trabaja en la permanente y la dirección técnica de la federación estén de acuerdo en ello.



**TOYOTA**



C/Ferraz, 16- 4º Izq. 28008 MADRID - Tel. 91 431 47 09

Web: [www.federremo.org](http://www.federremo.org)

e-mail: [e-mail@federremo.org](mailto:e-mail@federremo.org)

CIF: Q2878035A

Fundada en 1918