



## PLAN DE TRABAJO

*Octubre 2006-Diciembre 2007*

*Asociación de Nado Sincronizado Orquídea*

**Objetivo:** Definir los principales proyectos de Nado Sincronizado como disciplina deportiva para el periodo 2006-2007, con el propósito de propiciar un adecuado nivel de desarrollo para la participación de las atletas en eventos internacionales como representación oficial nacional.

### Organizacional general

#### 1- Comisión Técnica

Integrada por: Olga Diakova (presidenta), Cristina Hiller (vicepresidenta), David Aguilar (secretario), Alejandro Calvo (tesorero), Verónica Arce (vocal) y Nadia Gómez (vocal).

#### 2- Otros

- Representación ante la Federación Costarricense de Natación (FECONA): Katia Marín Sojo, con el puesto de secretaria suplente.
- Enlace con el Comité Olímpico Nacional: Artur Mitinian.
- Presidente Comité de Padres: Rodolfo Jenkins Monge.
- Team Manager: Yanancy Noguera Calderón.

### De los entrenamientos

#### 1- Jornadas

El entrenamiento regular de las deportistas se realizará de martes a viernes, en una jornada que va de las 4 a las 8 p.m. y sábado de 9 a.m. a 2 p.m, en las instalaciones de la piscina María del Milagro París. Previo a competencias, se podrá ampliar el horario de entrenamiento, sujeto a coordinación con los responsables del manejo de las instalaciones deportivas en el ICODER.





## PLAN DE TRABAJO

*Octubre 2006-Diciembre 2007*

*Asociación de Nado Sincronizado Orquídea*

- Entrenamiento en acrobacia: se aumentará a dos horas y media semanal (incorpora acrobacia en agua al entrenamiento actual en tierra).
- Entrenamiento coreográfico: contratación de un coreógrafo para impartir 1 hora semanal de clases.
- Preparación física: una hora diaria (de martes a viernes) de preparación física.

### 2- Equipo humano técnico

Entrenador principal: Olga Diakova, entrenadora profesional (véase currículo anexo).

Entrenadores asistentes: Cristina Hiller, entrenadora (véase currículo anexo).

Violeta Mitinian, atletas (véase currículo anexo).

Olga Efinenko, entrenadora de acrobacia (véase currículo anexo).

Durante este periodo se procurará contar con la presencia de una entrenadora foránea para montaje y depuración de rutinas. Se trata de la entrenadora rusa Julia Mumanskaya.

### 3- Programa de Estrellas

Consiste en un programa regular de evaluación de desarrollo de las deportistas, que conlleva los niveles 1 a 10. De forma cuatrimestral, cada atleta será sometida a una evaluación que determinará su preparación para subir un nivel.

Las fechas propuestas para estas pruebas son: 17 de febrero, 16 de junio y 13 de octubre.

El equipo de jueces que valorará el nivel de las atletas en competencia es: David Aguilar (juez con experiencia), Violeta Mitinian (atleta avanzada), Verónica Arce (atleta retirada), Nadia Gómez (atleta avanzada), Mauren Arguedas (atleta retirada), Elena Trejos (atleta retirada); el equipo será liderado en capacitación y organización por Olga Diakova.

Adicionalmente, como otra forma de promover el desarrollo de las atletas, se realizarán exhibiciones, antes o después de la participación de las deportistas en competencias internacionales.

### 4- Equipo requerido periodo 06-07

- Cámara de video con visor.
- Micrófono.
- Monómetro.



## PLAN DE TRABAJO

Octubre 2006-Diciembre 2007

Asociación de Nado Sincronizado Orquídea

- Reloj electrónico para tiempos de entrenamiento en piscina.
- Contratación de equipo de audio y submarino para competencias.
- Plataforma para jueces.
- Tableros numéricos para calificación de jueces.
- 1 toldo: para equipo de jueces durante competencias.
- Tarima, gradas y alfombra: para competencias.
- Trajes de baño y uniformes para competencias internacionales.

### 5- Otros requerimientos

- Charlas y evaluación trimestral con nutricionista.
- Equipo de entrenamiento: ligas, cama elástica.

### De las atletas

El siguiente es el estado al 22 de octubre de 2006 del equipo de deportistas en los niveles de Estrella 2 a 7; para el último nivel, quienes participan en competencias internacionales, se incluye el nivel de categoría.

#### Estrella 1

Deyori Silva  
Irene Bolaños  
Isabella Bello

#### Estrella 2

Natalia Songg  
Itzel Esquivel  
Irina Rivera  
Andrea Flores  
Estefanía Busconi

#### Estrella 3

Xotchil Lezama  
Melanie Ramírez  
Gina Antunes  
Tayra Ortega  
Karina Sánchez

#### Estrella 4

Carolina Bolaños

#### Estrella 7 (categoría / puntaje promedio última evaluación Torneo de Estrellas)

Bianca Benavides (12 años y menores; 6,4 puntos)  
Fiorella Calvo (12 años y menores, 6,78 puntos)  
Anastacia Cascante (12 años y menores, 6,28 puntos)



## **PLAN DE TRABAJO**

*Octubre 2006-Diciembre 2007*

*Asociación de Nado Sincronizado Orquídea*

Mariela Jenkins (12 años y menores, 6,36 puntos)

Natalia Jenkins (12 años y menores, 6,8 puntos)

Alejandra Castañeda (13-15 años)

Alejandra Calvo (13-15 años, 7 puntos)

Elda Moreira (13-15 años, 6,5 puntos)

Jennifer Carranza (16-18 años, 6,9 puntos)

Natalie Lorena Gómez (16-18 años)

Violeta Mitinian (Junior, 7,75 puntos)



También se incorpora a competencias internacionales a la atleta Nadia Gómez. Actualmente la atleta de nacionalidad mexicana Ana Soza, quien practicó la disciplina en su país, participa de los entrenamientos regulares.

Una importante tarea por realizar durante el periodo es la convocatoria de nuevas niñas interesadas en los entrenamientos en esta disciplina.

### **Capacitación**

Mediante la FECONA, se solicitará durante este periodo una capacitación auspiciada por la Federación Internacional de Natación (FINA) para jueces y se gestionará, para el periodo 2007-2008, una nueva capacitación para entrenadores que coincida con el desarrollo de un torneo internacional en el país.

### **Financiamiento**

A partir de la experiencia del periodo anterior (2005-2006), se asume en este plan de trabajo que los requerimientos básicos aquí contenidos deberán ser cubiertos mediante actividades programadas por Comisión Técnica y Comité de Padres.

El siguiente es el detalle de las actividades contempladas:



## PLAN DE TRABAJO

*Octubre 2006-Diciembre 2007*

*Asociación de Nado Sincronizado Orquídea*

- 1- Ventas de comidas: se realizarán todos los sábados, coincidiendo con el entrenamiento, durante las competencias del Programa de Estrellas y exhibiciones programadas. Se adjunta en anexo un informe de las ventas de comidas realizadas durante el periodo 2005-2006 y el destino dado a esos recursos.
- 2- Rifas: a partir de donaciones.
- 3- Venta de uniformes e implementos deportivos.
- 4- Patrocinios personas, empresa privada y otras organizaciones.
- 5- Clases de natación.
- 6- Exhibiciones.

### Competencias internacionales octubre 06-octubre 07 y presupuesto preliminar

- CAMEX, El Salvador (13 al 17 de noviembre 2006)

<b>CAMEX 2006 (presupuesto)</b>	
Tiquete aéreo (9 atletas, 1 entrenadora, 2 jueces)	\$3,564
Hospedaje y alimentación (5 días):	\$2,700
Otros (trajes, uniformes)	\$600
<b>Total</b>	<b>\$6,864</b>

- Juegos Panamericanos, Río de Janeiro (13 al 29 de julio 2007)

Dado que Costa Rica quedó en cuarto lugar como país durante los pasados Juegos Centroamericanos y del Caribe (agosto 06), existe la posibilidad de clasificación para los Juegos Panamericanos.

<b>Juegos Panamericanos 07 (presupuesto preliminar)</b>	
Tiquete aéreo (8 atletas, 1 entrenadora, 1 juez)	\$9.800
Hospedaje (cálculo para 10 días):	\$4.000
Alimentación (para 10 días)	\$2.000
Otros (trajes, uniformes)	\$600
<b>Total</b>	<b>\$16.400</b>

## PLAN DE TRABAJO

Octubre 2006-Diciembre 2007

Asociación de Nado Sincronizado Orquídea

- Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación (CCCAN).

Se realizará en El Salvador. Se desconoce actualmente la fecha de realización del torneo.

<b>CCCAN 07 (presupuesto preliminar)</b>	
Tiquete aéreo (12 atletas, 1 entrenadora, 2 jueces)	\$9.000
Hospedaje (cálculo para 8 días):	\$4.800
Alimentación (para 8 días)	\$2.400
Otros (trajes, uniformes)	\$300
<b>Total</b>	<b>\$16.500</b>



2nd Trofeo Mundial de Nado Sincronizado FINA, Río de Janeiro (octubre 2007).

<b>2nd FINA Synchro Swimming World Trophy</b>	
Tiquete aéreo (1 atleta, 1 entrenadora)	\$1.840
Hospedaje (cálculo para 8 días):	\$1.000
Alimentación (para 8 días)	\$700
Otros (trajes, uniformes)	\$70
<b>Total</b>	<b>\$3.610</b>



## PLAN DE TRABAJO

Octubre 2006-Diciembre 2007

Asociación de Nado Sincronizado Orquídea

- Campeonato Mundial de Nado Sincronizado, Australia (17 marzo a 2 de abril 2007).

<b>Campeonato Mundial de Nado Sincronizado</b>	
Tiquete aéreo (2 atleta, 1 entrenadora)	\$3.800
Hospedaje (cálculo para 8 días):	\$1.300
Alimentación (para 8 días)	\$1000
Otros (trajes, uniformes)	\$100
Total	\$6.200

- Fogueo internacional: Campeonato Internacional Copa Aniversario (Rosario, Argentina). Categorías Senior, Juvenil a y B, Infantiles B (diciembre 2007)

<b>Copa Aniversario (presupuesto preliminar)</b>	
Tiquete aéreo (7 atletas, 1 entrenadora, 1 juez)	\$9.400
Hospedaje (cálculo para 8 días):	\$4.000
Alimentación (para 8 días)	\$2.000
Otros (trajes, uniformes)	\$300
Total	\$15.700

### Otros proyectos

- Se realizarán una serie de iniciativas de comunicación y promoción tendientes a informar sobre el estado del desarrollo de la disciplina deportiva y atraer apoyo de la empresa privada para los proyectos contemplados en este plan de trabajo y los futuros.

- Se contará con un currículo de cada atleta a más tardar el 20 de diciembre de 2006. El propósito es poder contar en el mediano plazo con una página en Internet con información actualizada de la disciplina en el país.

- Se mantendrá un contacto regular con las organizaciones y grupos de Nado Sincronizado de países vecinos.

- A marzo de 2007, se realizará un reporte preliminar de plan de trabajo para el periodo 2008, principalmente asociado a las competencias internacionales de ese año.