

HORARIOS TECNIFICACIÓN: LUNES, MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES. ABRIL 2018

GRUPO A

16:30-17:30	Expresión Corporal
17:30-17:45	Pase de Máquina
17:45-19:45	Hielo
20:00-21:00	Preparación Física
21:00-22:00	Psicología

GRUPO B

16:30-17:30	<i>Psicología</i>
17:30-18:30	Expresión Corporal
18:30-19:30	Preparación Física
19:30-19:45	Descanso
20:00-22:00	Hielo

El grupo A está formado por la Selección Madrileña de las categorías: Debs, Basic Novice y Junior 2^a.

El grupo B está formado por la Selección Madrileña de las categorías Advance Novice, Junior 1^a y Senior.

Las clases de Expresión Corporal serán impartidas por Alicia Moreno, profesora profesional de baile.

La Preparación Física será impartida por Alfonso García, preparador físico especializado en patinadores sobre hielo individual y sincronizado.

La Psicología será impartida por Alba Villamediana, psicóloga deportiva de la FMDI.

Las clases sobre hielo serán impartidas por Laura Fernández, entrenadora nacional y técnico especialista internacional, y Celia Robledo, entrenadora especializada en danza sobre hielo.

INFORME DE LA ACTIVIDAD DE TECNIFICACIÓN FMDI PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

La Tecnificación FMDI de Patinaje Artístico sobre hielo (MCO) se ha realizado según lo previsto en la programación del Patinaje Artístico sobre hielo madrileño.

La participación ha sido de:

- 20 patinadores en el Grupo A de la Selección Madrileña.
- 20 patinadores en el Grupo B de la Selección Madrileña.

La dirección de la Tecnificación la ha llevado a cargo la encargada del área de patinaje de la FMDI, Celia Robledo bajo coordinación de Silvia Campos, responsable de patinaje de la FMDI.

Han sido cuatro días de trabajo intenso en los que hemos contando con un total de:

- 8h de Expresión Corporal.
- 8h de Preparación Física.
- 8h de Psicología.
- 16h de trabajo en el Hielo.

Contenidos de la tecnificación:

- Mejora de las bases de deslizamiento y empujes.
- Mejora de la inclinación de las cuchillas.
- Mejora de la profundidad de los filos.
- Mejora de la precisión de los giros.
- Trabajo de movimiento Corporal para niveles y mejora de coreografía.
- Aplicación de estas mejoras en las series de pasos de cada patinador.



**Comunidad
de Madrid**



**FEDERACIÓN MADRILEÑA
DE DEPORTES DE INVIERNO**

Esta Tecnificación desarrollada por la Federación Madrileña de deportes de invierno ha tenido el coste para cada participante de 100€.