

FAQ INTERNATIONAL SWIM CAMP 2020

1. **¿Para qué edades está diseñado el Campus?** Chicos y chicas de 10 a 17 años federados o con experiencia en competición. El Campus no está diseñado para aprender a nadar sino para perfeccionar el estilo y mejorar la técnica de nadadores que ya entran en competiciones provinciales o nacionales.

2. **¿Qué tengo que traer?** Ropa de deporte, bañador, gorro y gafas, protector solar, una actitud positiva y ¡¡muchas ganas de trabajar y pasarlo fenomenal!

3. **¿Qué me llevo cuando salga del Campus?** A los asistentes se les entregará un diploma de aprovechamiento del campus, las camisetas del Campus entregadas al inicio de la semana, el video de los cuatro estilos y un montón de memorias de una experiencia UNICA. Seguramente uno de nuestros patrocinadores nos regalará algún detalle. Así que, ¡Traed espacio en la maleta!

4. **¿Para qué necesito un Campus? ¿No vale con lo que entrenan ya en sus clubes?** El entrenamiento en sus respectivos clubes es lo más importante. Nuestro propósito es que durante estos cinco días completos los chicos/chicas vuelvan a sus clubes con una mayor conciencia de su postura, de su técnica y de las formas de mejorar ambas para nadar de una manera más eficaz.

5. **¿Qué tipo de formación van a recibir?** Aprovecharemos el tiempo todo lo posible para realizar varias sesiones técnicas, rutinas de flexibilidad, nutrición, gestión psicológica de la competición, visualizaciones, prevención de lesiones, trabajo del CORE... esas cositas que a veces son imposibles de cubrir en los entrenamientos del año pero que son fundamentales para llegar a su máximo potencial.

6. **¿Quién va a entrenar a mis chicos?** Todos nuestros entrenadores son campeones nacionales o internacionales en activo, nadadores olímpicos, ex-nadadores al máximo nivel o entrenadores involucrados en la preparación de nadadores olímpicos.

7. **¿Cómo se organizan los grupos?** Tratamos de organizar los grupos por edad aunque se tendrán en cuenta sus mejores tiempos personales para gestionar más eficazmente su formación. Por esta razón, se ruega se rellene la información relativa a los mejores tiempos.

8. **¿Cuántos nadadores habrá en cada calle?** Dependerá del número de nadadores asistentes pero normalmente no sobrepasará 6 nadadores por calle de piscina de 50m.

9. **¿Qué ratio de nadadores lleváis por entrenador?** Igualmente, dependerá del número de nadadores asistentes pero aproximadamente unos 10 nadadores por entrenador.

10. **¿Qué material específico tienen que traer mis hijos?** El CAR de Sierra Nevada está equipado al más alto nivel y nosotros promocionamos algo de material adicional pero en cualquier caso avisaremos si tienen que traer su red habitual de entrenamiento.

11. **¿Qué otras actividades realizarán mis hijos?** Tenemos un plan de actividades adicionales aprovechando las instalaciones del CAR de Sierra Nevada y nuestra ubicación privilegiada en Sierra Nevada. Probablemente haremos una o dos excursiones fuera del recinto.

12. **¿Cómo está el tiempo en Sierra Nevada durante las fechas del Swim Camp?** En septiembre las temperaturas históricas oscilan entre los 15º de mínima y los 33 de máxima.
13. **¿A qué distancia está el CAR de Sierra Nevada del Aeropuerto de Granada?** El CAR está ubicado a una hora de coche del Aeropuerto de Granada, a 55 minutos de la estación de trenes de Granada y a dos horas del aeropuerto de Málaga.
14. **¿Organizáis traslados desde otros puntos de España?** Al ser el origen de los asistentes variable es complicado establecer incluso la necesidad de traslados. Por favor, si tenéis algún problema en este sentido comunicádnoslo y haremos todo lo posible para ayudaros.
15. **¿A qué distancia están las instalaciones?** En principio, nos alojaremos en CAR de Sierra Nevada donde están ubicadas todas las instalaciones, el comedor, etc...
16. **¿Va a ser solo nadar, nadar y nadar...?** Seis días es una duración ideal para hacer un trabajo completo que nos permita afrontar la temporada con otras perspectivas y por tanto la idea es aprovechar la oportunidad al máximo. Pero por supuesto, habrá un bloque de juegos y actividades aprovechando las magníficas instalaciones del CAR y nuestra ubicación privilegiada.
17. **¿Organizáis los vuelos?** No, pero para vuestra información, existen vuelos diarios a Granada y Málaga que se pueden consultar en webs de viajes y autobuses y trenes que llegan a Granada. Por favor, escribidnos por si podemos ayudar en algo.
18. **¿Qué día debo llegar?** Lo ideal es llegar sobre el mediodía del 1 de septiembre, se avisará sobre la hora unas semanas antes del comienzo.
19. **¿Cuándo deben recogerme?** El Campus acaba el 6 de septiembre al mediodía. Igualmente se informará con antelación la hora exacta.
20. **¿Y si se me hace corto?** Manteneos en contacto porque seguiremos organizando otras actividades de tecnificación durante el año y, por supuesto, los asistentes tendrán descuentos por repetir.