



## GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO

2011-2012

### Natación



Centro de Natación M-86  
C\José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Telf: 91 4337112 Fax: 91 5012896  
[www.fmn.es](http://www.fmn.es)





El propósito general del programa GES es el apoyo a la formación de los nadadores y técnicos de categorías alevín y benjamín, garantizando los contenidos básicos para un futuro desarrollo competitivo.

## B.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer un plan de trabajo común y homogéneo para los nadadores y técnicos de categorías benjamín y alevín de la natación madrileña.
- Asegurar la formación básica de técnicos involucrados en estas y en otras categorías a través de charlas y/o sesiones de entrenamiento de carácter práctico.
- Asegurar la formación básica de nadadores de categoría benjamín y alevín a través de sesiones de entrenamiento sobre contenidos básicos.
- Evaluar las capacidades físicas y técnicas del nadador@ durante la temporada tanto en sesiones de entrenamiento especiales con los mejores deportistas de otros clubes como en el Campus GES 2011-2012.
- Favorecer la interrelación de nadadores y técnicos de diferentes clubes.
- Realizar un seguimiento de nadadores y técnicos para futuras convocatorias de selecciones, concentraciones, competiciones, centro de entrenamiento, etc.

## C.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN

- Los grupos especiales de seguimiento (GES) 2011-2012 van dirigidos a los nadadores de las siguientes edades:

CATEGORÍA	GÉNERO	AÑO NACIMIENTO
<b>CATEGORÍA ALEVÍN</b>	MASCULINO	AÑO 99-00
	FEMENINO	AÑO 00-01
<b>CATEGORÍA BENJAMÍN</b>	MASCULINO	AÑO 01-02
	FEMENINO	AÑO 02-03

- El criterio de selección de los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) 2011-2012 se realizará en base al número de apariciones en el ranking madrileño hasta la fecha en la que se publique la convocatoria. Se dará prioridad al **criterio de polivalencia**, es decir, se valorará más el número de apariciones en el ranking (diferentes pruebas) respecto al puesto de la aparición.
- Los nadadores de categoría **alevín** pertenecientes al **Centro de Tecnificación (CTN M-86)** no serán convocados de manera oficial a las JORNADAS GES ALEVÍN, aunque serán invitados a la dinámica de grupo desarrollada por la Psicóloga en cada jornada.
- Se recuerda a los clubes que la convocatoria GES es ABIERTA, de modo que pueden aportar nadadores para el proceso de selección comunicándolo a la Dirección Técnica de la FMN.





La **ASISTENCIA** de los nadadores convocados a las **JORNADAS GES** será requisito **IMPRESINDIBLE** para su posterior convocatoria al **CAMPUS GES** o a otras actividades de la **FMN** durante la presente temporada tales como concentraciones o la participación en competiciones representando a la **FMN**.

#### D.- DESARROLLO: JORNADAS GES Y CAMPUS GES

El desarrollo de los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) 2011-2012 consta para las categorías (benjamín y alevín) de las siguientes actividades:

- Las **JORNADAS GES** de carácter formativo (3 para la categoría benjamín y 3 para la categoría alevín) desarrolladas a lo largo de la temporada.
- El **CAMPUS GES** que se celebrará a final de temporada de forma separada para las categorías benjamín y alevín.

#### D.1.- JORNADAS GES

Las **JORNADAS GES ALEVIN** seguirán el siguiente desarrollo, en este orden:

**1ª parte:** que constará de una **CHARLA DE CARÁCTER PRÁCTICO** dirigida a los técnicos (programa de formación) y una **DINÁMICA DE GRUPO** dirigida a los nadadores.

Las charlas estarán centradas en contenidos básicos del entrenamiento de edades benjamín o alevín y se llevarán a cabo por conferenciantes de reconocido prestigio; simultáneamente, los nadadores convocados realizarán una serie de dinámicas de grupo de carácter lúdico dirigidas por el Servicio de Psicología del CTN – M86.

**2ª parte:** que constará de una **SESIÓN DE ENTRENAMIENTO** con los nadadores y técnicos convocados.

Cada deportista deberá acudir con material propio necesario para la realización de las sesiones de entrenamiento (**incluyendo aletas cortas**).

La sesión de entrenamiento estará centrada en la aplicación práctica de contenidos básicos propios del entrenamiento de estas categorías y será dirigida por los técnicos federativos en colaboración con los técnicos asistentes.

Los contenidos a tratar a lo largo de las 3 JORNADAS GES ALEVIN serán:

JORNADA	GRUPO	TECNICA	TEST RESIST
<b>JORNADA GES I</b> <b>29Oct 2011</b>	ALEVIN 2	CROL / ESPALDA	RES PN
	ALEVIN 1		RETO PN
<b>JORNADA GES II</b> <b>21Ene 2012</b>	ALEVIN 2	MARIPOSA / BRAZA	RES NAD
	ALEVIN 1		RES PN
<b>JORNADA GES III</b> <b>24Mar 2012</b>	ALEVIN 2	NADO SUBACUATICO	RES NAD/PN
	ALEVIN 1		RETO NAD





Las JORNADAS GES BENJAMÍN, por su parte, consistirán en una sesión de aprendizaje-entrenamiento con los nadadores y técnicos convocados. Dicha sesión se realizará en dos turnos dividiendo a los convocados para poder realizar las sesiones con mayor comodidad.

Los contenidos a tratar a lo largo de las 3 JORNADAS GES BENJAMIN serán:

JORNADA	GRUPO	TECNICA	RETO RESIST
<b>JORNADA 1</b> <b>26Nov 2011</b>	BENJAMIN 2	CROL / ESPALDA	RETO PN
	BENJAMIN 1		
<b>JORNADA 2</b> <b>28Ene 2012</b>	BENJAMIN 2	MARIPOSA / BRAZA	RETO PN
	BENJAMIN 1		
<b>JORNADA 3</b> <b>10Mar 2012</b>	BENJAMIN 2	NADO SUBACUATICO	RETO NAD
	BENJAMIN 1		

## D.2.- CAMPUS GES

La actividad del CAMPUS GES incluirá para la presente temporada una concentración para cada una de las categorías, benjamín y alevín:

CAMPUS GES BENJAMÍN, con una duración de un día a realizar fuera de las instalaciones M-86 y con un carácter predominantemente lúdico:

- o Fecha de celebración: 19 mayo de 2012
- o Lugar de celebración: Sierra de Madrid
- o Piscina: Guadarrama
- o Edades de participación: nacidos en el 01 y 02 masculino; nacidas en el 02 y 03 femenino.
- o Criterios de Selección: asistencia a las JORNADAS GES y número de apariciones en el ranking de la presente temporada 2011-12.

CAMPUS GES ALEVÍN, con una duración de tres días a realizar en régimen de concentración. Constará de la realización de una batería de test para la completa evaluación técnica y física de los nadadores así como actividades de carácter lúdico:

- o Fecha de celebración: 15, 16 y 17 de Junio de 2012
- o Lugar de celebración: Sierra de Madrid
- o Piscina: Guadarrama
- o Alojamiento: Albergue de Navacerrada
- o Edades de participación: nacidos en el 99 y 00 masculino; nacidas en el 00 y 01 femenino.
- o Criterios de Selección: para los **nadador@s** nacidos en el **año 99 masculino y 00 femenino**, el criterio de participación en el CAMPUS GES ALEVÍN será el haber conseguido la mínima establecida para la participación en el Campeonato de España Alevín de Verano. Para los **nadador@s** nacidos en el **año 00 masculino y 01 femenino**, el criterio de selección será la valoración del ranking de la temporada 11-12.





## E.- CICLO DE CHARLAS TÉCNICAS (PROGRAMA DE FORMACIÓN)

Partiendo de la premisa de que cualquier profesional implicado en la enseñanza y el entrenamiento de la natación tiene la necesidad de ampliar, actualizar y mejorar sus conocimientos, la Federación Madrileña de Natación por medio del programa GES incluye una serie de CHARLAS TÉCNICAS para Monitores, Entrenadores Auxiliares y Entrenadores Superiores.

Por ello, en cada una de las JORNADAS GES ALEVÍN se llevará a cabo una charla técnica de carácter práctico acerca de temas prioritarios referentes al entrenamiento de la natación en estas edades.

Las charlas técnicas están abiertas a todos los técnicos que lo deseen y su asistencia es muy recomendable para la presencia en la sesión de entrenamiento posterior.

### JORNADAS GES ALEVÍN

JORNADA	CHARLA TÉCNICA
JORNADA GES I 29 OCTUBRE 2012	PALOMA GARCIA
JORNADA GES II 21 ENERO 2012	EMERSON RAMIREZ FARTÓ
JORNADA GES III 24 MARZO 2012	PABLO TERRADILLOS SUAREZ

