



**GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO**

**2014-2015**



**NATACIÓN**



Centro de Natación M-86  
C/ José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Tel: 91 4837112 Fax: 91 5072996  
[www.fmn.es](http://www.fmn.es)





## A.- OBJETIVOS GENERALES

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/a durante la temporada tanto en sesiones de entrenamiento especiales con los mejores deportistas de otros clubes como en el Campus GES 2014-2015.
- Favorecer la interrelación de nadadores y técnicos de diferentes clubes.
- Realizar un seguimiento de nadadores y técnicos para futuras convocatorias de selecciones, concentraciones, competiciones, centros de entrenamiento, etc.

## C.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN

- Los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) 2014-2015 van dirigidos a los nadadores de las siguientes edades:

| CATEGORÍA          | GÉNERO    | AÑO NACIMIENTO |
|--------------------|-----------|----------------|
| CATEGORÍA ALEVÍN   | MASCULINO | AÑO 01-02-03   |
|                    | FEMENINO  | AÑO 03-04      |
| CATEGORÍA BENJAMÍN | MASCULINO | AÑO 04-05      |
|                    | FEMENINO  | AÑO 05-06      |

- El criterio de selección de los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) 2014-2015 se realizará en base al número de apariciones en el ranking<sub>20</sub> 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<sub>20</sub> (diferentes pruebas) respecto al puesto de la aparición.



Centro de Natación M-86  
C/ José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Tel: 91 4837112 Fax: 91 5072996  
www.fmn.es





- 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 participar 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 al Coordinador GES de la FMN. El periodo de propuestas finaliza 72h. antes de la celebración de la jornada GES.
- 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) 2014-2015 consta para las categorías (benjamín y alevín) de las siguientes actividades:

1. Las **JORNADAS GES** de carácter formativo (3 para la categoría benjamín y 3 para la categoría alevín) desarrolladas a lo largo de la temporada en base a los resultados de la Liga Territorial de cada categoría.
2. El **CAMPUS GES** que se celebrará a final de temporada, de forma separada para las distintas categorías, uno dirigido a las edades de participación en el Campeonato de España Alevín de Verano y otro para el resto de edades que conforman los Grupos Especiales de Seguimiento (GES).

#### D.1.- JORNADAS GES

Las **JORNADAS GES ALEVÍN** 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 el material propio necesario para la realización de las sesiones de entrenamiento (**incluyendo tabla pequeña, aletas cortas, tuba y bote de bebida**).



Centro de Natación M-86  
C/ José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Tel: 91 4837112 Fax: 91 5072996  
www.fmn.es





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         | TÉCNICA                     | RETOS DEL DÍA                                       | DINÁMICA                                        |
|--------------------------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>JORNADA GES I</b><br><b>22Nov 2014</b>  | MASC 01-02-03 | SALIDAS<br>CROL / ESPALDA   | Nada como una locomotora y mueve rápido tus piernas | Atención y concentración                        |
|                                            | FEMN 03-04    |                             |                                                     |                                                 |
| <b>JORNADA GES II</b><br><b>24Ene 2015</b> | MASC 01-02-03 | EMPUJES<br>MARIPOSA / BRAZA | Nadando sin parar y dando piernas en flecha         | Comunicación efectiva en el triángulo deportivo |
|                                            | FEMN 03-04    |                             |                                                     |                                                 |
| <b>JORNADA GES III</b><br><b>9May 2015</b> | MASC 01-02-03 | VOLTEOS<br>NADO SUBACUATICO | Nada y bate piernas a todos los estilos             | Afrontamiento de la competición                 |
|                                            | FEMN 03-04    |                             |                                                     |                                                 |

\* Todas las dinámicas de grupo se desarrollarán en un ambiente lúdico.

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

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

| JORNADA                                     | GRUPO      | TÉCNICA                     | RETO DEL DÍA                                | DINÁMICA                                        |
|---------------------------------------------|------------|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>JORNADA GES I</b><br><b>15Nov 2014</b>   | MASC 04-05 | SALIDAS<br>CROL / ESPALDA   | Acelera con tus piernas como una locomotora | Atención y concentración                        |
|                                             | FEMN 05-06 |                             |                                             |                                                 |
| <b>JORNADA GES II</b><br><b>10Ene 2015</b>  | MASC 04-05 | EMPUJES<br>MARIPOSA / BRAZA | Mueve tus piernas muy rápido a cada estilo  | Comunicación efectiva en el triángulo deportivo |
|                                             | FEMN 05-06 |                             |                                             |                                                 |
| <b>JORNADA GES III</b><br><b>18Abr 2015</b> | MASC 04-05 | VOLTEOS<br>NADO SUBACUATICO | Nadando a todos los estilos                 | Afrontamiento de la competición                 |
|                                             | FEMN 05-06 |                             |                                             |                                                 |

\* Todas las dinámicas de grupo se desarrollarán en un ambiente lúdico.

## D.2.- CAMPUS GES

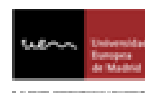
La actividad del CAMPUS GES incluirá para la presente temporada una concentración de forma separada para las distintas categorías, uno dirigido a las edades de participación en el Campeonato de España Alevín de Verano y otro para el resto de edades que conforman los Grupos Especiales de Seguimiento:

**CAMPUS GES TERRITORIAL**, con una duración de un día en régimen de sesión de entrenamiento y con un carácter predominantemente lúdico:

- ☐ Fecha de celebración: Por definir.
- ☐ Lugar de celebración: Por definir.



Centro de Natación M-86  
C/ José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Tel: 91 4837112 Fax: 91 5072996  
www.fmn.es





- ☐ Piscina: Por definir.
- ☐ Edades de participación: nacidos en el **2003, 2004 y 2005 masculino**; nacidas en el **2005 y 2006 femenino**.
- ☐ Criterios de Selección: asistencia a las JORNADAS GES para las que el nadador/a ha sido convocado y número de apariciones en el ranking<sub>20</sub> de la presente temporada 2014-15 en base al **criterio de polivalencia**.

E. **CAMPUS GES NACIONAL**, 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 de actividades de carácter lúdico:

- ☐ Fecha de celebración: Por definir.
- ☐ Lugar de celebración: Por definir.
- ☐ Piscina: Por definir.
- ☐ Alojamiento: Por definir.
- ☐ Edades de participación: nacidos en el **2001 y 2002 masculino**; nacidas en el **2003 y 2004 femenino**.
- ☐ Criterios de Selección: haber conseguido la **marca mínima** establecida para la participación en el Campeonato de España Alevín de Verano.

#### 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 un PROGRAMA DE FORMACIÓN para Monitores, Entrenadores Auxiliares y Superiores.

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

El Programa de Formación estará abierto a cualquier profesional relacionado con las Ciencias del Deporte, haciéndose entrega de un CERTIFICADO DE ASISTENCIA a todas las personas que asistan a la totalidad de las ponencias del Programa de Formación GES 2014-2015.

| JORNADA                                   | CHARLA TÉCNICA                                                  |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>JORNADA GES I</b><br>22 NOVIEMBRE 2014 | <b>EVA COGRADE</b><br><i>Coordinadora CDE El Valle</i>          |
| <b>JORNADA GES II</b><br>24 ENERO 2015    | <b>JOAN BORRÁS</b><br><i>CD Gredos San Diego – Guadarrama</i>   |
| <b>JORNADA GES III</b><br>9 MAYO 2015     | <b>SERAFÍN CALVO</b><br><i>CTN – Fed. Extremeña de Natación</i> |



Centro de Natación M-86  
C/ José Martínez de Velasco Nº3 28007 MADRID  
Tel: 91 4837112 Fax: 91 5072996  
[www.fmn.es](http://www.fmn.es)

