



Federación
Madrileña de Natación



Comunidad de Madrid



PROGRAMA GES 2017-18



NATACIÓN



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



A. OBJETIVOS GENERALES

Complementar la formación recibida por los nadadores jóvenes en sus clubes para un futuro desarrollo competitivo en un Grupo Especial de Seguimiento (GES) aprovechando la estructura del Centro Especializado de Tecnificación Deportiva M-86 (CETD M-86).

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conseguir un dominio técnico de los cuatro estilos en cuanto a coordinación y destreza en el medio acuático.
- Perfeccionar las habilidades de competición: deslizamientos en posición de flecha, nado subacuático, salidas y virajes de todos los estilos.
- Desarrollar las habilidades de competición y una correcta técnica de nado de cualquier estilo en series largas submáximas y en sprints de corta duración.
- Reforzar y concienciar de la importancia de la eficiencia de brazada para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.
- Fomentar una actitud y unos valores en la relación esfuerzo/resultado y en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal.
- Evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores seleccionados durante la temporada en las distintas actividades del programa.
- Orientar a los clubes, a los propios deportistas y a sus familias, si están interesados en solicitar una beca de entrenamiento en el CETD M-86 la próxima temporada.

C. EDADES DE PARTICIPACIÓN

El Programa GES de la Federación Madrileña de Natación (FMN) está diseñado para deportistas de las categorías alevín y benjamín:

GÉNERO	AÑOS DE NACIMIENTO
MASCULINO	2004, 2005, 2006 y 2007
FEMENINO	2005, 2006, 2007 y 2008

D. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se realizará en base al número de apariciones en diferentes pruebas del ranking madrileño para cada edad, teniendo en cuenta el puesto de la aparición y la versatilidad del nadador en diferentes estilos y distancias:

- Deportistas alevines de segundo año:
 - Top 8 del ranking madrileño en pruebas de 100 m
 - Top 6 del ranking madrileño en pruebas de 200 m
 - Top 4 del ranking madrileño en pruebas de 400 m
 - Top 2 del ranking madrileño en pruebas de 800/1500 m
 - Campeonatos de Madrid y Copa de Clubes al 50%

- Deportistas alevines de primer año:
 - Top 10 del ranking madrileño en pruebas de 100 m
 - Top 8 del ranking madrileño en pruebas de 200 m
 - Top 6 del ranking madrileño en pruebas de 400 m
 - Top 4 del ranking madrileño en pruebas de 800/1500 m
 - Campeonatos de Madrid al 50%
 - Copa de Clubes:
 - Top 4 en pruebas de 100 m
 - Top 3 en pruebas de 200 m
 - Top 2 en pruebas de 400 m
 - Top 1 en pruebas de 800/1500 m

- Deportistas benjamines de segundo año:
 - Top 12 del ranking madrileño en pruebas de 100 m
 - Top 10 del ranking madrileño en 200 m Estilos Ind (x2)
 - Top 8 del ranking madrileño en 200 m Braza y 200 m Espalda
 - Top 8 del ranking madrileño en 400 m Libre (x2)
 - Top 4 del ranking madrileño en 200 m Libre
 - Copa de Clubes:
 - Top 6 en pruebas de 100 m
 - Top 5 en pruebas de 200 m
 - Top 4 en pruebas de 400 m

- Deportistas benjamines de primer año:
 - Top 20 del ranking madrileño en 50 m Mariposa
 - Top 15 del ranking madrileño en 100 m Libre, Espalda y Braza
 - Top 15 del ranking madrileño en 100 m Estilos Ind (x2)
 - Top 10 del ranking madrileño en 200 m Libre (x2)
 - Copa de Clubes:
 - Top 8 en pruebas de 100 m
 - Top 4 en pruebas de 200 m
 - Top 2 en pruebas de 400 m

- Deportistas prebenjamines:
 - Top 10 del ranking madrileño en pruebas de 50 m
 - Top 15 del ranking madrileño en 100 m Libre (x2)

Se tendrán en cuenta los resultados de la temporada anterior y de la temporada actual para valorar la progresión de mejora en las diferentes pruebas de las siguientes competiciones:

- En categoría alevín:
 - Liga Madrileña (6 jornadas)
 - Campeonato de Madrid (invierno y verano)
 - Copa de Clubes
- En categoría benjamín:
 - Liga Madrileña (6 jornadas)
 - Copa de clubes
- En categoría prebenjamín:
 - Trofeo (Navidad, Primavera y San Isidro)

La asistencia y el compromiso de los nadadores convocados a las distintas actividades del Programa GES será un requisito imprescindible para su posterior convocatoria o para otras actividades organizadas por la FMN.

E. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Las actividades del Programa GES están diseñadas aprovechando la estructura del grupo externo de natación del CETD M-86 que incluye a deportistas becados de las siguientes edades:

GÉNERO	DEPORTISTAS GRUPO EXTERNO CETD M-86
MASCULINO	2005 (alevín) y 2006 (benjamín)
FEMENINO	2006 (alevín) y 2007 (benjamín)

Se realizarán tres convocatorias a lo largo de la temporada entre los meses de octubre a junio y tres campus GES aprovechando los periodos vacacionales de Navidad, Semana Santa y el final del curso escolar.

Los nadadores convocados estarán invitados a realizar dos sesiones semanales de entrenamiento en P50 los días que se detallan a continuación con el grupo externo de natación del CETD M-86:

- **LUNES de 18:30 a 20:30 y VIERNES de 18 a 20 horas**

Los deportistas seleccionados también tienen la posibilidad de entrenar los **SÁBADOS y FESTIVOS** del periodo de la convocatoria en horario de mañana, solicitándolo previamente a través del club para confirmar el horario de la sesión en la siguiente dirección de e-mail: juanfran.garcia@fmn.es

Los **entrenadores** de los clubes con deportistas becados en el grupo externo del CETD M-86 o seleccionados para alguna actividad del Programa GES o cualquier entrenador interesado con licencia FMN para la presente temporada, puede participar activamente en las sesiones de entrenamiento comunicándolo previamente en la anterior dirección de e-mail.

En momentos puntuales, se valorará la opción de que algunos deportistas alevines de la convocatoria puedan entrenar con el grupo escolarizado de natación del CETD M-86.

E.1. PRIMER PERIODO

Estas actividades estarán dirigidas para los deportistas alevines y benjamines de segundo año (masculino 2004-05-06 y femenino 2005-06-07):

- Convocatoria I
- Campus GES de Navidad

E.2. SEGUNDO PERIODO

Estas actividades estarán dirigidas para los deportistas alevines de primer año y benjamines de segundo año (masculino 2005-06 y femenino 2006-07):

- Convocatoria II
- Campus GES de Semana Santa

E.3. TERCER PERIODO

Estas actividades estarán dirigidas para los deportistas alevines de primer año y benjamines (masculino 2005-06-07 y femenino 2006-07-08):

- Convocatoria III
- Campus GES de Verano

F. CONTENIDOS DE TRABAJO

A continuación, se detallan los contenidos de trabajo semanales del grupo de externo de natación del CETD M-86 para la temporada actual:

LUNES		
Circuito Fuerza	Técnica Mariposa/Braza	Trabajo aeróbico en base a la distancia de 300 crol
MARTES		
Cardio	Técnica Mariposa+Espalda	Trabajo aeróbico de estilos por estilo o fraccionado, con un volumen más alto de espalda
MIÉRCOLES		
Circuito Core	Técnica Estilos	Trabajo aeróbico mixto en base a la distancia de 100 crol
JUEVES		
Circuito Fuerza	Técnica Braza+Crol	Trabajo aeróbico de estilos en diferentes distancias (25% de cada)
VIERNES		
Calentamiento Theraband	Técnica Espalda/Crol	Trabajo aeróbico en base a la distancia de 400 crol y 200 espalda
SÁBADO		
Calentamiento Theraband	Técnica Estilos	Trabajo aeróbico en base a la distancia de 600 crol alternado con un trabajo de estilos fraccionado o completo (25% de cada)

Madrid, octubre de 2017