



GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO

2020-2021



Waterpolo

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

A.- OBJETIVO GENERAL

El objetivo General del Programa del Grupo Especial de Seguimiento de categoría Infantil (año de nacimiento: 2007), es dar apoyo a los clubes y complementar la formación y desarrollo de las jugadoras de esta edad, intentando mejorar y potenciar tanto sus capacidades físicas básicas, como su nivel técnico y táctico (adaptado a esta edad).

B.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. *Como indica el nombre del programa, realizar un “seguimiento especial”, tanto en entrenamientos como en competición, de las jugadoras pertenecientes a este grupo.*
2. *Crear un grupo estable de entrenamiento, realizando convocatorias que podrán ser con una frecuencia semanal (2-3 días) o en momentos puntuales de la temporada (puentes, periodos de vacaciones...), de manera más intensiva.*
La asistencia a los entrenamientos programados para este grupo estable será obligatoria para poder formar parte de la selección FMN, que representará a Madrid en el Campeonato de España Infantil por Federaciones Territoriales.
3. *Realizar concentraciones que culminen con asistencia a torneos de preparación para el Campeonato de España Infantil por F.F.T.T.*
4. *Obtener la información necesaria, tanto a nivel físico-técnico como psicológico, para considerar la posibilidad de acceder al Centro de Tecnificación de la F.M.N. en la temporada siguiente.*

C.- SITUACIÓN ESPECIAL COVID - 19

Adaptándonos a las limitaciones sanitarias impuestas por la Comunidad de Madrid, crearemos un Grupo de Seguimiento con un número de jugadoras limitado, e intentaremos realizar dos sesiones de entrenamiento por semana en las instalaciones M-86.

D.- CRITERIOS DE SELECCIÓN

El grupo se conformará teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

1. *Conocimiento e información obtenida de los programas de seguimiento en las temporadas anteriores.*
2. *Entrevista con los entrenadores/as para consensuar la conveniencia, o no, de que la jugadora forme parte de este grupo.*
3. *Potencial observado en los partidos de la liga infantil, y en los entrenamientos que se realicen en previas sesiones de entrenamiento.*
4. *Decisión de la dirección técnica de la F.M.N.*
5. *Todas las jugadoras pertenecientes a este grupo tendrán que tramitar la licencia federativa en la F.M.N. para la presente temporada.*

E.- DESARROLLO DEL PROGRAMA

Primera parte

*Se empezará el programa convocando a uno o varios clubes (con un número limitado de jugadoras) para realizar una serie de test (físicos y técnico-tácticos). En estas primeras sesiones de entrenamiento también estarán convocados los **entrenadores/as responsables** de los equipos.*

Segunda parte

Finalizada la primera parte, desde la dirección técnica de la F.M.N. se hará una convocatoria con las jugadoras que formarán el grupo estable de entrenamiento.

Este grupo de entrenamiento no será “cerrado” y se podrán incorporar a él jugadoras que en un principio no estén convocadas, pero que durante el desarrollo de la temporada hayan tenido una evolución óptima para formar parte de este grupo de entrenamiento.

Tercera parte

Con posterioridad se hará una convocatoria de preselección con las jugadoras que tengan el perfil adecuado para formar parte de la selección definitiva de la

F.M.N., que representará a Madrid en el Campeonato de España infantil por Federaciones Territoriales.

Circunstancialmente se podrá incluir en este grupo a aquellas jugadoras que, aunque no hayan formado parte de la primera preselección, en su evolución durante la temporada hayan adquirido el nivel adecuado para formar parte de este grupo de entrenamiento.

Finalmente se hará la convocatoria con la selección F.M.N. definitiva.

F.- CONTENIDOS

Sin entrar en gran detalle, a continuación, se enumeran una serie de contenidos elementales que se trabajarán en este periodo, y que consideramos fundamentales en la formación de nuestras waterpolistas.

- Técnica básica

- Natación específica para waterpolo.
- Posición de base (horizontal – vertical)
- Posición de juego (ofensiva – defensiva)
- Desplazamientos específicos (con y sin balón)
- Manejo de balón (pases, fintas, lanzamientos)

- Táctica básica

- Individual: utilización de los recursos técnicos de forma eficaz.
- Colectiva: afianzamiento de los conceptos básicos de la táctica colectiva:
 - En Igualdad numérica (Posicional).
 - Superioridad / inferioridad eventual (Contraataque-Repliegue).
 - Superioridad / Inferioridad numérica (Ataque-Defensa).

- Acondicionamiento Físico

- En el agua:

- _____ Contenidos Aeróbicos (Capacidad y Potencia).
 - _____ Contenidos Anaeróbicos lácticos (Capacidad y Potencia).
 - _____ Velocidad.
- En seco:
 - _____ Acondicionamiento físico general.
 - _____ Preparación para las futuras etapas de formación (aprendizaje de nuevos ejercicios).
- Reglamento
 - _____ Profundizar en el conocimiento del reglamento.
 - Preparación psicológica
 - _____ A través de entrevistas con el departamento de psicología de la F.M.N.

G.- CALENDARIO

Fecha de comienzo:

- **Debido a la situación sanitaria, todas las fechas de las distintas fases están por determinar.**