



GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO

# GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO 2009-2010



-Natación



## A.- OBJETIVO GENERAL

El propósito general de los controles de seguimiento (GES) es el apoyo a la formación de los nadadores y técnicos de categorías alevín y benjamín, mediante la formación técnica y posterior valoración de las capacidades básicas en natación con el objetivo de establecer un plan general y homogéneo de trabajo.

## 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 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 2009-2010.
- ✍ 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.
- ✍ Orientar en las pautas de trabajo a desarrollar en función de los resultados obtenidos y proponer directrices para la consecución de los objetivos.

## C.- CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN

- ✍ Los grupos especiales de seguimiento (GES) 2009-2010 van dirigidos a los nadadores de las siguientes edades:

CATEGORÍA	GÉNERO	AÑO NACIMIENTO
<b>CATEGORÍA ALEVÍN</b>	MASCULINO	AÑO 97-98
	FEMENINO	AÑO 98-99
<b>CATEGORÍA BENJAMÍN</b>	MASCULINO	AÑO 99-00
	FEMENINO	AÑO 00-01

- ✍ El criterio de selección de los Grupos Especiales de Seguimiento (GES) 2009-2010 se realizará en base al número de apariciones en el ranking de la temporada 09-10 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 IMPRESCINDIBLE 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) 2009-2010 consta para cada una de las categorías (benjamín y alevín) de las siguientes actividades:

1. Las JORNADAS GES de carácter formativo (2 para la categoría benjamín y 3 para la categoría alevín) desarrolladas a lo largo de la temporada.
2. 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, que se celebrarán en la instalación M-86, seguirán el siguiente desarrollo en este orden:

- ✍ Primera parte, que constará de una **CHARLA DE CARÁCTER PRÁCTICO** dirigida a los técnicos (programa de formación).  
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.
- ✍ Segunda 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 cuatro edades del programa serán:

EDAD	CONTENIDOS EVALUABLES
1º AÑO BENJAMÍN	EL ABC DE LA NATACIÓN COMPETITIVA
2º AÑO BENJAMÍN	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE NADO
1º AÑO ALEVÍN	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE NADO
2º AÑO ALEVÍN	CONTENIDOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO

## D.2.- CAMPUS GES

La actividad del CAMPUS GES incluirá para la presente temporada un campus 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: 29 de Mayo de 2010
- o Lugar de celebración: Sierra de Madrid
- o Piscina: Guadarrama
- o Edades de participación: nacidos en el 99 y 00 masculino; nacidas en el 00 y 01 femenino.
- o Criterios de Selección: asistencia a las JORNADAS GES y número de apariciones en el ranking de la presente temporada 2009-10.

**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: 25, 26 y 27 de Junio de 2010
- o Lugar de celebración: Sierra de Madrid
- o Piscina: Guadarrama
- o Alojamiento: Albergue de Navacerrada
- o Edades de participación: nacidos en el 97 y 98 masculino; nacidas en el 98 y 99 femenino.
- o Criterios de Selección: para los **nadador@s** nacidos en el **año 97 masculino y 98 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 98 masculino y 99 femenino**, el criterio de selección será la valoración del ranking de la temporada 09-10.

## E.- RESULTADOS

Al finalizar cada una de las **JORNADAS GES 2009-2010** y el **CAMPUS GES 2009-10** se publicarán en la página web de la Federación Madrileña de Natación ([www.fmn.es](http://www.fmn.es)) los resultados de la evaluación de los nadadores, mostrando su situación respecto a los demás nadadores evaluados.

## F.- 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 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 BENJAMÍN

JORNADA	CHARLA TÉCNICA
JORNADA GES I 13 FEBRERO 2010 Piscina M-86	Comunicación y ponente por confirmar
JORNADA GES II 10 ABRIL 2010 Colegio Gredos San Diego	- Título: <b>Por confirmar</b> Luis Rodriguez Adalia Entrenador Federación Catalana de Natacion

### JORNADAS GES ALEVÍN

JORNADA	CHARLA TÉCNICA
JORNADA GES I 21 NOVIEMBRE 2009 Piscina M-86	- Título: <b>"Presentación Programa Tecnico-P.G.T. de la Federación Madrileña de Natacion"</b> Santiago Veiga Fernandez Coordinador Tecnico F.M.N.
JORNADA GES II 30 ENERO 2010 Piscina M-86	-Título: <b>"Como tratar a un nadador Alevín"</b> Sandra Tabasco Carretero Psicóloga CTN M-86
JORNADA GES III 8 MAYO 2010 Piscina M-86	-Título: <b>"Objetivos para pasar a la Categoría Infantil"</b> Montse Suarez Entrenadora Grupo Infantil CTN M-86



## H. RESUMEN GES BENJAMÍN

JORNADA	CHARLA	EDADES	CONTENIDOS	EVALUACIÓN
<b>1ª JORNADA GES 13 FEBRERO 2010</b>	- Título y Ponente : <b>Por confirmar</b>	99 MASCULINO 00 FEMENINO	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE CROL-ESPALDA	NO HAY
		00 MASCULINO 01 FEMENINO	EL ABC DE LA NATACIÓN DE COMPETICIÓN	NO HAY
<b>2ª JORNADA GES 10 ABRIL 2010</b>	- Título: <b>Por confirmar</b> Luis Rodriguez Adalia Entrenador C.T.N. Federación Catalana de Natacion	<b>99 MASCULINO 00 FEMENINO</b>	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE CROL-ESPALDA	<b>TÉCNICA CROL- ESPALDA</b>
		<b>00 MASCULINO 01 FEMENINO</b>	EL ABC DE LA NATACIÓN DE COMPETICIÓN	<b>NADO REGLAMENTARIO</b>
<b>CAMPUS GES 29 MAYO 2010</b>		99 MASCULINO 00 FEMENINO	<b>RESUMEN JORNADAS GES Y CONTENIDOS LÚDICOS</b>	NO HAY
		00 MASCULINO 01 FEMENINO		



## G. RESUMEN GES ALEVÍN

JORNADA	CHARLA	EDADES	CONTENIDOS	EVALUACIÓN
1ª JORNADA GES 21 NOVIEMBRE 2009	- Título: <b>“Presentación Programa Técnico-P.G.T. de la Federación Madrileña de Natación”</b>  Santiago Veiga Fernandez Coordinador Técnico F.M.N.	98 MASCULINO 99 FEMENINO	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE CROL-ESPALDA	NO HAY
		97 MASCULINO 98 FEMENINO	RESISTENCIA DE PIERNAS	NO HAY
2ª JORNADA GES 30 ENERO 2010	-Título: <b>“Como tratar a un nadador Alevín”</b>  Sandra Tabasco Carretero Psicóloga CTN M-86	98 MASCULINO 99 FEMENINO	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE BRAZA-MARIPOSA	TÉCNICA CROL-ESPALDA
		97 MASCULINO 98 FEMENINO	RESISTENCIA DE NADO	TEST PIERNAS
3ª JORNADA GES 8 MAYO 2010	-Título: <b>“Objetivos para pasar a la Categoría Infantil”</b>  Montse Suarez Entrenadora Grupo Infantil CTN M-86	98 MASCULINO 99 FEMENINO	CONTENIDOS BÁSICOS DE LA TÉCNICA DE VIRAJES Y SALIDAS	TÉCNICA BRAZA-MARIPOSA
		97 MASCULINO 98 FEMENINO	VELOCIDAD Y TRABAJO EN SECO	TEST NADO
CAMPUS GES 25, 26 Y 27 JUNIO		98 MASCULINO 99 FEMENINO	REPASO CONTENIDOS JORNADAS GES	BATERÍA TEST GES
		97 MASCULINO 98 FEMENINO	REPASO CONTENIDOS JORNADAS GES	