



CONVOCATORIA GRUPO DE ENTRENAMIENTO PARA NADADORES/AS EN EL CENTRO DE TECNIFICACIÓN GIPUZKOANA DE NATACIÓN

Dentro del programa de tecnificación de la natación gipuzcoana para la temporada 2016-2017 se propuso la creación de un **grupo de entrenamiento** en las instalaciones del **CTGN** en Paco Yoldi.

El **objetivo** de este grupo es **crear una estructura de entrenamiento** que facilite a los/as nadadores/as gipuzcoanos/as el alcanzar o desarrollar la competición de **alto nivel**. Un nivel que por distintas circunstancias es complicado lograr o mantener sin una estructura dirigida para ello.

Por ello, se realiza esta convocatoria a todas/os y todas/os las/os nadadoras/es que tengan o quieran alcanzar el alto nivel competitivo mediante el desarrollo del programa de entrenamiento y actividades de este grupo de entrenamiento y tengan el voluntad para ello.

1. A QUIÉN VA DIRIGIDO.

Nadadores/as del año **2000 y anteriores**.

2. PLAZO DE SOLICITUD.

Desde el momento de la publicación de esta circular y hasta el domingo **10 de Julio**.

3. FORMULARIOS

Los formularios que se adjuntan (ANEXO) deben ser cumplimentados en **todos sus extremos** y remitirlos a la Federación Gipuzkoana de Natación dentro del plazo señalado en el punto anterior. En caso de ser menores de edad, deberán adjuntar el anexo de autorización de los padres.

4. PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN

Una vez recibidas las solicitudes en la federación, el comité de valoración, decidirá que deportistas formarán parte del grupo de entrenamiento.

Los criterios serán tanto objetivos como subjetivos, valorando **las capacidades** teniendo en cuenta los resultados de competición y los entrenamientos; **las aspiraciones** teniendo en cuenta **las expectativas**, objetivos, responsabilidad con la mejora; y **el compromiso** valorando **la actitud**, capacidad de esfuerzo, participación en las distintas actividades del programa.

Se seleccionará a las/os nadadoras/es en función de sus resultados deportivos logrados hasta la fecha. Se tendrá en cuenta:

- Nadadores/as participantes en Campeonatos de España o con posibilidad de hacerlo. (**50 m: +0,6"**; **100 m: +1,2"**; **200 m: +2,5"**; **400 m: +5"**; **800 m: +10"**; **1500 m: +15"**)
- El Comité de valoración estudiará las peticiones de todas/os las/os nadadoras/es con suficiente nivel de compromiso como para pertenecer al grupo de entrenamiento. Una vez analizado las características de cada caso tomará una decisión.

5. ASPECTOS ACADÉMICOS (TUTORIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS)

Evidentemente, y teniendo en cuenta la edad de los deportistas la principal obligación es la obtención de resultados académicos positivos. Para ello la Federación Gipuzkoana de Natación en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa fomentará un plan de tutorización de los deportistas que sean nombrados de alto nivel por el ente responsable de ello.

6. ASPECTOS QUE CUBRE EL GRUPO

Entrenador responsable del grupo de entrenamiento.

Instalaciones: Paco Yoldi. Piscina de 50 mts. Gimnasio polivalente y sala de musculación.



Actividades de entrenamiento fuera del Paco Yoldi sujetos a posibilidades económicas.

7. CARACTERISTICAS Y HORARIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS

El horario de entrenamiento será de **lunes a viernes** por las mañanas de **7:00 a 9:00** entrenamiento en agua y de **9:00 a 10:00** en seco. Y a las tardes de **16:00 a 18:00** entrenamiento de agua y de **18:00 a 19:00** en seco. Los **sábados** de **9:00 a 10:00** entrenamiento en seco y de **10:00 a 12:00** en agua.

El establecer unos horarios de entrenamiento generales para todo el grupo sin saber que nadadores/as son los/as que van a formar parte del grupo es una labor difícil de realizar. Se tratará de entrenar de manera lo más individualizada posible y exigir a los/as nadadores/as en relación a la casuística de cada uno.

Los horarios de entrenamiento variarán en función de los horarios escolares de los deportistas del grupo pero no variará mucho de lo expuesto anteriormente. No obstante podrán variar progresivamente a lo largo de la temporada, de forma consensuada y adaptado a la individualidad de cada uno y a su categoría.

La incorporación al centro supone la aceptación total del compromiso de entrenamiento, exigiéndose el **100%** de la asistencia a los entrenamientos. Si bien es cierto que en momentos puntuales necesarios por circunstancias académicas se podrá reducir el tiempo de entrenamiento o incluso anular alguna sesión.

8. OBJETIVOS GENERALES DEPORTIVOS.

- Mejorar el nivel deportivo de los deportistas.
- Mejora de las capacidades físicas, técnicas y tácticas más importantes para el rendimiento.
- Mejorar las condiciones del entrenamiento.
- Especificidad del entrenamiento.
- Número de nadadores/as por entrenador.
- Condiciones materiales.
- Proseguir con la labor de formación iniciada en los clubes.
- Aumentar la calidad del entrenamiento en nadadores/as absolutos.
- Mejorar la evolución de los nadadores/as junior en su camino a la natación absoluta.
- Conseguir el máximo rendimiento en la competición más importante.

