

**CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN ALEVÍN- BENJAMÍN****PLAN DE SEGUIMIENTO DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE NATACIÓN**

**ACTIVIDAD: 2ª CONCENTRACIÓN ALEVÍN**

**LUGAR:** CNTD “Ciudad Deportiva de Cáceres”. Piscina de 25 metros y 6 calles. Cáceres.

**FECHAS:** 12 y 13 Mayo de 2018.

**CONVOCATORIA:**

<b>ALEVÍN MASCULINO</b>	
<b>NADADOR</b>	<b>CLUB</b>
LÓPEZ CORDERO, JORGE	C.N. BADAJOZ
TRINIDAD SANCHO, CARLOS	C.N. MÉRIDA
GÓMEZ ALMENDRAL, EDUARDO	C.N. PLASENCIA
GARCÍA SOSA, ADÁN	C.N. MÉRIDA
RUFO CANALEJO, MAURO	C.N. EL PERÚ CÁCERES
MARTÍN FRAILE, ALBERTO	C.N. MORALO
COLLADO FUENTES, ALEJANDRO	C.N. CÁCERES DELFINES
CARROZA RUFO, DAVID	C.N. MÉRIDA
SEGURA FARRONA, EMILIO	C.N. MÉRIDA
HURTADO TREJO, ANDRÉS	C.N. DON BENITO ACUARUN
PULIDO MOGOLLÓN, ALEJANDRO	C.N. CÁCERES DELFINES
CORRIOLS PÉREZ, RODRIGO	C.N. CÁCERES DELFINES

<b>ALEVÍN FEMENINO</b>	
<b>NADADOR</b>	<b>CLUB</b>
DOMÍNGUEZ HERNÁNDEZ, AITANA	C.N. PLASENCIA
SÁNCHEZ-MIRANDA CABANILLAS, AMALIA	C.N. DON BENITO ACUARUN
MATEOS ALONSO, IRENE	C.N. CÁCERES DELFINES
CABALLERO SÁNCHEZ, LAURA	C.N. EL PERÚ CÁCERES
RAMOS RODRÍGUEZ, SONIA	C.N. EL PERÚ CÁCERES
CORCHADO REDONDO, HELENA LAURA	C.N. EL PERÚ CÁCERES
SÁNCHEZ MARTÍN, LAURA	C.N. BADAJOZ
RIVERO GARCÍA, LUCÍA	C.N. CÁCERES DELFINES
CAMBERO CORMACK, MARÍA	C.N. CÁCERES DELFINES
RODRÍGUEZ DÍAZ, CARLOTA	C.N. BADAJOZ
GASPAR RUEDA, GEMA	C.N. CÁCERES DELFINES
CALDERA ROSSELL, LAURA	C.N. MÉRIDA



## FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE NATACIÓN



<b>BENJAMÍN MASCULINO</b>	
<b>NADADOR</b>	<b>CLUB</b>
HORTA GONZÁLEZ, PEDRO	C.N. MÉRIDA
VÍLCHEZ MORENO, FRANCISCO JAVIER	C.N. BADAJOZ
GARCÍA RODRIGUEZ, ALEJANDRO	C.N. MÉRIDA
SALAZAR JIMÉNEZ, JUAN DAVID	C.N. EL PERÚ CÁCERES

<b>BENJAMÍN FEMENINO</b>	
<b>NADADOR</b>	<b>CLUB</b>
RODRÍGUEZ JARA, CARLA	C.N. EL PERÚ CÁCERES
AMARILLA ABAGA, VERÓNICA	C.N. EL PERÚ CÁCERES

Nota: Los Nadadores deberán llevar material habitual de entrenamiento para las sesiones establecidas.





## GRUPO DE SEGUIMIENTO:

Sólo se hará una convocatoria para cada temporada, pudiéndose incluir algún nadador más durante la temporada según criterio técnico. También, podrán ser expulsados del grupo de seguimiento por falta de actitud y mal comportamiento, tanto en las concentraciones como en el club de origen.

Las jornadas de entrenamiento estarán orientadas a la adquisición tanto de habilidades técnicas como de los contenidos de trabajo físico dentro de las posibilidades de esta categoría.

Este tipo de jornada de trabajo tiene como objeto hacer un seguimiento de cada nadador, además de formar tanto técnicamente, como potenciar al nadador a nivel físico.

**Todos los entrenadores responsables de esta categoría (categoría alevín) estarán invitados, aún sin tener ningún nadador de su club, acudiendo de manera voluntaria a estas jornadas (dada la fecha de la concentración, la asistencia de entrenadores responsables será voluntaria y no será necesario asistir a todas las sesiones), con el fin de que adquieran las herramientas necesarias propuestas en estas jornadas, de cara a mejorar los programas de estas categorías en sus clubes de origen, y de interactuar con los técnicos del centro, promoviendo el intercambio de información y el acercamiento al programa de tecnificación a los distintos clubes.**

## CRITERIOS SELECCIÓN:

Los criterios seguidos son los marcados en el Programa de Desarrollo y Seguimiento de la categoría Alevín y Benjamín.

Para el grupo alevín, se ha realizado un sumatorio de puntuación FINA de las pruebas de referencia (200 estilos y 400 libres), y los nadadores y nadadoras con las 8 mejores puntuaciones son seleccionados.

Se convoca a los 16 nadadores y hasta un total de 24 son propuestos por la Dirección Técnica.

Para el grupo benjamín, se ha realizado un sumatorio de puntuación FINA de todas las pruebas nadadas hasta el momento, y los nadadores y nadadoras con las 2 mejores puntuaciones son seleccionados. Se podrá incluir a este listado algún benjamín propuesto por la Dirección Técnica.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD AGUA	ACTIVIDAD SECO
12-13 MAYO	CÁCERES	Detección de errores (Grabación) y corrección. <b>Nadar bien.</b> Entrenamiento Aeróbico (ICS) Salidas y virajes	Circuitos CORE Circuito fuerza resistencia



## DESARROLLO DE LA JORNADA DE SEGUIMIENTO

### SÁBADO

10:00 a 12:00 horas. Entrenamiento en piscina.

12:15 a 13:00 horas. Charla (Importancia del entrenamiento diario)

16:00 a 18:00 horas. Entrenamiento en piscina.

18:15 a 19:15 horas. Entrenamiento en gimnasio y pabellón.

### DOMINGO

10:00 a 12:00 horas. Entrenamiento en piscina.

## EQUIPO TÉCNICO:

**Rafael Castellano Jiménez, Director Técnico F.E.N. (Entrenador Responsable).**

**Sergio Mógica Estévez, segundo entrenador y preparador físico del CNTD.**

**Teléfono de contacto de responsable:**

**Director Técnico F.E.N: Rafael Castellano Jiménez–Telf: 657-395390**





## FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE NATACIÓN



**Queremos darle nuestra más sincera enhorabuena por haber sido seleccionado su hijo/a como integrante del Programa de Seguimiento Alevín- Benjamín de la Federación Extremeña de Natación para el año 2018.**

Por tal motivo, deseamos lo autorice para asistir a la Piscina Climatizada "Ciudad Deportiva" del C.N.T.D. de Cáceres para participar en la II Concentración del Programa de Seguimiento Alevín - Benjamín, a celebrar los días 12 y 13 de Mayo de 2018. Esta actuación está incluida dentro del Plan de Tecnificación de la Federación Extremeña de Natación

D./ª. \_\_\_\_\_

Padre, Madre, o Tutor legal de: \_\_\_\_\_

### **AUTORIZO:**

A mi hijo/a para que salga a realizar actividad deportiva organizada por la Federación Extremeña de Natación para la que ha sido seleccionado/a acompañado/a del Personal Técnico, eximiendo a esta F.E.N. y en su caso al departamento técnico de cualquier responsabilidad derivada de la negligencia o desobediencia de mi hijo/a.

En Badajoz, a 12 de Mayo de 2018

Firmado: \_\_\_\_\_

Padre, Madreo Tutor

D.N.I. \_\_\_\_\_

- 1. Este Documento es imprescindible para formar parte de la Concentración.**
  - 2. La entrega del Documento debe realizarse en el momento de Incorporación a la Concentración.**
  - 3. La AUSENCIA NO JUSTIFICADA EN ESTA CONVOCATORIA SUPONDRÁ EXCLUSIÓN DEL/DE LA DEPORTISTA DEL GRUPO PARA LAS FUTURAS CONVOCATORIAS.**
-