

Natación de Competición en La Venatoria Información sobre el funcionamiento del Equipo 2017-2018

El Equipo de Natación de La Venatoria tiene como primer objetivo la formación deportiva y en valores. Quiere decir que se pretenden crear actitudes positivas y saludables hacia la práctica del deporte y la actividad física en general, y más específico hacia los deportes acuáticos y la natación. Se favorece un normal desarrollo físico, cognitivo y emocional. Hay que tener en cuenta que la natación es un deporte duro, lo que exige mucha motivación y disciplina. Partiendo de las premisas anteriores:

Se forma parte del Equipo desde el año de nacimiento 2007 masculino y 2008 femenino. Lo más importante en los cuatro o cinco primeros años es crear una base amplia de entrenamiento, lo que significa que se trabaja sobre todo la técnica, y que hay tiempo para juego y otros deportes.

Una vez que el nadador tiene 12-13 años, debe tomar una decisión: ¿tener buenos resultados en natación?. El nadador, en caso de optar por los buenos resultados, tiene que elegir entre otros deportes o aficiones, por que combinarlo es casi imposible, debido a que a partir de esa edad los entrenamientos son más específicos y exigentes, trabajándose más el aspecto físico.

En La Venatoria tenemos 3 niveles de entrenamiento:

Nivel Benjamín (Mas. años 2006-2008; Fem. años 2007-2009) tienen programados 3 entrenamientos a la semana de 1 hora cada uno. La planificación anual va de septiembre a agosto y se trabaja sobre todo técnica y competencias básicas de natación y siempre que sea posible entrenado de manera lúdica. El entrenamiento en seco consiste de: deporte en general y ejercicios para prevenir lesiones.

Horario: lunes, miércoles, viernes, 19:15-20:15h. (Agua).

Nivel Medio (desde Mas. año 2005; Fem. año 2006) tienen programados 2 entrenamientos a la semana de 2 horas cada uno. La planificación anual va de septiembre a agosto, se sigue trabajando técnica y competencias básicas de natación y entrenamiento de la condición física. Incluye entrenamiento en seco que consiste en flexibilidad y acondicionamiento físico general así como deporte en general y ejercicios para prevenir lesiones. Se participa en competiciones locales y/o en las ligas territoriales.

Horario: martes, jueves 19:15-20:15h. (Seco); 20:00-21:00h. (Agua).

Nivel Avanzado (Mas. desde año 2005; Fem. desde año 2006) tienen programados entre 4 y 6 entrenamientos a la semana de entre 1,5 y 2,5 horas cada uno. Incluye entrenamiento en seco que consiste en: ejercicios de flexibilidad; ejercicios para prevenir lesiones; ejercicios para mejorar la fuerza básica y máxima; y una vez que tengan la edad y preparación apropiada, se incluyen el trabajo de fuerza velocidad y de fuerza resistencia específica.

La planificación anual de este grupo va de septiembre a agosto, teniendo 2 competiciones principales que habitualmente son los Campeonatos de Castilla y León o Campeonato de España en Febrero – Marzo y Julio – Agosto.

Los entrenamientos se planifican para lograr el desarrollo de los diferentes elementos de la condición física y mejorar el nivel competitivo. Los entrenamientos están adaptados al nivel del nadador y de acuerdo a los objetivos que el nadador se ha planteado con el entrenador. En este grupo se exige alta dedicación y compromiso.

Horario: lunes y miércoles, 19:00-20:00h. (Seco); 20:00-21:30h. (Agua); martes y jueves, 16:00-17:00h (Seco), 17:00-18:00h (Agua) viernes, 16:00-18:00h. (Agua); sábado, 10:00-11:30h. (Agua).

Las edades indicadas para los grupos son orientativas quedando supeditadas al nivel y la madurez del nadador. Los nadadores tienen que ceñirse a los horarios establecidos para cada grupo.

El número de competiciones para cada uno de los grupos es determinado a partir del calendario federativo oficial y aprobado por el Comité Técnico del equipo, ajustado siempre a la planificación de la temporada. Dichas competiciones se anunciarán en el Calendario Trimestral de Competiciones.

Además de las competiciones se pueden programar actividades complementarias, tales como excursiones, actividades en la naturaleza y jornadas de convivencia, que pueden ser paralelas a una competición, o exclusivas, aprobadas por el Comité Técnico. La existencia de una jornada de estas características será informada indicándose las condiciones de participación.

Al comienzo de cada trimestre se celebra una reunión con los padres y madres de los nadadores, para informar de la situación del Equipo, conocer opiniones, tratar problemas surgidos y otros asuntos de interés que puedan existir.

Para la nueva temporada:

- Material individual para los entrenamientos: Aletas; Palas; Tubo; Goma pies; Botellín de agua; Bolsa transporte de material.
- Equipación oficial: gorro de competición, chándal, bermudas, polo.
- Documentación: (enviar a venatorianatacion@ludensweb.es)
 1. Ficha de inscripción Ludens (descargar en www.ludensweb.es).
 2. Solicitud licencia 17-18 (descargar en www.ludensweb.es).
 3. Informe médico que indique idoneidad para la práctica de natación de competición.
 4. Nadadores nuevos: 1 foto tamaño carné, fotocopia de DNI, de tarjeta seguro médico y de título familia numerosa si se posee.

IMPORTANTE: Para participar en los entrenamientos es necesario haber entregado la documentación de nueva temporada (ver doc. info equipo 17-18.)

- Para el informe médico puedes acudir al médico de cabecera o a alguna de las siguientes clínicas especializadas:
 1. Dra. Belén Gutiérrez Santamarta (C/ Roa de la Vega, 8, 1º Dcha. - 987 272 289).
 2. Dr. Jesús García Mulero (C/ Marqueses de San Isidro, 11. - 987 251 012).
 3. Dr. Cesáreo López Rodríguez (C/ del Rollo de Santa Ana, 1 - 987 211 111).
 4. Clínica Sanasport (C/ Lancia, 7, 1º - 987 218 148).
- Cuotas:
 1. Se establece una cuota para la temporada de 230€ (familia numerosa con más de un nadador en el equipo 220€ cada uno). El pago se puede realizar de forma única (plazo: 15 octubre) o en dos plazos del 50% del importe (plazos: 1 de octubre y 1 de febrero).
 2. Para formar parte del equipo de natación es necesario contar con la Licencia Territorial, que será abonada por el nadador. Importes licencia (se indican los importes de la temporada pasada, pueden estar sujetos a variación). Plazo: 1 de octubre:
 1. Categoría pre-benjamín (M: 08; F: 09): 25€
 2. Categoría benjamín (M: 06-07; F: 07-08): 35€
 3. Resto categorías (M: 05 y mayores; F: 06 y mayores): 45€
 3. En desplazamientos y sanciones se atenderá a lo establecido en el Reglamento.

Esperamos que el presente documento informe de la dinámica, objetivos y forma de trabajar del Equipo de Competición de La Venatoria.

Si tienes alguna duda ponte en contacto.

Jesús Martínez González.
venatorianatacion@ludensweb.es
 679 474 246

WEBS DE INTERÉS

Fed. Territorial Natación: www.fenacyl.org
 Fed. Española Natación: www.rfen.es

La Venatoria: www.lavenatoria.com
 Ludens: www.ludensweb.es