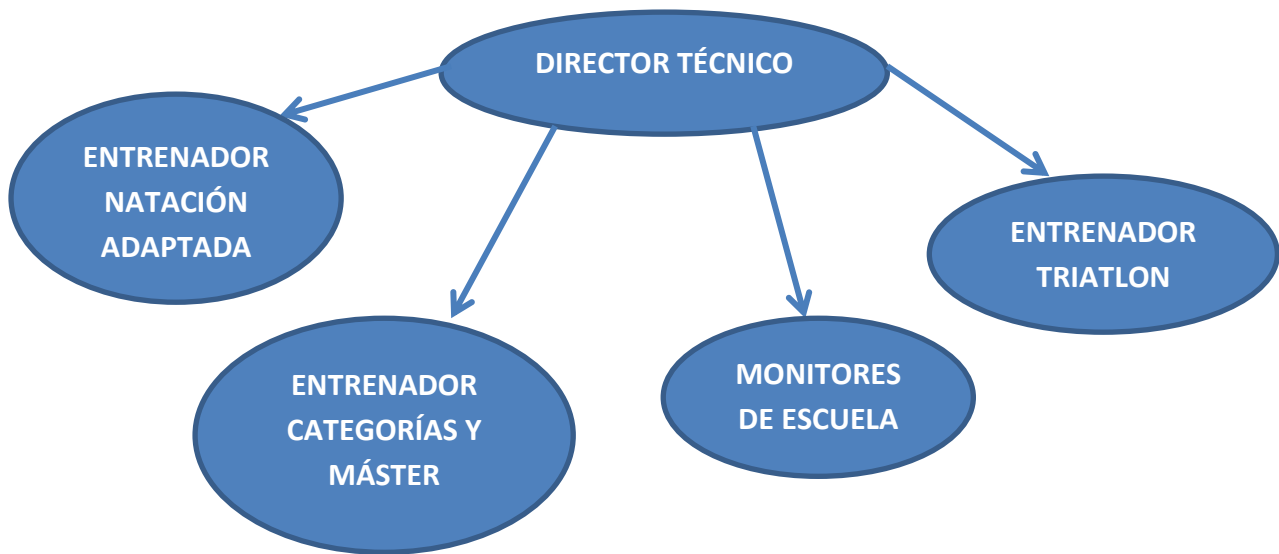


2015-2016

PROYECTO DEPORTIVO CLUB  
NATACIÓN TERUEL

## 1. ORGANIGRAMA TÉCNICO



## 2. PERFILES DEL CUERPO TECNICO

Para llevar a cabo este proyecto contamos con los siguientes perfiles profesionales:

- Licenciados en Educación física
- Entrenadores Superiores y Entrenadores Auxiliares de Natación
- Entrenadores Superiores de Triatlón

Todos ellos tienen contrastada experiencia en la dirección de grupos de entrenamiento de natación y triatlón y han trabajado en clubes de estructura y condiciones similares a las de nuestro club.

## 3. OBJETIVOS DEPORTIVOS Y FILOSOFIA DE TRABAJO

La filosofía de trabajo del grupo de entrenadores debe estar centrada en el deportista, en su formación como nadador/triatleta y en su educación como persona. Este es el principal objetivo y debe anteponerse a cualquier otra motivación. El objetivo deportivo no puede ser otro que tratar de que todos los deportistas logren sus objetivos sean cuales sean (hacer deporte, aprender a nadar, competir, pasar un rato agradable...). Por tanto los entrenadores deben conciliar los intereses de sus deportistas junto con aquellos que marque la dirección del club que como es obvio irán encaminados a conseguir el mejor nivel competitivo posible.

A nivel general, y a modo de resumen podemos considerar objetivos como los siguientes:

*1- Mejorar la disposición de los nadadores hacia el entrenamiento, fomentando actitudes tales como la auto-superación.*

*2- Motivar a los nadadores de cara a los entrenamientos y competiciones.*

*3- Mejorar el compañerismo y el espíritu de equipo.*

*4- Mejorar la eficiencia técnica y los resultados deportivos.*

#### **4. GRUPOS DE ENTRENAMIENTO**

Se buscare optimizar el aprovechamiento de las horas de instalación disponibles, tratando de mantener en lo posible la estructura básica actual pero tratando de ofrecer más horas de entrenamiento a aquellos nadadores de edades y categorías que por su nivel y rendimiento lo necesitan. En este sentido, se tratara de hacer un seguimiento individualizado a todos los nadadores para ver si son susceptibles de pasar a grupos superiores más acordes con su nivel.

En el criterio de selección para los diferentes grupos primara el nivel técnico y físico del nadador, aunque también se atenderá a otros aspectos como la edad y evidentemente las preferencias del propio nadador. El objetivo prioritario de los grupos de iniciación y escuela será construir una base sólida a nivel técnico que facilite la asimilación del trabajo fisiológico posterior. Se tratara, independientemente del objetivo del nadador (recreativo, competitivo, etc.) el conseguir una buena técnica de nado en todos los estilos, cuidando también otros aspectos relacionados como salidas, virajes, nado subacuático y reglamentación. De igual modo trabajaremos en los grupos Master y Triatlón con la particularidad de que en este último grupo además deberemos atender a la técnica específica de los otros dos segmentos (ciclismo y carrera) además de las transiciones y del nado específico de triatlón.

En cuanto a la competición, consideramos que es uno de los momentos más importantes para todo deportista, por lo que los entrenadores trataran de prepararla de la mejor manera posible, cuidando especialmente el aspecto psicológico y de motivación. Por ello, la competición estará presente en el trabajo diario, tratando de evitar la ansiedad, resaltando el aspecto lúdico y formativo de la misma y enfatizando el proceso por encima del resultado (ganar/perder, disfrutar/nadar bien...). En este sentido, los entrenadores dedicaran su tiempo y esfuerzo a preparar las competiciones y a acompañar a los nadadores a todas y cada una de ellas sean del nivel que sean.

## 5. NOVEDADES Y MEJORAS

- Evaluación técnica trimestral de los nadadores de forma individual. Se entregara a cada deportista una ficha con su evaluación y con un historial de progreso así como las pautas y ejercicios para la mejora del estilo.
- Análisis biomecánico en natación a través de una filmación para aquellos grupos que requieran un mayor rendimiento deportivo con el fin de progresar y paliar errores técnicos de nado.
- Tutoría semanal en la que los padres y nadadores podrán contactar y reunirse con el director técnico para evaluar la progresión del deportista, planificación de las competiciones, resultados etc. La tutoría se realizará todos los lunes de 13:00-14:00 horas en la sala de juntas de la Piscina Municipal de Teruel. Se deberá de avisar al director técnico vía teléfono o correo electrónico previamente.
- Creación de un nuevo grupo de mejora técnica y natación de competición para discapacitados.
- Integrar y coordinar la escuela de natación dentro del organigrama técnico del club con el objetivo de formar futuros deportistas que accedan a edades tempranas a la estructura deportiva del club.
- Desarrollar un proyecto deportivo propio para la sección de triatlón, dirigida por un solo entrenador con experiencia en este deporte.
- Desarrollar torneos sociales y otros pequeños eventos que dinamicen a los nadadores, en especial a los nadadores de escuela y atraer a nuevos socios a través de esta iniciativa.
- Centralizar en la figura del director técnico todo lo relativo a inscripción en competiciones, reglamentos, organización de trofeos así como la relación deportiva con federaciones, padres, directiva y otros entrenadores.