



Club Natación
Ciudad de Alcorcón



Club Natación Ciudad de Alcorcón

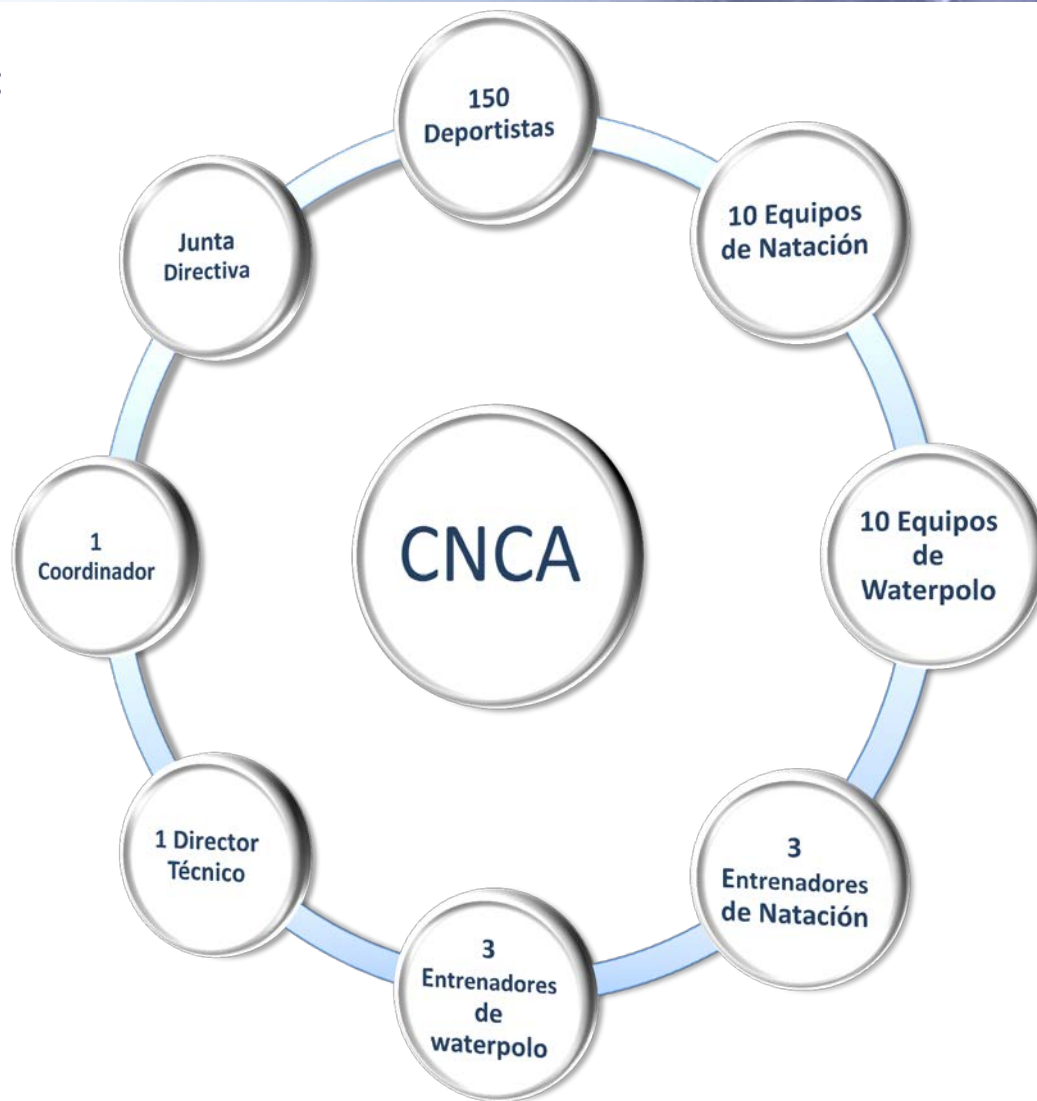
Proyecto Deportivo



Club Natación Ciudad de Alarcón



Organización:





Club Natación Ciudad de Alcorcón



Instalaciones:

Piscina de Prado Santo Domingo 50m x 22m.
Gimnasio de Piscina Prado Santo Domingo.

Sala de musculación



OTROS ESPACIOS DE ENTRENAMIENTO:

Piscina y gimnasio Club Deportivo SEK.



Piscina y gimnasio M-86 (Federación Madrileña).



Club Natación Ciudad de Alcorcón



Horarios de entrenamiento:

Sección Natación de 15:30 a 20:30 horas.

- **Lunes a viernes:**
- 15:45 – 17:45 Equipo Absoluto – Junior.
- 17:45 – 19:00 Equipo Pre – Benjamín.
- 19:00 – 20:30 Equipo Infantil y Alevín.
- 17:45 – 19:15 Equipo Precompetición.
- **Sábados:**
- 09:00 – 11:00 Equipos Absoluto-Junior-Infantil.



Sección Waterpolo de 20:30 a 22:30 horas.

- **Lunes a viernes:**
- 20:30 - 21:30 Equipos de edades.
- 21:30 - 23:00 Equipos mayores.



Club Natación Ciudad de Alcorcón



Objetivos para la sección de Natación:

OBJETIVOS GENERALES:

- TOP 50 ESPAÑOL ABSOLUTO.
- TOP 20 ESPAÑOL EDADES.
- TOP 8 DIVISIÓN HONOR EQUIPOS (MADRID).
- ENTRAR EN EL TOP COPA DE ESPAÑA POR CLUBES.
- MAYOR PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES NACIONALES.

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO:

- 15 - 18 H. DE ENTRENO AGUA / SEMANA.
- 5 - 7 H. DE CONDICIÓN FÍSICA / SEMANA
- 3 H. DE KINE
- 2 STAGES DE 1 SEMANA

OBJETIVOS INDIVIDUALES:

- 50% NADADORES NIVEL REGIONAL
- 40% NADADORES NIVEL NACIONAL
- 10% NADADORES NIVEL INTERNACIONAL



Club Natación Ciudad de Alcorcón



Objetivos para la sección de Waterpolo:

OBJETIVOS GENERALES:

- PARTICIPACIÓN Y LUCHA POR LAS MEDALLAS EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE EDADES A MEDIO PLAZO.
- LUCRAR POR GANAR EL CAMPEONATO DE MADRID DE EDADES A MEDIO PLAZO.
- PARTICIPAR EN LAS MÁXIMAS DIVISIONES DE CAMPEONATOS NACIONALES A TRAVÉS DE UN PLAN A LARGO PLAZO.

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO:

- 10 - 12 H. DE ENTRENO AGUA / SEMANA.
- 5 H. DE CONDICIÓN FÍSICA / SEMANA
- 3 H. DE KINE
- 2 STAGES DE 1 SEMANA

OBJETIVOS INDIVIDUALES:

- SELECCIÓN MADRILEÑA.
- SELECCIÓN ESPAÑOLA.



Club Natación Ciudad de Alcorcón



Objetivos para la sección de Precompetición:

Creación del equipo de precompetición como paso inicial para la preparación de futuros nadadores de élite.

- 200 Nadadores aproximadamente (10 – 12 niños/as por entrenador).
- 3 horas semanales.

Planificación:

Grupos de la sección:



- Grupo 1 **“PINGÜINOS” 5-6 años**
Fundamentos básicos motrices en el agua.



- Grupo 2 **“ ATUNES” 6-7 años**
Desarrollo de esos fundamentos básicos



- Grupo 3 **“TIBURONES” 7-9 años**

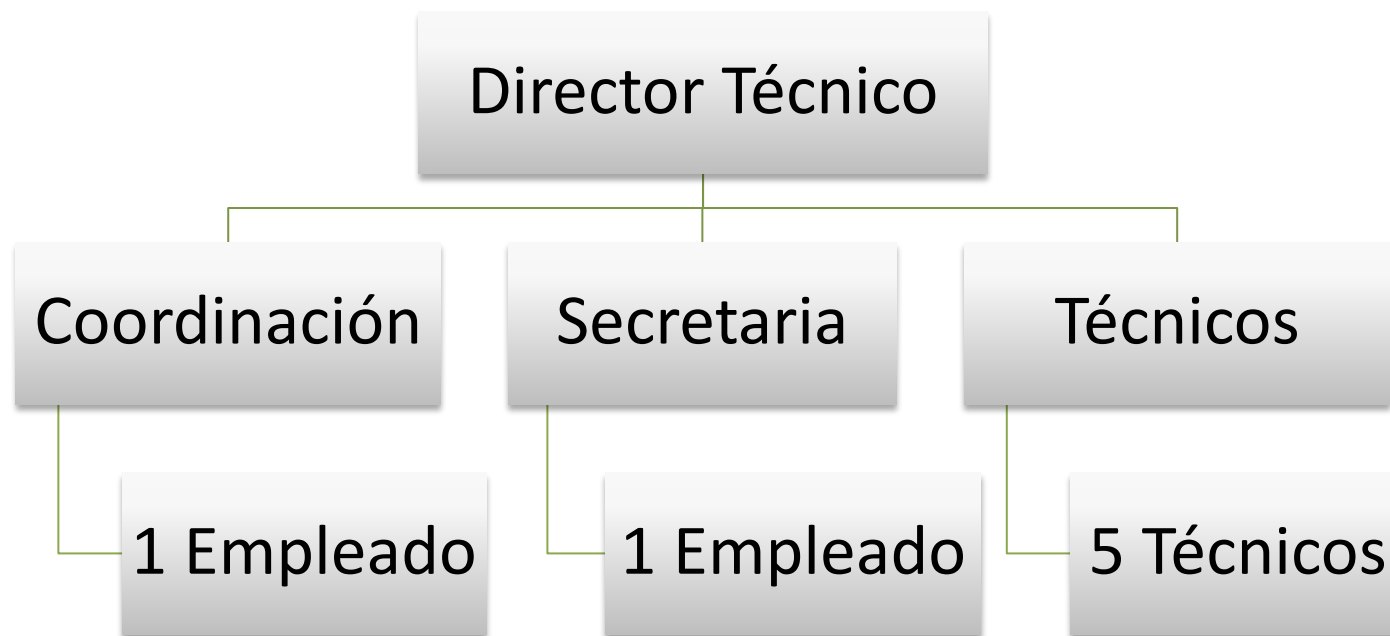
Aprendizaje en el entrenamiento mediante habilidades deportivas básicas.



Club Natación Ciudad de Alcorcón



Organigrama organizativo:





Club Natación Ciudad de Alarcón



Principios de trabajo:

- ROLES CLAROS Objetivos concretos y realistas. Individuales y colectivos.
- AMBIENTE Creación de un clima de respeto entre deportistas-entrenadores-padres.
- VISIÓN Visión integradora (corto-medio-plazo).
- GESTIÓN Aceptar los problemas como parte de un único equipo, gestión colectiva.
- FINAL Éxito: Consecución de un trabajo en equipo 100%.





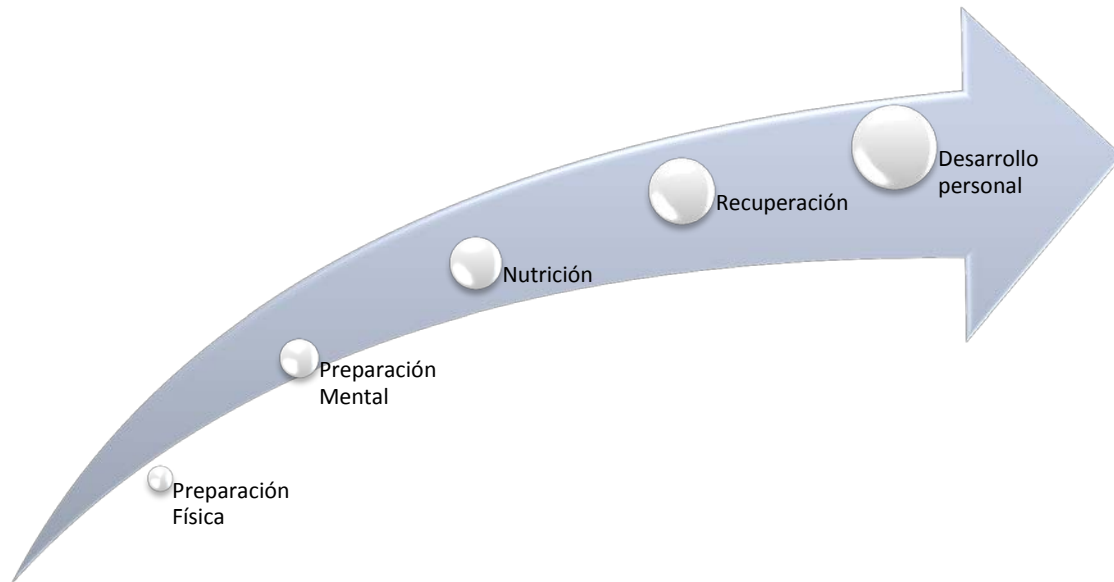
Club Natación Ciudad de Alcorcón



Persona

Deportista

Club





Club Natación Ciudad de Alcorcón



Estabilidad Económica-Deportiva:

- INGRESOS:
 - CUOTAS SOCIOS, SUBVENCIONES Y SPONSORS.
- GASTOS:
 - SUELDOS, COMPETICIÓN, MATERIAL DE ENTRENAMIENTO Y VIAJES.
- EQUILIBRIO TOTAL.
- SER CONSCIENTES DE NUESTRA REALIDAD DEPORTIVA CON LA ECONOMÍA DEL CLUB (aspiraciones alcanzables con los recursos propios).
- PLANIFICACIÓN ÍNTEGRA ECONÓMICA-DEPORTIVA.

