



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfno: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

**CONVOCATORIA DE BECAS DE ENTRENAMIENTO PARA NADADORES.
"CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA
DEL GOBIERNO DE LA RIOJA"
FEDERACION RIOJANA DE NATACIÓN
TEMPORADA 2012-2013**

1. ¿QUIÉN PUEDE SOLICITAR BECA DE ENTRENAMIENTO?

Masculino: Nacidos en 1999 y anteriores.

Femenino: Nacidas en 2000 y anteriores.

2. LICENCIA FEDERATIVA

Es condición indispensable para incorporarse al Centro, acreditar la permanencia a un club para la temporada que se concede la beca. La acreditación se realizara mediante escrito del club, firmado por su Presidente.

3. PLAZO DE SOLICITUD

Desde el momento de la publicación de esta circular y hasta el **viernes 8 de junio de 2012**.

4. FORMULARIO DE SOLICITUD

Los formularios de solicitud que se adjunta deben ser cumplimentados en todos sus extremos, y remitirlos a la Federación Riojana de Natación dentro del plazo señalado en el punto anterior.

En caso de ser menores de edad, deberán adjuntar el anexo VI.

5. PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN

Una vez recibidas las solicitudes en la federación se establecerá un comité de valoración que decidirá los deportistas más interesantes o comprometidos para formar parte del grupo de entrenamiento.

Los criterios serán tanto objetivos como subjetivos, teniendo en cuenta tanto los resultados de entrenamiento, como el trabajo realizado años anteriores, así como la percepción de compromiso de los deportistas.

Se seleccionará a los nadadores en función de sus resultados deportivos logrados hasta la fecha, para lo cual se tendrá en cuenta:



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfno: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Nadadores/as de categoría Infantil en la Temporada 2012-2013

- Nadadores que hayan participado en el Campeonato CSD.
- Nadadores de segundo/tercer año con mínima para el Campeonato de España del año anterior.
- Nadadores que pese a no tener mínima para el Campeonato de España hayan respondido positivamente a los planes de tecnificación de la federación riojana de natación en temporadas anteriores.

Nadadores/as de categorías superiores

- Nadadores con mínima o posibilidad de conseguirla para los Campeonatos de España.
- Nadadores con suficiente nivel de compromiso como para pertenecer al Centro de Tecnificación.
- Nadadores que pese a no tener mínima para el Campeonato de España hayan respondido positivamente a los planes de tecnificación de la federación riojana de natación en temporadas anteriores.

Evidentemente, y teniendo en cuenta la edad de los deportistas se tendrá en cuenta el nivel de estudios así como sus resultados académicos, ya que a pesar de tratarse de deportistas no debemos olvidar que su principal obligación es la obtención de resultados académicos positivos.

Una vez seleccionados los nadadores/as, el Director Técnico de la Federación Riojana de Natación presentará a la Federación la propuesta definitiva de nadadores. Posteriormente se publicará en circular el listado provisional de nadadores/as.

Los nadadores seleccionados deberán pasar un reconocimiento médico obligatorio al iniciar la temporada el mes Septiembre de 2012. El mismo se realiza en la Unidad de Medicina Deportiva de C.T.D. Javier Adarraga. Un nadador podrá ser excluido del programa de tecnificación, si tiene un resultado negativo para la practica de la natación en dicho reconocimiento.

Una vez pasado el reconocimiento médico de inicio de temporada se publicará el listado definitivo

6. ASPECTOS QUE CUBRE LA BECA

Durante la temporada 2012-2013 y teniendo en cuenta que desde la Federación Riojana de Natación estamos empezando un proyecto ilusionante a medio plazo la beca cubrirá los aspectos concernientes al entrenamiento.

Disponibilidad total de piscina para el entrenamiento.



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfn: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Disponibilidad de sala polivalente para trabajo en seco, así como en caso de necesidad de sala de musculación.

7. DOTACIÓN DEL CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Instalaciones:

Piscinas del C.T.D. Javier Adarraga

1 Piscina de 25 mts x 10 calles cubierta.

1 Gimnasio polivalente y 1 sala de musculación.

Equipo de Apoyo:

Medico-científico.

Fisioterapia.

Residencia: Para aquellos deportista que la soliciten a la Dirección General del Deporte

Alojamiento Residencia "I.E.S. La Laboral"

Alojamiento: Habitaciones dobles con baño.

Dieta adaptada al deporte.

Sala de Informática.

Sala de televisión y video.

Comedor.

Biblioteca y sala de estudios.

8. - CARACTERÍSTICAS Y HORARIOS DE LOS ENTRENAMIENTOS

El establecer unos horarios de entrenamiento generales para todo el grupo sin saber que nadadores son los que van a formar parte del grupo es una labor difícil de realizar.

Igualmente debemos pensar en la respuesta de lo/as deportistas a las cargas de entrenamiento y estudio, por lo que esta dificultad se incrementa.

Por último, y antes de definir unos horarios máximos muy genéricos, explicar que no todos lo/as nadadores/as tendrán que realizar la misma carga horaria en todo momento, ya que en base a la evolución de cada uno esto podrá modificarse.

En definitiva se tratará de entrenar de manera lo más individualizada posible.

La incorporación al centro supone la aceptación total del compromiso de entrenamiento, exigiéndose el 100% de asistencia a los entrenamientos. Si bien es cierto que en



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfn: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

momentos puntuales necesarios por los estudios se podrá reducir el tiempo de entrenamiento o incluso anular alguna sesión.

Los horarios de entrenamiento variarán en función de los horarios escolares de los deportistas becados, pero no diferenciará mucho de lo siguiente:

Entrenamiento de Agua: 14 horas semanales

Entrenamiento en seco: 3 horas semanales

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:15-7:00	Agua				Agua	
7:00-7:30						
7:30-8:00						
9:00-9:30						Seco
9:30-10:00						
10:00-10:30						Agua
10:30-11:00						
11:00-11:30						
11:30-12:00						
16:00-16:30		Seco		Seco		
16:30-17:00						
17:00-17:30	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua	
17:30-18:00						
18:00-18:30						
18:30 a 19:00						

9.- ASPECTOS ACADÉMICOS

La concesión de la beca supone por parte del nadador/a el compromiso de las exigencias académicas. El incumplimiento de estas podría dar lugar a la pérdida parcial o total de la beca.

10.- OBJETIVOS GENERALES DEPORTIVOS.

- Mejorar el nivel deportivo del nadador.
- Mejorar de las capacidades físicas, técnicas y tácticas más importantes para el rendimiento.
- Mejorar las condiciones del entrenamiento.
- Especificidad del entrenamiento.
- Número de nadadores por entrenador.

FEDERACION RIOJANA
DE NATACION



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfn: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

- Condiciones materiales.
- Proseguir con la labor de formación iniciada en los clubes.
- Aumentar la calidad del entrenamiento en nadador@s absolutos.
- Mejorar la evolución de los nadador@s júnior en su camino a la natación absoluta.
- Conseguir el máximo rendimiento en la competición más importante.

11. DATOS COMPLEMENTARIOS,

FORMULARIO DE SOLICITUD DE BECA	Rellenar el anexo I
AUTORIACIÓN PRESIDENTE DEL CLUB.	Rellenar el anexo II
INFORME TECNICO	Rellenar los anexo III y IV
INFORME MEDICO	Rellenar el anexo V
AUTORIZACIÓN PATERNA	Rellenar el anexo VI
ENCUESTA AL DEPORTISTA	Rellenar el anexo VII



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfno: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo I

FORMULARIO DE SOLICITUD DE BECA PARA LA TEMPORADA 2012/2013 CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACION RIOJANA DE NATACION

Datos personales

Apellidos		Nombre	
Lugar de nacimiento		Fecha	
Domicilio		C.P.	
Municipio		D.N.I.	
Teléfono particular		Teléfono móvil	
E-mail			

Datos académicos

Estudios para 2011/2012	
Nota media último curso académico	
Estudios en 2012/2013	
Escuela/Instituto/Facultad 2012/2013	
Horario jornada lectiva 2012/2013	

Datos deportivos

Club de pertenencia 2011/2012			
Club de pertenencia 2012/2013			
Federación Territorial		Nº Licencia	
Nº años de entrenamiento mínimo 5 ses/sem			
¿Posee alguna limitación para el entrenamiento?	Si	No	
En caso afirmativo ¿Cuál?			
	Club	Entrenador	
	Firma y sello.	Firma.	

FEDERACION RIOJANA
DE NATACION



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfno: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo II

AUTORIACIÓN PRESIDENTE DEL CLUB

Conocidas las condiciones bajo las que se concede la beca de entrenamiento al nadador
con D.N.I. para el Centro de Tecnificación Deportiva de La Rioja para la
temporada 2012-2013, doy mi conformidad a cuanto se establece en las mismas.

D./D^a
Presidente/a del con
D.N.I., y domicilio habitual en
Dirección..... Tlfno.....
Fax E-mail

Firma del Presidente



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfno: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo III

DATOS TECNICOS

Los datos de estos anexos deben ser rellenados por el técnico que esta entrenando al nadador/a en el momento que solicita la beca.

Apellidos		Nombre	
Domicilio		C.P.	
Municipio		D.N.I.	
Teléfono laboral		Teléfono móvil	
E-mail			

Evolución en el rendimiento del nadador/a

Prueba	Log Piscina	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012
400 libre					
200 estilos					
200 Libre					
Otra					
Otra					

Evolución de las cargas de entrenamiento

Criterios	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012
Horas agua semanales min/max				
KM semanales min/max				
KM año				
Horas seco semanales				
% de intensidad año				

Evolución Antropométrica

Medidas	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012
Talla				
Envergadura				
Peso				
% Grasa				



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfo: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo IV

OPINIÓN DEL ENTRENADOR

OPINIÓN DEL ENTRENADOR

Valoración del entrenamiento del nadador/a en las diferentes áreas del mismo.

Entrenamiento en el Agua
Entrenamiento en el Seco
Valoración Técnica
Objetivos temporada 2012/2013 (Resultados, marcas, volumen entrenamiento...)



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfo: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo V

CUESTIONARIO MEDICO

Apellidos _____

Nombre _____ DNI _____

Fecha de nacimiento ___ / ___ / _____ Talla _____ Peso _____

1. ¿Alguna vez le ha dicho el médico que no debe hacer esfuerzos o que deba limitar su actividad deportiva?

2. ¿Ha estado ingresado alguna vez en el hospital, ha sido operado de algo, escayolado...?

3. ¿Está tomando algún medicamento? (incluir vitaminas, sustancias ergogénas...)

4. ¿Padece asma o algún tipo de alergia?

5. ¿Alguna otra alteración respiratoria, Orl? Rinitis, otitis, sinusitis, bronquitis, neumonía, catarros de repetición, tuberculosis...

6. ¿Algún miembro de la familia ha padecido "ataque al corazón", problemas de corazón o muerte súbita?

7. ¿Ha tenido dolor torácico, mareos, o pérdida de conocimiento durante al ejercicio?



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfo: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

8. ¿Se ha notado o le han dicho alguna vez si tiene?:

- hipertensión arterial
- palpitaciones
- soplos o algún ruido cardíaco
- alguna otra alteración cardíaca: arritmia, insuficiencia cardíaca, en el ECG...

9. ¿En algún análisis de sangre, orina, radiografía, le han encontrado alguna alteración?

10. ¿Ha tenido algún tipo de lesión muscular, articular, ósea o tendinosa que precisó tratamiento?

11. Enfermedades infecto-contagiosas, dermatológicas...

12. Enfermedades neurológicas (epilepsia, vértigo, migraña...)

13. ¿Quiere comentar algo relacionado con su salud?

Nota- Los datos reflejados en esta encuesta, así como los que pueda aportar, están sometidos al secreto profesional y son estrictamente confidenciales.

FEDERACION RIOJANA
DE NATACION



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfn: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo VI

AUTORIZACIÓN PARA DEPORTISTAS MENORES DE EDAD

Conocidas las condiciones bajo las que se concede la beca de entrenamiento a mi hijo/a....., con D.N.I., en virtud a los criterios establecidos por la Federación Riojana de Natación, por la que se convocan las becas y plazas para el Centro de Tecnificación Deportiva de Natación, para la temporada 2012/2013 doy mi conformidad a cuanto se establece en las mismas.

D. padre o tutor con D.N.I. nº
.....domicilio habitual en
Calle nº y tlfn

Fdo. El padre o tutor del deportista



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfo: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

Anexo VII

ENCUESTA AL DEPORTISTA

1. ¿Para qué solicitas esta beca?
2. ¿Qué piensas hacer en el Centro en relación con tu preparación que no hayas hecho hasta ahora?
3. ¿Cuáles son tus objetivos como nadador?
4. Para cumplir con tus objetivos como nadador ¿qué tienes que aprender y a qué crees que habrás de renunciar?
5. ¿Cuáles son tus puntos fuertes como nadador?

FEDERACION RIOJANA
DE NATACION



Avda Moncalvillo 2 (Edificio Federaciones)
26007 Logroño – La Rioja
Tlfo: 941 20 45 71 Fax: 941 51 16 96
CIF: G26110254

6. ¿Y los débiles?
7. Dime una cosa que hayas hecho recientemente para mejorar alguno de los anteriores
8. Explica con detalle una tarea de entrenamiento que hayas hecho esta temporada y de la que te sientas orgulloso
Escribe el horario de comienzo y de salida de las clases en el instituto o universidad.