



PROYECTO DEPORTIVO

**CLUB NATACION WATERPOLO SESTAO
SESTAOKO IGERIKETA URPOLOA KLUBA**

Indice

0. Introducción

1. Dónde estamos

- . Historia y cultura de la entidad
- . Conocimiento del entorno
- . Relaciones con el mundo exterior
- . Recursos materiales, espaciales y horarios
- . Recursos humanos
- . Recursos económicos

2. Qué queremos

- . Misión
- . Visión
- . Valores
- . Objetivos Generales
- . Itinerario

3. Cómo nos organizamos

- . Organigrama
- . Órganos unipersonales
- . Reglamento de Régimen Interno

4. Qué hacemos

- . Plan anual
- . Plan de salud

5. Cómo nos comunicamos

- . Plan de comunicación

6. Cómo nos evaluamos

- . Memoria
- . Encuestas específicas
- . Indicadores Claves de Rendimiento.

7. Anexos

- . Compromiso de la Familia del Deportista
- . Compromiso del Deportista
- . Protocolo de lesiones
- . Comunicación Conductas Inadecuadas
- . Memoria
- . Encuestas
- . Ficha de Seguimiento
- . Informe de Evaluación
- . Indicadores de Rendimiento

0. Introducción

Existe la necesidad de elaborar documentos capaces de sostener y articular la vida interna de nuestro Club a nivel deportivo, técnico y formativo. La finalidad de estos documentos (el proyecto deportivo, el reglamento de régimen interno, los planes anuales, el plan estratégico o los decálogos) nos permiten clarificar nuestros objetivos a corto, medio y largo plazo, dotándonos de herramientas de autoevaluación.

Estos documentos tienen la misión de servir como carta de presentación y marco de referencia para nuestra comunidad, para nuestros deportistas, para las familias de nuestros deportistas, para nuestros técnicos y para los gestores de nuestros diferentes órganos de gobierno.

El presente documento, el Proyecto Deportivo del Club Natación Waterpolo Sestao, es un instrumento dinámico capaz de proyectar nuestros objetivos a futuro en el presente, regulando el uso que hacemos de las instalaciones de las que disponemos, la relación con las diferentes instituciones que nos rodea y el marco de trabajo a nivel formativo que debemos emprender.

Este documento se genera siempre por consenso y preserva los valores fundamentales de nuestro club en relación al tipo de deportista que queremos formar y que será y es nuestra seña de identidad.

UN DOCUMENTO BÁSICO QUE REGULE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS con una idea básica e irrenunciable: el Deporte como medio para educar personas. En él se establecen los objetivos a conseguir, los recursos necesarios y los procedimientos de actuación y organización de las personas implicadas (familias, alumnos, educadores, gestores, etc.) en las actividades físicas de nuestro club.

Carta del deporte Escolar

“Educar es considerar que el objetivo primero es la formación de los jóvenes y, necesariamente, tener un proyecto a largo plazo. Esto implica evitar la búsqueda rápida de resultados inmediatos. Educar es también tener una idea, un modelo humano que formar. Si queremos hombres y mujeres equilibrados, autónomos, capaces de tomar iniciativas propias, reflexivos, respetuosos con los demás, es a los niños del presente a quienes hay que formar. No se podrá entonces utilizar el deporte sin tener en cuenta la ética deportiva. Es incluso el aspecto del deporte más importante. ¿Estamos seguros de hacer siempre todo lo posible para que esta ética sea intachable o al menos confesable? Educar es también poner el deporte al servicio de los niños, jamás al contrario. Educar es considerar a los niños como sujetos no como objetos.”

Union Nationale du Sport Scolaire (1998), Francia

1. Dónde estamos

Sestao

Historia del Club

El Club Natación Waterpolo Sestao nace de la fusión en dos clubes deportivos (Natación Sestao y Waterpolo Sestao) en agosto de 2011.

Por un lado el Club Natación Sestao se fundó en 1986 siendo presidente D. Crisanto Hidalgo

MARCO LEGAL Y COMPETENCIAL DEL DEPORTE ESCOLAR

El deporte escolar en la CAV está reglamentado por el decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre deporte escolar, amparado por la ley 14/1998, de 11 de junio, del Deporte en el País Vasco. Asimismo el Plan Vasco del Deporte también recoge las directrices para la organización del deporte escolar en el ámbito de la CAV.

Tal y como se establece en la Ley 14/1998 de Deporte del País Vasco y en el Decreto 125/2008 sobre Deporte Escolar, corresponde a las Diputaciones Forales la elaboración, aprobación y ejecución de los programas anuales de deporte escolar.

La ley 14/1998 de junio, del Deporte del País Vasco, considera **el deporte “como una actividad social de interés público que contribuye a la formación y al desarrollo integral de las personas, a la mejora de la calidad de vida y al bienestar individual y social!”**. En el artículo 2 de dicha ley, se reconoce **el derecho a todas las personas a la práctica del deporte de forma libre y voluntaria.**

Al hilo de lo que se considera como deporte escolar y a su orientación, el Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar dice que **“se considera deporte escolar a aquella actividad deportiva organizada que es practicada por escolares en horario no lectivo durante el período de escolarización obligatorio.”** Las actividades de deporte escolar han de **tener un carácter formativo, insertándose dentro del proceso de educación integral de las y los escolares y acorde con los objetivos generales del sistema educativo y sus etapas en general y el área de educación física en particular. Consecuentemente, se considera que la práctica será polideportiva, de manera que la totalidad de escolares conozca de forma cíclica diversas modalidades deportivas, conforme a su aptitud y edad, y que debe incluir prácticas competitivas y no competitivas, con un inminente carácter formativo y que posibiliten la práctica continuada del deporte en edades posteriores..**

El Plan Vasco del Deporte 2003/2007 recomienda, cuando fuese necesario, un ciclo para que el deporte escolar complete el desarrollo educativo del niño o niña practicante y satisfacer, a la vez, las necesidades individuales de cada deportista:

- **Juego y Motricidad:** se trata del primer contacto de la población infantil con el mundo de las actividades físico-deportivas desde una perspectiva de juego y divertimento.
- **Educación Física escolar:** objetivos marcados por la ley de educación
- **Iniciación a la práctica deportiva:** fomentar el conocimiento de un amplio espectro de modalidades deportivas.
- **Iniciación al rendimiento deportivo:** los objetivos son facilitar la iniciación a una práctica deportiva determinada.
- **Continuidad en la práctica deportiva:** garantizar la existencia de oferta deportiva adecuada para la continuidad en el deporte.

RELACIONES DE LA ENTIDAD CON EL MUNDO EXTERIOR

El fomento de las relaciones con otras entidades que pueden resultar beneficiosas para ambas partes, son en estos momentos de cuatro tipos:

Federativas: Federación Vasca de Natación, Federación Española de Natación, Federación Vasca de Deporte Adaptado

Institucionales: Gobierno Vasco, Diputación Foral de Bizkaia y Ayuntamiento de Sestao

Convenios de colaboración: Escuela Municipal de Deporte Sestao, Club Deportivo Maristas, Náutica de Portugalete, Waterpolo Leioa

Educativas: Centros educativos de Sestao

RECURSOS ESPACIALES

Para llevar a la práctica las diferentes actividades que organizamos contamos con las siguientes instalaciones y equipamientos:

Piscina: Dos calles en el Polideportivo municipal de La Benedicta de lunes a viernes, una calle en el Polideportivo Municipal de Las Llanas de lunes a viernes

Gimnasio: Acceso a las instalaciones de las salas de musculación del polideportivo de la Benedicta

Locales: acceso a local de audiovisual y reuniones del polideportivo

Paneles informativos: en ambos recintos deportivos.

RECURSOS HUMANOS

El equipo gestor del CNWS está formado por un grupo de personas que ofrecen su trabajo de forma voluntaria.

El equipo técnico del CNWS está formado por un grupo de entrenadores cuyas funciones son simbólicamente remuneradas, según las posibilidades del club y el número de socios.

RECURSOS ECONÓMICOS

Dos son, fundamentalmente, las fuentes de financiación con las que contamos para desarrollar nuestra acción:

Cuotas de los socios. Es el capítulo más importante en el apartado de ingresos ya que suponen más o menos el 90 % del total. Estas cuotas no incluyen el coste del ficha federativa, la revisión médica, el seguro ni las actividades complementarias del club (salvo que se especifique lo contrario).

La cuota de socio tanto para la modalidad de Waterpolo como para Natación será siempre la misma, a pesar de que estructura de gestión en tesorería esté separada.

Subvenciones. Proviene principalmente del Ayuntamiento y en menor medida, de las Federaciones. Vienen a ser el 10% del presupuesto.

2. Principios de identidad

En el Club Natación Waterpolo Sestao entendemos que el deporte es una práctica saludable y positiva para el individuo, que nos ayuda a comprender mejor nuestro cuerpo y a relacionarnos con otras personas.

Pero el deporte es mucho más que eso. Gracias al deporte podemos marcarnos objetivos y esforzarnos por cumplirlos. El deporte nos enseña a ganar, a perder, a situar nuestros límites. El deporte ofrece grandes experiencias y aprendizajes. Por eso nosotros somos algo más que un equipo, somos idea. Una idea que nos lleva a pensar que a través del deporte nuestros jóvenes, además de grandes nadadores o jugadoras de waterpolo, deben ser personas responsables, capaces de enfrentarse a las adversidades y responder de manera positiva y crítica ante los retos que se les presenten.

En nuestro club apostamos por la formación integral de nuestros deportistas y fomentamos el desarrollo integral de las niñas y los niños en valores de solidaridad, respeto e igualdad. Partimos de la base de que niños y niñas han de entrenar y jugar juntos, que ganar sin divertirse no sirve de nada y que jugar limpio es también valorar el esfuerzo del contrario.

Dentro de nuestros objetivos deportivos hay también objetivos educativos. En el Club Natación Waterpolo Sestao apostamos por ser algo más que un equipo y ser una referencia emocional para nuestros deportistas.

Nuestros objetivos como Club son **materiales** (práctica deportiva en cualquiera de sus órdenes), **socio-emocionales** (dirigidos a la integración social, satisfacción, seguridad y la posibilidad del desarrollo de la propia individualidad), **sociales** (derivan en una responsabilidad socio-política tanto hacia los miembros como a la comunidad a través de la formación de una cultura vinculada a la integración social) y por supuesto los **económicos** (relacionados con asegurar la existencia económica del club, a través de un control presupuestario que permita corregir desvíos que alteren la maximización de utilidades).

Orientación formativa / deportiva

El CWN Sestao impulsa la formación de deportistas desde una orientación formativa integral con el objetivo de impulsar valores de integración, solidaridad y respeto mediante la educación por la acción. Nuestras actividades deportivas se complementan con otro tipo de actividades de carácter lúdico y participativo. Y por tanto Nuestros objetivos fundamentales son:

- El deporte de base
- La identificación del club con su entorno
- La iniciación y tecnificación en deportes acuáticos competitivos: la natación y el waterpolo
- La consagración del valor del equipo frente a los logros individuales
- El sostenimiento de un equipo senior de waterpolo con incidencia a nivel local-autonómico
- El mantenimiento de nuestros nadadores más allá del deporte escolar. Mantener nadadores competitivos a nivel federado

¿Qué orientación, rendimiento o participación, queremos impulsar en el ámbito de la actividad deportiva escolar?

La orientación de nuestro Club se dirige a la participación del mayor número de niños y niñas de nuestro entorno en actividades acuáticas hasta los 16 años. De tal manera que su paso por nuestro programa de formación derive en un sentimiento de colectividad y pertenencia capaz de sostener su motivación de cara al rendimiento deportivo y la competición federada. Nuestra orientación, por tanto, es el deporte de base -la cantera-, con vistas a mantener tanto nuestros equipos competitivos.

¿Qué imagen queremos transmitir al exterior?

EL CNW Sestao tiene el objetivo de ser uno de los clubes deportivos de referencia en Sestao, la margen izquierda y el conjunto del País Vasco, en lo que se refiere a su propuesta educativa, integradora y de escuela.

La imagen que queremos de nosotros mismos es de equipo, de familia. Una familia en la que todos sus miembros tienen voz y son escuchados, en la que la participación en las bases de todas las decisiones y cada cual asume su tarea de forma responsable y eficaz. La imagen que queremos transmitir es de seriedad, compromiso y responsabilidad con nuestro contexto, nuestro deporte y sobretodo, nuestros deportistas.

Queremos mantener un hilo constante y creciente de comunicación con la sociedad y por eso la comunicación del Club con el exterior y viceversa será parte fundamental de nuestras tareas.

¿Qué tipo de deportista queremos formar?

Un deportista que entienda lo que está haciendo y que responda con agilidad a los retos que se le presentan. Un deportista que ejemplifique los valores del juego limpio y el respeto al contrario. Un deportista para el cual la acción deportiva suponga una tarea estimulante que le haga crecer como persona. Un deportista integrado y comprometido con sus compañeros, su Club y su entorno. Un deportista que valore el esfuerzo ajeno y el propio y que mida los éxitos en relación al trabajo que supone alcanzarlos.

¿Con qué tipo de personal técnico queremos trabajar?

Partimos de la base de que nuestro personal técnico está implicado, necesariamente, en la vida natural y la estructura del club. Nuestro equipo técnico no será, simplemente, un personal contratado. La figura del "entrenador" quedará completamente desactiva en favor de una figura más compleja, de mediador-educador-formador-guía. Sus tareas tendrán que ver con el seguimiento y control colectivo y personalizado de los entrenamientos en base a las planificaciones y los objetivos propuestos, pero también será el encargado de procurar un filosófico a los deportistas, buscar medios directos para la acción deportiva y desarrollando una metodología activa y proactiva.

Entiendo que nuestro personal técnico trabajará con personas en momentos vitales con grandes cambios emocionales y físicos, nuestros entrenadores-educadores se basan en los siguientes objetivos:

- Trabajo del desarrollo armónico del alumno
- Canalización de las necesidades de vigor físico de los alumnos
- Motivar para la práctica del deporte

- Detectar posibles alteraciones o problemáticas en el desarrollo físico y psíquico de los alumnos
- Estimular la capacidad y hábito del esfuerzo hacia la actividad
- Alentar la capacidad creativa de los alumnos
- Fomentar la sociabilización del alumno a los demás
- Potenciar el desarrollo natural en función de las capacidades aptitudes y actitudes del alumno
- Organizar los programas de trabajo en función de las necesidades de cada grupo de alumnos y una mejor integración de cada uno de ellos en el juego
- Orientar hacia el aprendizaje técnico
- Trabajar los conceptos de paciencia y perseverancia
- Observar técnicamente para la posterior adaptación continua del programa al grupo, y de esta manera obtener una mejor optimización del trabajo
- Potenciar la relación afectiva entrenador-educador versus alumnos, basada en el respeto mutuo.
- Observar el comportamiento de los alumnos y vigilar su estado emocional-anímico.

3. Finalidades y objetivos

En este apartado la entidad va a determinar cuáles son las razones por las que opta por trabajar en el ámbito del Deporte Escolar y las finalidades que quiere conseguir mediante la labor que va a desarrollar. Tal y como se ha marcado anteriormente, existen unas finalidades que vienen dadas por la normativa vigente y que hacen referencia a:

- Desarrollar una formación integral de la persona en la que se contemplen todas sus capacidades: motrices, cognitivas, sociales y afectivas, mediante la participación en diferentes y variadas actividades deportivas.
- Crear hábitos deportivos saludables en los y las más jóvenes de tal manera que la necesidad de practicar deporte se extienda más allá de la edad escolar favoreciendo un nivel de salud social más alto.

El **CNW Sestao** nace a partir de la fusión del Club Natación Sestao y del Club Waterpolo Sestao con el objetivo de ser una entidad de referencia para los deportes acuáticos en Sestao, la margen izquierda y el conjunto del territorio vasco. continuación en la formación de valores que se ven reflejados en la práctica del deporte (compañerismo, responsabilidad, esfuerzo...) traspasando los muros del ámbito educativo, haciendo de ellos la base de los jugadores de nuestros equipos.

El **CNW Sestao** es un proyecto abierto a toda la provincia, con la participación de jóvenes del conjunto de la margen izquierda, margen derecha y Bilbao.

El **CNW Sestao** no nace con el objetivo único y exclusivo de ganar, sino de educar y de formar mejores jóvenes, que vean en el deporte el complemento a su vida personal y a la formación educativa que reciben cada día.

El **CNW Sestao tiene por** objetivo es ser una referencia en calidad humana, aprovechando los valores del deporte para ayudar a formar personas más allá del ámbito educativo.

3. Cómo nos organizamos

Para llevar a la práctica las diferentes actividades que organizamos contamos

Asamblea General:

Órgano supremo de gobierno, integrada por todos los socios y socias del Club Natación/Waterpolo Sestao.

Funciones Principales (entre otras):

Elección de Presidente y Junta Directiva.

Aprobación de cuentas, reglamentos, proyecto deportivo

Modificación de estatutos.

Presidencia / Vicepresidencia:

Funciones Principales:

Representación Legal del Club

Convocatoria de Asamblea General: Ordinarias y Extraordinarias.

Responsable de la ejecución de los acuerdos adoptados por los órganos de Gobierno y Administración.

Juntas Directivas.

El CNWS tiene dos juntas directivas para cada una de sus dos modalidades.

Organos de administración del Club. Funciones Principales: Las relativas a la gestión y administración económica del Club.

Secretaria: Se encarga de todo el aparato legal y administrativo (fichas, seguros, convocatorias de competición, gestión internat)

Tesoreria: Se encarga de las cuentas del club (cuotas de socios, gastos de actividades...) y de gestionar la solicitud de las diferentes subvenciones y ayudas.

Vocales: Hay dos por junta, se encargan de representar a los deportistas y a los socios

Equipo técnico:

Formado por los entrenadores de cada modalidad y son los encargados de las tareas técnico deportivas del Club, se coordinan para que los objetivos técnicos -con independencia de la modalidad- sean comunes.

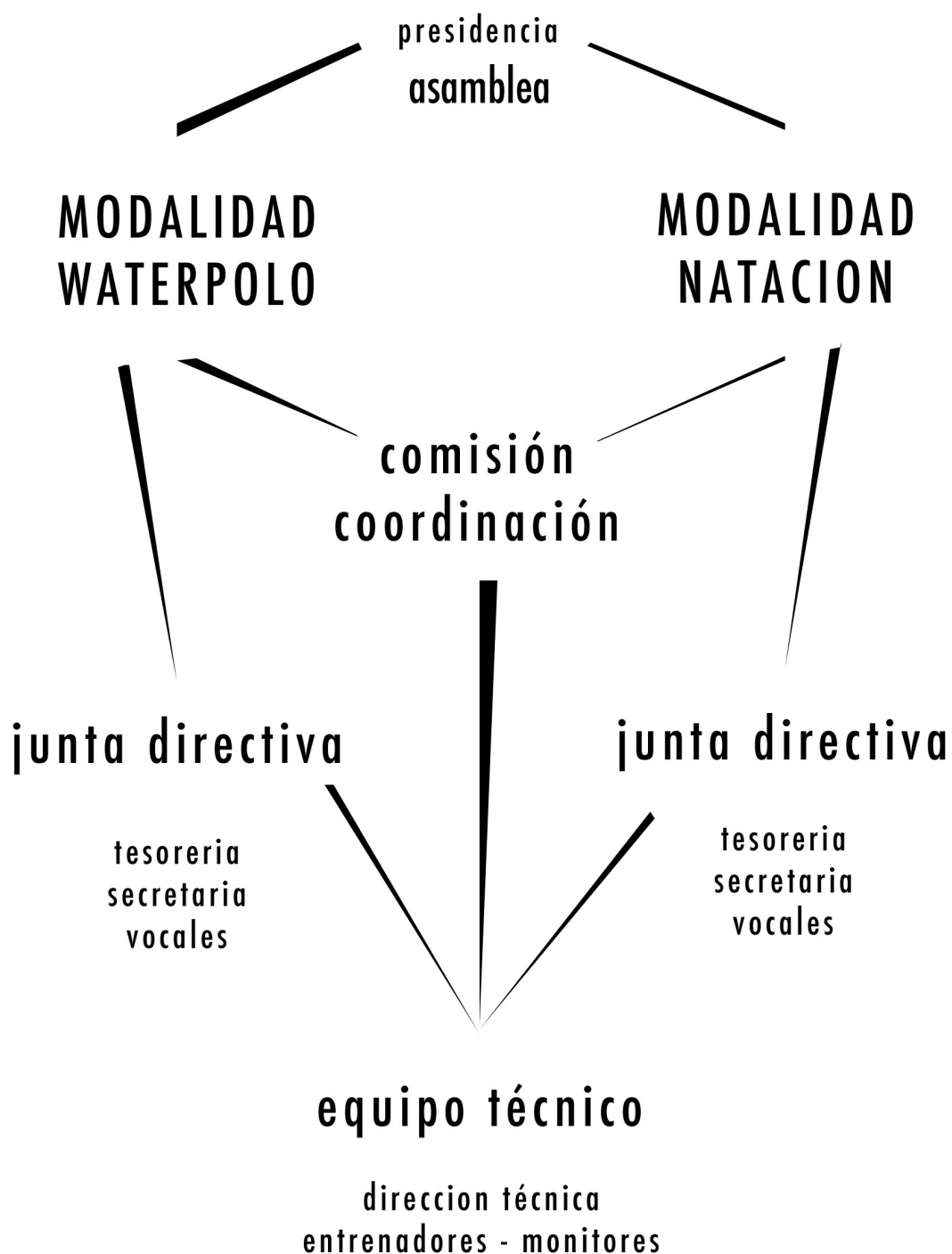
Comisión Coordinación y Comunicación.

Está formada por un grupo de personas designadas por ambas juntas (con la presencia del secretario de cada una de las modalidades) y el presidente del club.

Se encarga de mantener coordinar las diferentes actividades del club e implementar el proyecto deportivos. Se encarga de mantener operativos y actualizados los diferentes medios de comunicación del Club: página Web, redes sociales, etc.

CNWS

club natacion waterpolo sestao



4. Qué hacemos

PLAN ANUAL

El plan anual será la herramienta fundamental de trabajo para la planificación del club. Se elaborará después de la evaluación de la temporada y antes del comienzo de la pretemporada siguiente, basado en un esquema general en el que se refleje el estado actual del club, sus objetivos a corto y medio plazo, los objetivos de rendimiento detallados en las dos modalidades (natación y waterpolo) junto a un calendario aproximado de competiciones, actividades complementarias a realizar y breve sinopsis de las acciones de comunicación. Se redactará entre junio y septiembre por la comisión de coordinación y se explicará a todos los integrantes del club a principios de temporada.

PLAN ANUAL 2012

Presentación

Nuestro Club

El Club Natación Waterpolo Sestao es una organización privada sin ánimo de lucro, con personalidad jurídica propia, que practica principalmente las modalidades de natación y waterpolo. La razón de ser de este Club es el fomento de la actividad física y deportiva en el agua, y de la natación y el waterpolo en particular, para lo que se elabora un programa de servicios y actividades que cubre:

La promoción y la iniciación en Natación y Waterpolo
La tecnificación deportiva
La práctica deportiva competitiva
La Natación y el Waterpolo como actividades recreativas

Ubicación

Polideportivo Las Llanas
Polideportivo La Benedicta

La Directiva

Miembros de la Directiva

Presidente:

Secretaria Waterpolo:

Secretaria Natación:

Tesorería Waterpolo:

Tesorería Natación:

Director Técnico:

Comisión Coordinación:

OBJETIVOS GENERALES

Los Objetivos Generales del Club para el año 2012-2013 son los siguientes:

- Desarrollar el Proyecto Deportivo del Club
- Consolidar nuestros equipos competitivos
- Consolidar los entrenamientos
- Fomentar actividades para socios y para la sociedad
- Fomentar la participación de la sociedad en nuestras actividades
- Aumentar el número de socios y construir cantera en waterpolo
- Aumentar el número de socios en natación
- A nivel técnico mejorar nuestras capacidades
- A nivel competitivo en natación acudir a campeonatos de Bizkaia y sacar medallas, en Euskadi sacar medallas y acudir al campeonato de España con el mayor número posible de nadadores.
- A nivel competitivo en waterpolo mantener el equipo cadete fuerte y hacer un buen papel en juegos escolares. En el absoluto masculino mantenernos en segunda división por encima de la mitad de la tabla

Otras Actividades

Jornada de apertura de temporada – 4 de septiembre

Convivencia de otoño – 7 y 8 de octubre

Cena de Navidad – viernes 18 de diciembre

Jornada de padres – Abril

Trofeo del Club – Mañana natación y tarde waterpolo - Junio

Travesía – Finales de Junio

Torneo de cuadrillas de Waterpolo – Final de Junio

Actividades de iniciación al Waterpolo con colegios – Sábado por la mañana en La Benedicta

Cuotas

Se estableció una Cuota de Socio Mensual de 30 € que no incluye el seguro médico ni la ficha federativa.

OBJETIVOS TÉCNICOS 2012-2013

El mayor objetivo es la creación de un espíritu de equipo, aprender a entrenar y mejorar el rendimiento a partir de esos dos puntos. A nivel técnico ser capaces de tirarse al agua con ánimo. Ser capaces de conseguir la asistencia a todos los campeonatos y conseguir un buen grupo de chavales para relevos.

OBJETIVOS MODALIDAD NATACIÓN TEMPORADA 2012 / 2013

ESCOLARES – Campeonato de Euskadi de Deporte Escolar

Copa de Bizkaia – Diciembre

Asistir el mayor número de nadadores posibles, para mejorar en sus respectivas pruebas. Realizar las mínimas para el campeonato de Bizkaia.

TROFEO MINTXO

Dado que no se acreditan mínimas, se propone libre asistencia para conseguir marcas y mínimas. Posibilidad de hacer las mínimas de Euskadi.

Campeonato Bizkaia Invierno – Febrero

Conseguir el mayor número de medallas posibles y hacer el mayor número de mínimas posibles para campeonato de Euskadi / España.

Campeonato de Euskadi Invierno – Febrero (una semana después)

Asistir a campeonato con el mayor número de nadadores posibles. Acreditar mínimas de Campeonato de España

Campeonato de Bizkaia de Verano – Junio

Vamos a buscar medalla. Acreditar mínimas de Euskadi.

Campeonato de Euskadi de Verano – Junio (una semana después)

Acreditar mínimas de España. (Andrea)

TROFEO SESTAO

Campeonato de España

Intentar asistir y disfrutar.

CAMPEONATOS MASTER

Conseguir un equipo de relevos y conseguir mínimas para Euskadi y campeonato de España Máster

OBJETIVOS MODALIDAD WATERPOLO TEMPORADA 2012 / 2013

Fundamentalmente tres objetivos: consolidar la cantera a través del fomento de las actividades de iniciación, hacer un buen papel del equipo escolar en las competiciones de su categoría y mantener el equipo absoluto por encima de la mitad de la tabla en segunda división.

ESCOLAR CADETE

- 1.- Mantener y profundizar el sentimiento de equipo. Seguimiento individual.
- 2.- Mantener el nivel de natación e introducir mayores cargas de técnica
- 3.- Introducir trabajo en seco. Autocargas y trabajo de fuerza
- 4.- Depurar estilos de natación y específico de WP.
- 5.- Pizarra, explicación y aplicación de nuevas jugadas. Se tienen que ver jugando.
- 6.- Todo el mundo deberá aprender a jugar en todas las posiciones.
- 7.- El que falte a los entrenamientos no juega los partidos

FEMENINO ABSOLUTO

- 1.- Conformar una idea de equipo
- 2.- Empezar de cero los entrenamientos
- 3.- Pretemporada dura, pero progresiva. Seco y agua
- 4.- Inicio de temporada con grandes cargas de natación
- 5.- Pizarra, explicación y aplicación de nuevas jugadas
- 6.- Todo el mundo deberá aprender a jugar en todas las posiciones (salvo "boya" y portería)
- 7.- La que falte a los entrenamientos conjuntos, no juega.
- 8.- Lo más importante será entrenar, no jugar los partidos.

MASCULINO ABSOLUTO

- 1.- Conformar una idea de equipo desde el principio
- 2.- Empezar de cero los entrenamientos
- 3.- Pretemporada progresiva. Seco y agua.
- 4.- Inicio de temporada con grandes cargas de natación.
- 5.- Mantendremos trabajo en seco toda la temporada. Autocarga, carrera y fuerza. Introduciremos elasticidad.
- 6.- Natación específica, cambios de ritmo y sentido. Trabajo de piernas. Levantamiento.
- 7.- Pizarra, explicación y aplicación de nuevas jugadas
- 8.- Todo el mundo deberá aprender a jugar en todas las posiciones (salvo portería)
- 9.- El que falte a los entrenamientos conjuntos, no juega.
- 10.- La temporada termina el 30 de junio. Aunque no haya partidos, se entrena. Durante la temporada no tenemos tiempo de trabajar ciertas cosas y es el momento perfecto.
- 11.- Siendo conscientes de nuestro nivel y nuestro trabajo, el objetivo es poder quedar de la mitad de la tabla para arriba.

**** DEPORTE ADAPTADO**

5. Cómo nos comunicamos

Tablón de anuncios. Los tabloneros de anuncios de los que disponemos (La Benedicta para general del Club y Natación, Las Llanas para general del Club y Waterpolo) sirven para dar a conocer las futuras reuniones, actividades, horarios de partidos, noticias destacadas, relacionadas con el club.

Página Web: Dentro de la Web cada visitante encontrará toda la información relacionada con el club, desde los horarios y fotos de los partidos, hasta fechas de los diferentes eventos promovidos por la entidad deportiva, su trayectoria a lo largo de estos años así como un apartado de comunicación directa con los usuarios para que puedan transmitir sus sugerencias con el fin de mejorar diferentes aspectos que consideren oportunos.

Redes sociales: el equipo contará con una cuenta propia gestionada por los propios integrantes tanto en Twitter, Tuenti y Facebook. En todos ellos se mostrará información esencial del club. De este modo se pretende llegar al mayor número de seguidores posible, con los que además se pretende interactuar. El objetivo es dar a conocer y llegar al mayor público posible.

Aplicación móvil. El club contará con su propia aplicación móvil vinculada a las redes sociales y a la web. El objetivo es poder ofrecer un espacio de información continua sobre la actividad interna del club, convocatorias de partidos y competiciones, con información completa de nuestras actividades.

Concretar la información que debe transmitirse.

Horarios de entrenamientos y partidos: para las categorías inferiores los entrenamientos serán de lunes a jueves, desde las 18:30 hasta las 20:00 horas; mientras que el equipo senior lo hará los mismos días, pero de las 20:00 horas a las 22:00.

Todos los partidos que los absolutos disputen como equipo local tendrán lugar los domingos a las 10 de la mañana. (Falta concretar equipo de infantiles)

Fotos de las y los participantes: al inicio de la temporada se harán fotos que todos los integrantes del equipo de Waterpolo Sestao, tanto de las categorías inferiores, senior, así como de los posibles equipos femeninos que puedan formarse.

Premios y menciones honoríficas

El Club podrá otorgar premios y menciones honoríficas a antiguos socios o colaboradores cuya labor haya sido relevante para la historia de nuestros deportes, aprovechando siempre el Trofeo Sestao.

Cursos y charlas: El deporte base es el futuro y desde el club se propondrán charlas informativas en diferentes colegios de Sestao con el fin de darnos a conocer, además de informar a todos cuantos pudieran estar interesados en formar parte de este nuevo proyecto.

6. Cómo nos evaluamos

- . Memoria**
- . Encuestas específicas**
- . Indicadores Claves de Rendimiento.**

7. Anexos

- . Compromiso de la Familia del Deportista**
- . Compromiso del Deportista**
- . Protocolo de lesiones**
- . Comunicación Conductas Inadecuadas**
- . Encuestas**
- . Fichas de Seguimiento**
- . Informe de Evaluación**
- . Indicadores de Rendimiento**

COMPROMISO DE LA FAMILIA

CNW SESTAO

La familia y su apoyo son fundamentales para comprender y fomentar la práctica deportiva. Nuestro objetivo como Club es la educación en valores a través del deporte y la formación y promoción de talentos deportivos. Para conseguir y educar grandes deportistas necesitamos el compromiso activo padres, madres y tutores. El trabajo conjunto entre club y familia se formaliza mediante los siguientes puntos:

1. Aceptar y potenciar los aspectos educativos del deporte sobre los meramente competitivos.
2. Relacionarse con los diferentes estamentos que participan en las actividades deportivas de manera correcta y agradable. Resolver los problemas que puedan surgir acudiendo al responsable / entrenador de la actividad al se le trasladarán quejas, dudas, inquietudes o sugerencias.
3. Ayudar y respetar en todo lo posible a los responsables / entrenadores evitando cualquier tipo de injerencia en sus decisiones.
4. Respetar al equipo contrario y a sus acompañantes evitando enfrentamientos y polémicas.
5. Aceptar y respetar las actuaciones arbitrales, transmitiendo serenidad y ánimo a los jugadores/as, aun a pesar de que consideremos que éstas no sean justas.
6. Evitar castigar sin entrenar o ir a un partido, ya que privar de una parte de la formación educativa nunca puede tener un uso "correctivo". Por otro lado, debemos entender que no permitir jugar a nuestros hijo/hija conlleva finalmente castigo colectivo (extensivo a sus compañeros y entrenadores) y no individual.
7. Colaborar con el equipo en los traslados a los diferentes partidos y participar como afición. El deporte de nuestro hijo es también nuestro deporte, lo que es importante para él debe serlo para nosotros.
8. Hacer todo lo posible para que los hijos/as respeten las normas y se comporten de acuerdo con los valores del Club, cumpliendo así el "Compromiso del Deportista"
9. Participar activamente en las actividades complementarias del Club con ánimo de colaboración y con ganas de compartir experiencias y emociones.
10. Tratar a todos los/as participantes en las competiciones como quisiera que me trataran a mi.

Yo _____, como padre-madre-tutor del Jugador/a _____, me comprometo a cumplir todos los puntos señalados anteriormente, a lo largo de la temporada 2010-2011

Firma del Padre-Madre _____

COMPROMISO DEL DEPORTISTA

Hacemos deporte para sentirnos bien, para divertirnos y para buscar y superar nuestros límites...pero también hacemos deporte para ser mejores personas. Por eso, el compromiso empieza con uno mismo. Nuestras decisiones, nuestras acciones, afectan a los demás, también en el agua, y por eso seremos consecuentes con nuestra forma de actuar. Mi trabajo como deportista y mi compromiso se basa en:

- 1.** Animar a todos los/as componentes de mi equipo cuando las cosas no les salgan bien. No olvidaré que lo importante es que hacer deporte de manera lúdica con mis compañeros/as.
- 2.** Aprenderé y respetaré las reglas del juego y a las personas que se encargan de hacerlas cumplir. Los árbitros/as son profesionales y no obran para perjudicarme, se encargan de la necesaria tarea de hacer cumplir los reglamentos.
- 3.** Respetaré las decisiones de mi entrenador o entrenadora aunque no sean de mi agrado, ya que ésta es una de sus funciones. En otro momento preguntare cuales fueron las razones de sus decisiones.
- 4.** Para ganar un partido o una competición no necesitaré buscar ventaja de situaciones desgraciadas (lesiones), ni utilizar artimañas antideportivas (pérdida de tiempo, provocaciones, engaños, solicitar sanciones,...).
- 5.** Los materiales e instalaciones deportivas no sólo las utilizamos nosotros/as. Haré todo lo posible por cuidarlas y mantenerlas en buen estado. Cuidaré el material del Club, porque es mio, pero sobretodo porque también es de todos mis compañer@s.
- 6.** Ganar o perder forma parte del deporte. Ganar siempre no es bueno. Perder nos hace reflexionar sobre lo que estamos haciendo mal y nos ayuda a mejorar. Mí misión es comprometerme conmigo mismo y dar lo mejor cada vez que me tire al agua.
- 7.** No despreciaré a mi rival si su nivel es inferior al mío, ni celebraré exageradamente la victoria en su presencia. Ese comportamiento no me hace mejor deportista y tampoco mejor persona, además de que no enseña nada a los demás sobre mi, ni sobre nuestro Club.
- 8.** Si realizo alguna acción que haya podido ocasionar daño a un compañero/a o a un oponente, me interesaré inmediatamente por su estado y pediré disculpas. Igualmente en caso de observar una lesión, paralizaré el juego y avisaré al árbitro/a o entrenador/a.
- 9.** En caso de producirse discusiones en el terreno de juego, intentaré conciliar a ambas partes o al menos no intervendré para agudizarlas.
- 10.** Trataré a todos los/as participantes como quisieran que me trataran a mi.
- 11.** Mi tarea es entrenar, todos los días que haya entrenamiento, esforzándome al máximo. Tengo claro que es más importante entrenar que competir y hacerlo siempre al 100%

Yo _____, como jugador/a del equipo de _____, me comprometo a cumplir todos los puntos señalados anteriormente y en caso de no hacerlo acatar las consecuencias que de ello se deriven.

PROTOCOLO EN CASO DE LESIÓN:

ESCOLARES 1º de primaria a 2º de la ESO

Si se lesiona en la hora de entrenamiento:

Si se lesiona en un partido o después del entrenamiento:

3º y 4º de la ESO

Si se lesionan tienen que acudir a Urgencias con su tarjeta individual sanitaria

FEDERADOS DE NATACIÓN

- En primer lugar si es urgente se tienen que dirigir a Urgencias y decir que tienen seguro federativo
- Posteriormente tienen que hablar con el secretario y rellenar un parte de seguro. Ese parte se sella en el cole y en la federación y se elige un centro médico.

FEDERADOS DE WATERPOLO

- En primer lugar si es urgente se tienen que dirigir a Urgencias y decir que tienen seguro federativo
- Posteriormente tienen que hablar con el secretario y rellenar un parte de seguro. Ese parte se sella en el cole y en la federación y se elige un centro médico.

SENIOR

- En primer lugar si es urgente se tienen que dirigir a Urgencias y decir que tienen seguro federativo
- Posteriormente tienen que hablar con el secretario y rellenar un parte de seguro. Ese parte se sella en el cole y en la federación y se elige un centro médico.

COMUNICACIÓN DE AMONESTACIÓN ESCRITA POR CONDUCTA INADECUADA

Deportista:
Equipo:

Estimada familia:

Según el **Compromiso de “Juego Limpio” sobre derechos y deberes de los deportistas del Club Natacion Waterpolo Sestao**, que conocen tanto ustedes como sus hijos, me veo en la obligación de informarles del comportamiento de su hijo/hija, que a continuación se describe:

.....
.....
.....
.....
.....

(Descripción detallada de los hechos, comportamiento y conducta que se reprocha: día, hora, lugar)

Por ello, se ha aplicado la **medida correctora:**

.....
.....
.....

Solicito su colaboración para evitar que esta conducta perjudicial, tanto para su hijo o hija como para la buena marcha del equipo, se siga produciendo y les recuerdo que la repetición de este tipo de comportamientos se podrá considerar como **conducta contraria a la convivencia en nuestro Club.**

Le saluda atentamente.....

Ena de de 2.....

He recibido la comunicación:

Receptor o receptora:
Firma del padre, madre o tutor legal (interesado o interesada, para los mayores de edad)

Fecha de recepción:

Nota: La presente comunicación se traslada a los interesados (padres, tutores legales o deportista si es mayor de edad)

