

ACTIVIDAD TEMPORADA 2023/2024

# EQUIPO UNIVERSITARIO-SENIOR DE CASTILLA-LA MANCHA

Siente que la suerte es el encuentro entre la  
preparación y la oportunidad.



---

PLAN DE ACTIVIDADES PARA NADADORES  
MAYORES DE EDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

---





# ACTIVIDAD SELECCIÓN UNIVERSITARIA-SENIOR



## JUSTIFICACIÓN

Uno de los momentos más difíciles en la vida del nadador es el paso a la universidad. La conciliación entre estudios y entrenamiento se dificulta por la escasa ayuda en la carrera dual del deportista.

Desde la federación de natación de Castilla-La Mancha queremos realizar actividades que fomenten el que los nadadores cuando dan ese paso tengan motivos para querer seguir vinculados a este deporte.

Tanto para su día a día, su organización y su formación integral como personas es fundamental el continuar con la actividad deportiva y competitiva.

Por estos motivos planteamos un programa de actividades para los nadadores mayores de dieciocho años, que están en la universidad de Castilla-La Mancha, y que de la mano de la entidad académica de nuestra región y de la Dirección General de Deportes se puede realizar.

Además hay un grupo de nadadores que ya han dado el salto a la vida laboral y que además su nivel es alto, ya que siguen muy vinculados al entrenamiento, por lo que se unen en actividades la Selección Senior y Castilla-La Mancha y la Selección Universitaria UCLM\_FNCLM dentro del marco de actividades amparado por el AULA FNCLM-UCLM.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

- Jornada 1: 10 de febrero de 2024
- Jornada 2: Del 5 al 7 de abril de 2024
- Jornada 3: Del 30 de abril al 2 de mayo (por determinar)
- Jornada 4: 17 y 19 de mayo de 2024

## Primera Jornada | Sesión de trabajo

Fecha: 10 de febrero de 2024

Lugar: Facultad de CC Del Deporte | Toledo

Horario: 10:00 a 13:00

Objeto: Toma de contacto, entrenamiento conjunto y explicación del proyecto.

### Nadadores convocados:

1	Deborah Mitike	Arriaga Bastante	C.N Alarcos Ciudad Real
2	Mario	Burdallo Camargo	C.N Alarcos Ciudad Real
3	Laura	Calahorra González G.	Club Natación Daimiel
4	Claudia	Denia Cebrián	Club Natación Albacete
5	Zaira	Dorado Romero	Club Natación Sonseca
6	Alejandro	Felices Pabón	Club Natación Ciudad Real
7	Álvaro	García Gómez	Club Natación Ciudad Real
8	Álvaro	García Gómez	Club Natación Ciudad Real
9	Mario	García-Miguel Cesteros	Club Natación Ciudad Real
10	Álvaro	Gómez Álvarez	C.N Alarcos Ciudad Real
11	Patricia	González Megia	CN Toledo Monteverde
12	María	Hervás	Club Natación Ciudad Real
13	María	Hervás Chaparro	Club Natación Ciudad Real
14	Jaime	La Parra Argudo	Club Natación Albacete
15	Paula	Lobato Romero	C.N Alarcos Ciudad Real
16	Brianda	López Galiñanes	C.N Alarcos Ciudad Real
17	Aitor	Machuca Pérez Higuera	CN El Cisne
18	Javier	Marca Chicón	CNS Oriol Imperial
19	Alberto	Martin Esteban	CN Toledo Monteverde
20	Raúl	Martínez Posadas	Club Natación La Roda
21	María	Mejías Velasco	C.N Alarcos Ciudad Real
22	Julia	Menchen Martin	C.N Alarcos Ciudad Real
23	Valeria	Moya Valera	Club Natación Daimiel
24	Patricia	Navarro Moya	C.N Alarcos Ciudad Real
25	Juan Felix	Noblejas Torroba	C.N Alarcos Ciudad Real
26	Javier	Pérez Sánchez	CN Toledo Monteverde
27	Paula	Planas Camacho	C.N Alarcos Ciudad Real
28	Javier	Rivas Gallego	Club Natación Ciudad Real
29	Cristina	Rivas Gallego	Club Natación Ciudad Real
30	Hugo	Rodríguez Villalobos	Club Natación Albacete
31	Sergio	Rubio Basarte	CN El Cisne
32	José María	Ruíz de la Hermosa R.	Club Natación Daimiel
33	Martin	Sáenz Ballesteros	C.N Alarcos Ciudad Real
34	Israel	Sánchez-Infantes	CN El Cisne
35	Julia	Torres Torres	Club Natación Valdepeñas
36	Alejandro	García de la Galana	Club Natación Daimiel

## Segunda Jornada | Concentración preparatoria

Fechas: desde el 5 hasta el 7 de abril de 2024

Lugar de Alojamiento: Espacio Joven Castillo de San Servando (Toledo)

### Nadadores convocados:

Nadadores "Selección Senior" y Nadadores clasificados para el Campeonato de España Universitario.

Objeto: Entrenamiento y convivencia

### Planning:

- Inicio de la convocatoria: Viernes 5 de abril de 2024 a las 16:00 horas en la piscina de la Fábrica de Armas de la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo
- Final de la convocatoria: Domingo 7 de abril de 2024 a las 12:30 horas en la piscina de la Fábrica de Armas de la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo

Aportación de los nadadores: **30 €**

### Viernes

- 16:00 Inicio de la concentración
- 16:15 Explicación de las jornadas
- 17:00 Entrenamiento en agua
- 18:30 Entrenamiento en seco
- 20:30 Cena
- 22:00 Descanso

### Sábado

- 09:00 Desayuno
- 10:30 Entrenamiento en agua
- 12:30 Entrenamiento en seco
- 14:00 Comida en la Universidad
- 16:00 Entrenamiento en agua
- 17:45 Entrenamiento en seco
- 19:30 Sesión de trabajo y reunión de equipo
- 21:00 Cena
- 22:00 Descanso

### Domingo

- 09:00 Desayuno
- 10:30 Entrenamiento en agua
- 12:30 Fin de la concentración

### **Tercera Jornada | Campeonato de España Universitario**

Fechas: Por determinar

Lugar: Por determinar

Nadadores convocados:

Nadadores clasificados para el Campeonato de España Universitario.

*Plan de la actividad por publicar*

### **Cuarta Jornada | XXXV Trofeo Villa de Gijón**

Fechas: 17 y 19 de mayo de 2024

Fechas del viaje: 17 y 19 de mayo de 2024

Lugar: Gijón (Asturias)

Nadadores convocados:

Nadadores Selección Senior que cumplan los criterios de selección.

*Plan de la actividad por publicar*