

CLINIC FMN

# DE LOS **PRIMEROS LARGOS** A GRANDES **METAS**

FORMACIÓN Y DESARROLLO EN CATEGORÍA BENJAMÍN



**23 mayo 2026**

**15:00 Entrenadores · 16:45 Nadadores**

**CENTRO DE NATACIÓN M-86**

C/ José Martínez de Velasco, 3 · 28007 Madrid

Confirmar asistencia en [pedro.sanchez@fmn.es](mailto:pedro.sanchez@fmn.es)



# FORMACIÓN Y DESARROLLO EN CATEGORÍA BENJAMIN



## CLINIC FMN

## 2025/2026

## NATACIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

La natación en categoría benjamín (2015-2016) constituye un momento clave en la formación de los deportistas, en el que se sientan las bases técnicas necesarias para un desarrollo futuro adecuado dentro de la natación competitiva. En esta etapa, el énfasis debe ponerse en el aprendizaje progresivo, el fortalecimiento de la motivación intrínseca y la adquisición de habilidades técnicas que acompañen al nadador a lo largo de su trayectoria deportiva.

Conscientes de la importancia de este periodo formativo, la Federación Madrileña de Natación, a través del Grupo Especializado de Seguimiento (GES), organiza el **tercer clinic** dirigido a nadadores federados benjamines (2015-2016) y sus entrenadores. Este clinic se centrará en el **proceso de formación del nadador**, con un enfoque práctico y motivador para que los jóvenes nadadores aprendan disfrutando, y los entrenadores dispongan de nuevas herramientas metodológicas.

## 2. OBJETIVOS

- a) Contribuir al **desarrollo deportivo** del nadador benjamín en sus dimensiones física, técnica, psicológica y social.
- b) Favorecer un **espacio de aprendizaje compartido** entre entrenadores y nadadores, promoviendo la colaboración entre clubes.
- c) Estimular la **motivación** de los niños en la natación federada, reforzando su sentido de pertenencia y disfrute del deporte.
- d) Ofrecer a los entrenadores **herramientas metodológicas** para trabajar con nadadores en etapa de formación.

### 3. ESTRUCTURA DEL CLINIC

| Horario       | Programa                                       |
|---------------|------------------------------------------------|
| 15:00 – 15:15 | Bienvenida y presentación de entrenadores      |
| 15:15 – 16:45 | Formación en aula con entrenadores (1h 30')    |
| 16:45 – 17:00 | Bienvenida y presentación de nadadores         |
| 17:00 – 18:30 | Sesión práctica en agua con nadadores (1h 30') |

### 4. CONTENIDOS DEL CLINIC

**Clinic (23/05/26): De los primeros largos a grandes metas.**

**A. Sesión formativa con entrenadores:**

- Fundamentos del desarrollo del nadador.
- Objetivos y prioridades en categoría benjamín.
- El papel del entrenador.

**B. Sesión práctica con nadadores:**

- Ver para entender.
- Entender para nadar.
- Nadar para aprender.

## 5. INSCRIPCIONES

### Sistema de participación

Toda la información y la inscripción debe ser gestionada por el **club o entrenador responsable**, confirmando número de nadadores y entrenadores a [pedro.sanchez@fmn.es](mailto:pedro.sanchez@fmn.es) (antes del día **8/05/2026**). Los nadadores participan vinculados a los técnicos inscritos, es decir:

- Cada nadador/a sólo podrá acudir al clinic si su **entrenador/a está inscrito**, y éste, podrá acompañar a un número máximo de 5 nadadores/as benjamines, es decir, ratio 1 entrenador por 5 nadadores.

### Cuota de inscripción

Se establece una cuota de inscripción con el fin de cubrir los costes organizativos del clinic. Por cada entrenador inscrito, en función del número de nadadores:

1 entrenador/a con **1-2 nadadores/as** → **18 € por club**

1 entrenador/a con **3 nadadores/as** → **24 € por club**

1 entrenador/a con **4 nadadores/as** → **30 € por club**

1 entrenador/a con **5 nadadores/as** → **35 € por club**

*\*Si un club desea inscribir a más de 5 nadadores, deberá registrar un segundo entrenador y se respetarán las cuotas arriba descritas.*

No hará falta realizar ningún pago, sólo es necesario **confirmar número de nadadores y entrenadores**.

Tras finalizar el clinic, la Federación Madrileña de Natación pasará al Club el correspondiente gasto siguiendo el mismo procedimiento que en las competiciones.

### ASIGNACIÓN DE PLAZAS POR CLUB

Con el objetivo de garantizar una participación equilibrada entre los diferentes clubes, se ha establecido un **aforo máximo de nadadores**, correspondiente a la capacidad de la piscina.

Por este motivo, la Federación Madrileña de Natación ha determinado una **distribución de plazas por club**, en función del número de licencias benjamines registradas en la temporada actual 2025/2026.

Cada club podrá inscribir a los nadadores que le correspondan en la siguiente tabla, siempre y cuando estén acompañados por al menos un entrenador inscrito.

*\*En caso de que algún club no complete sus plazas asignadas, estas podrán repartirse entre otros clubes que lo soliciten, por orden de inscripción.*

| CLUB                 | PLAZAS | CLUB              | PLAZAS |
|----------------------|--------|-------------------|--------|
| GREDOS               | 12     | EIC M-86          | 10     |
| REAL CANOE           | 9      | VALLE             | 8      |
| SAFA                 | 6      | MALVAR            | 6      |
| MÓSTOLES             | 6      | RIVAS VACIAMADRID | 6      |
| MOSCARDÓ             | 5      | CIUDAD ALCORCÓN   | 5      |
| LEGANES              | 5      | SAN JUAN BOSCO    | 3      |
| MIRASUR              | 4      | POZUELO           | 3      |
| ALAMEDA DE OSUNA     | 3      | TORREJÓN          | 3      |
| MIRASIERRA           | 3      | ALCOBENDAS        | 2      |
| NAVALCARNERO         | 2      | LAS ROZAS         | 2      |
| ARGANDA              | 1      | SAN FERNANDO      | 1      |
| TRES CANTOS          | 1      | MAKO              | 1      |
| CHIBOI               | 1      | COSLADA           | 1      |
| COLMENAR             | 1      | VALLMONT          | 1      |
| VILLAVICIOSA DE ODÓN | 1      | C.N. SUR          | 1      |
| SAN BLAS             | 1      | VILLALBA          | 1      |
| MARLINS MORATALAZ    | 1      |                   |        |