

EQUIPO CLUB COMA SUB20

El Club COMA inició un proyecto en 2017 basado en apostar por los deportistas menores de 20 años, grupo al que perteneces; y quiere prestar atención a tu proyección deportiva durante este año 2018 y los siguientes. Para ello es necesario que rellenes con atención y exactitud tu Proyecto Deportivo (sigue el modelo adjunto) y plasmes en él tus logros pasados y tus objetivos para el futuro inmediato. Envíamelo antes del 5 de enero de 2018 a juanancoma@gmail.com

Los deportistas que presentéis este proyecto, os planteéis objetivos de mejora interesantes, trabajéis para alcanzarlos y mejorar física y técnicamente también tendréis resultados interesantes y cada vez mejores en las competiciones; eso os dará opciones para entrar en un futuro muy próximo en el Equipo Sub20 de nuestro Club COMA.

Me gustaría proponerte estos 5 retos/condiciones:

1. Ponte **objetivos** que seas capaz de alcanzar *con esfuerzo*. Es un deporte de resistencia...se trata de ir mejorando tu técnica y tu condición física a medio/largo plazo...pero para ello el día a día es imprescindible.
2. Que pongas el **trabajo físico, el estudio y la ilusión** necesarios para alcanzar estas metas. Participa en los entrenamientos que haya en tu entorno, lee mapas de otros deportistas y competiciones.
3. Que **participes en la organización** de, al menos, una prueba de la Liga Malagueña. Conocer desde dentro un evento te enseñará muchos detalles, te hará valorar lo mucho que se hace en ellos y el esfuerzo que suponen.
4. Que compitas en el mayor número de eventos y de la mayor calidad posible; disfrutamos de una de las **Ligas Provinciales** más rica y potente de España. Aprovecha esta magnífica oportunidad y **termina el Ranking Malagueño de “a pie” y el “sprint”**. Participa en el mayor número de competiciones de **Liga andaluza y Nacional** a las que puedas asistir. Son especialmente interesantes los Campeonatos de España, de Andalucía e, incluso, los malagueños. Estos te darán un plus de calidad. La posición en los ránquines andaluz y nacional te otorgarán más puntos para obtener las ayudas mencionadas.
5. Por último, es vital que logres superar los estudios que realizas con la mayor nota posible. Como verás, tendrás que enviarme los boletines de notas cada trimestre y los malos resultados serán motivo para salir de este Equipo.

En el caso de que desees participar en eventos especialmente importantes, como pueden ser concentraciones de entrenamiento, pruebas de selección a equipos nacionales, o eventos internacionales, el club valorará tu esfuerzo y el seguimiento de este proyecto deportivo que presentas para ayudarte a asistir.

Espero tu proyecto deportivo y que este 2018 te traiga logros deportivos interesantes.

Un saludo,
Juanan López, responsable Equipo COMA sub20

PREPARANDO 2018

- El deportista debe tener **licencia deportiva 2018** con el Club COMA.
- **Proyecto deportivo** que cada deportista sub20 debe rellenar y presentar en plazo
- El Equipo Sub20 del COMA puede sufrir bajas y altas a lo largo de la temporada en función de
 - El rendimiento deportivo,
 - El esfuerzo y mejora progresiva a lo largo de la temporada
 - El resultado académico

La falta de consecución de objetivos o los malos resultados académicos supondrán la salida provisional del Equipo, al que no se podrá acceder hasta haberlo solucionado.

CALENDARIO 2018

El Equipo COMA sub20 tiene algunas fechas destacadas:

Primer trimestre 2018

- **CADEBA malagueño.**
 - 13 enero - Cadeba1 - Parque Tecnológico (Campanillas)
 - 8 febrero - *entreno* - Universidad laboral
 - 10 febrero - Cadeba2 - El Romeral (Antequera)
Es Camp. Malagueño por Colegios...animaros a presentar equipo de vuestro centro escolar.
 - 25 febrero - Cadeba3 - Istán
 - 15 marzo - *entreno* - Parque Morlaco
 - 7 abril - Cadeba4 - Arroyo Toquero
- **10 y 11 de marzo:** Cto. Andalucía Relevos y Media Distancia en Almadén de la Plata (Sevilla). **Expedición en Equipo.**

Segundo Trimestre 2018

- **CADEBA Andaluz (expedición en equipo):**
 - 13 abril – model event - Antequera
 - 14 abril – Cadeba media - Torre Hacho
 - 15 abril – Cadeba Sprint - Centro Urbano Antequera
 - 16 abril – Cadeba larga - Mapa nuevo
 - El día 14 será el CACEO por centros educativos. Animaros a presentar equipo de vuestro centro escolar.
- 12 y 13 de mayo **Liga Andaluza en Nerva (Huelva) (expedición en equipo)**

Último trimestre 2018

- 1 al 4 de noviembre: **CEEQ y CECEO** en A Coruña (expedición FADO esperamos que con algún/a malagueño/a)
- 3 y 4 noviembre: **concentración malagueña** de entrenamiento en El Colmenar, Cortes de la Frontera y Jimera de Libar.
- Inicio Fase Malagueña CADEBA 2019.

Otras fechas interesantes:

Para mejorar son vitales los “grandes retos; y a este nivel el CEO2018 supone uno de los mayores; este año se reparte en 2 momentos “cumbre” a los que tendríais que buscaros “conductor” entre los socios del COMA o “engañando” a los papis para que compitan ellos/as también o simplemente para hacer turismo:

1. La Robla (León) 29/3 al 1/4
2. Navaleno (Soria) 19 y 20 mayo

CATEGORÍAS

Tendremos deportistas de las categorías M/F 12, 14, 16, 18 y 20, aunque realizaremos seguimiento a deportistas que participen en las pruebas en la categoría de menores de 10 años.

AYUDAS

Ayudas a los miembros de este Equipo COMA SUB20:

- Inscripción a las pruebas andaluzas y nacionales durante 2018
- Ayuda para asistencia a concentraciones técnicas
- Ayuda “retroactiva” por el desplazamiento a las competiciones 2018.
- Ayuda para la compra del traje del club (campo y sprint).
- Otras ayudas.

EQUIPO COMA SUB20 AL CIERRE DE LA TEMPORADA 2017

En base a los resultados de la temporada 2017 y a la superación de los 5 retos de esta temporada que acaba, este es el listado del Equipo COMA sub20 para iniciar la temporada 2018. Se verá matizado por los resultados de la fase provincial CADEBA.

La salida/entrada de deportistas durante 2018 será en base a la superación de los 5 “retos” planteados al comienzo de este documento y los resultados personales;

Equipo Alevín
Andrés López Martín
Ignacio Vallejo Garach
Pablo Pereira Roldán
Irene López Martín
Equipo Cadete
José Jiménez García-Verdugo
Antonio Báez Jiménez
Juan Emilio Montero Palacio

Equipo Infantil
Mateo Báez Jiménez
Daniel Alcaide Camacho
Pablo Moreno Rueda
Sara López Martín
Adriana Jiménez García-Verdugo
Blanca Beatriz González Machuca
Lidia Ramírez Arroyo
Cristina Luque García

Daniel Gil Castillo
Nando González machuca
Equipo Juvenil
Lucas Stangegaard Pérez
Pedro Stangegaard Pérez
Ana Bastida Martín

Equipo Junior
Inma Crespo González
Pablo Cabrera Molina
José Cabrera Molina
Alejandro Aguilar Lara
Iván Carrera Cuenca
Carmen Sevillano Díez del Corral

Deportistas a tener en cuenta:
Martín Alcaide Camacho
Alejandro Ramírez Arroyo
Juan Francisco Navarro García
Carlos Navarro García
Álvaro Ortega Navarro
Javier Montero Palacio