

## **PLAN DE TECNIFICACIÓN TEMPORADA 2006-2007**

Una temporada más con el decidido apoyo de la Dirección Xeral para o Deporte se quiere potenciar el Plan Gallego de Tecnificación Deportiva. Para ello se plantea la ejecución del mismo atendiendo al criterio de centrar la mayor parte del esfuerzo en aquellos nadadores que han demostrado, con resultados en las citas importantes, un nivel competitivo alto.

El objetivo de este Plan se centra en dotar a sus integrantes de todas las herramientas necesarias para conseguir los más altos resultados en los Campeonatos de España. Para ello se pretende establecer una serie de concentraciones para la realización de unos tests de control con los que analizar la progresión de los deportistas en los siguientes aspectos:

### **Grupo 1. Categorías G3, G4 y Mayores**

- Evolución de la ejecución técnica en cuanto a las salidas, el nado, los virajes y las llegadas.
- Evolución de las capacidades condicionales. Resistencia, fuerza, velocidad.
- Evaluación morfológica.

### **Grupo 2. Categoría G2**

- Evolución de la ejecución técnica en cuanto a las salidas, el nado, los virajes y las llegadas.
- Evaluación morfológica.

### **Integrantes**

Se establece un plazo de presentación de solicitudes para formar parte del Plan Gallego de Tecnificación Deportiva que finaliza el 25 de septiembre de 2006. Se podrán presentar todos aquellos nadadores con licencia en vigor y que hayan participado en los Campeonatos de España de su categoría. Una vez recibidas las solicitudes (Anexo 1), la Dirección Técnica de esta Federación propondrá a 35 nadadores como integrantes del Grupo 1 y 10 nadadores como integrantes del Grupo 2.

### **Criterios de Selección**

Como criterio para la selección de los nadadores participantes en este Plan se tomará como referencia la tabla de puntuación de la FINA y la tabla IMX.

## **Test**

### **Evaluación Morfológica**

- Peso
- Estatura
- Envergadura
- Perímetros
- Diámetros
- Pliegues cutáneos

### **Evaluación de la condición física específica**

- Fuerza explosiva (CMJ y SJ - Ergojump).
- Nado atado (Dinamómetro).
- Resistencia aeróbica (T3000).
- Test progresivo (sólo para mayores)
- Análisis regresión lactato en competición y lactato máximo.

### **Evaluación de la Técnica**

- Análisis cualitativo.
- Análisis cuantitativo.

### **Condiciones**

Para participar en el Plan Gallego de Tecnificación Deportiva será necesario cumplir con todas las condiciones impuestas en el mismo en tanto a los volúmenes y sesiones de entrenamiento de referencia así como la asistencia a todas las convocatorias que se propongan. Así mismo, los implicados, nadadores, tutores, Clubes y sus técnicos deberán firmar la aceptación de las bases del mismo. (Anexo1)

## VOLÚMENES Y ASISTENCIA DE REFERENCIA

	Año	Semanas Temporada	Sesiones Semana	Volumen Temporada (Km) Mínimo	Volumen Medio semana (Km) Mínimo
Femenino	93	48	6	1500	31.25
Masculino	93	48	6	1440	30
Femenino	92	48	7	1600	33.3
Masculino	92	48	7	1500	31.25
Femenino	91	48	8	1800	37.5
Masculino	91	48	8	1800	37.5
Femenino	90	48	8	2000	41.6
Masculino	90	48	8	2000	41.6
Femenino	89	49	9	2400	49
Masculino	89	49	9	2400	49
Femenino	88	49	9	2600	53/49*
Masculino	88	49	9	2600	53/49*
Femenino	87 y anteriores	49	9	2600	53/49*
Masculino	87 y anteriores	49	9	2600	53/49*

- Velocistas

### Calendario previsto

#### Grupo 1

Octubre	Test de resistencia aeróbica, valoración morfológica.
Noviembre	Concentración análisis de la técnica. Test de fuerza específica.
Diciembre	Test progresivo.
Febrero	Análisis regresión lactato en competición y lactato máximo.
Febrero.	Test de resistencia aeróbica.
Marzo	Concentración análisis de la técnica. Test de fuerza específica.
Junio	Valoración morfológica.
Julio	Análisis regresión lactato en competición y lactato máximo.

#### Grupo 2

Enero	Valoración morfológica.
Febrero	Concentración análisis de la técnica.
Mayo	Valoración morfológica. Concentración análisis de la técnica.



### **Anexo 1. Formulario solicitud participación Plan Gallego Tecnificación Deportiva**

#### **Datos personales nadador**

Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

Año nacimiento \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

Club: \_\_\_\_\_

#### **Datos personales técnico**

Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

**Firma técnico**

**Firma y Sello Club**

#### **Consentimiento informado**

Yo, D/Dña. \_\_\_\_\_

Deseo participar en el Plan Gallego de Tecnificación Deportiva y doy mi consentimiento para realizar las pruebas incluidas en este Plan, autorizando a la FEGAN y aquellas entidades colaboradoras a publicar los resultados. Así mismo informo que no padezco ninguna dolencia que me incapacite para realización de dichas pruebas. Por todo ello me **COMPROMETO** a cumplir con las normas que se establezcan en cuanto a las convocatorias para la realización de dicho Plan.

**Firma nadador**

**Firma tutor**