

# PROGRAMA GES

(Grupo Especial de Seguimento)

## 1. Obxectivos xerais

O propósito xeral do programa Grupo Especial de Seguimento (GES) é o apoio na formación dos nadadores novos para un futuro desenvolvemento competitivo e a actualización continua dos seus adestradores, aproveitando a estrutura do Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD) para realizar distintas sesións de adestramento.

## 2. Obxectivos específicos

- Establecer un plan de traballo común e homoxéneo cos nadadores seleccionados e os seus adestradores, que poidan desenvolver nos seus propios clubs e lugares de adestramento.
- Colaborar cos adestradores implicados na formación dos contidos básicos dos seus deportistas mediante sesións prácticas de adestramento e na elaboración da programación de cada grupo específico de adestramento.
- Desenvolver a técnica dos catro estilos e as habilidades de competición cunha correcta técnica de nado en series longas submáximas e en sprints de curta duración.
- Fomentar unha actitude e uns valores na relación esforzo/resultado e no concepto de perseveranza que favoreza o desenvolvemento deportivo e persoal dos nadadores dos clubs galegos.
- Avaliar as capacidades físicas e técnicas dos nadadores seleccionados durante a tempada nas distintas actividades do programa.
- Favorecer a interrelación de nadadores e adestradores de diferentes clubs e do propio Centro de Tecnificación.
- Realizar un seguimento dos deportistas e dos seus adestradores para futuras concentracións e/ou competicións coa Selección Galega e/ou Nacional.

## 3. Convocatoria e participación

O programa GES da presente tempada está orientado para deportistas de categorías novas:

Sexo	Anos de nacemento
Masculino	2004, 2005, 2006
Feminino	2005, 2006, 2007

Os criterios de selección basearanse na mellor proba, en piscina de 50 m (puntos FINA) de cada nadador na tempada 2018-19. Debe acadar as seguintes puntuacións, segundo o sexo e categoría do nadador:

SEXO	MASCULINO			FEMENINO		
	2004	2005	2006	2005	2006	2007
PUNTOS FINA	565	480	400	580	490	430

Despois da disputa do Campionato de España CSD e do Campionato de España Infantil de Inverno, farase unha nova selección de nadadores, podendo incluír novos nadadores que cumpran os criterios para o acceso ao programa e excluídos os que non asistiron ás xornadas ou que non cumpriron o criterio de acceso en ningunha proba. Neste proceso, para os nadadores da categoría alevín, teranse en conta as marcas na piscina de 25 do Campionato Galego e o Campionato de España do CSD, mentres que para os nadadores infantís, teranse en conta as marcas do Campionato Galego de Infantil de Inverno. e o Campionato de España Infantil de Inverno, ambos en piscina de 50 metros.

A asistencia e o compromiso dos nadadores convocados ás distintas actividades do programa GES será un requisito imprescindible para a súa posterior convocatoria ou para outras actividades da Federación Galega de Natación (FEGAN) durante a presente tempada.

## 4. Desenvolvemento do programa

O desenvolvemento do programa GES para a tempada 2018/19 consta das seguintes actividades:

- Grupo de adestramento no CGTD composto por deportistas seleccionados pola FEGAN que realízan as sesións de adestramento no Centro de Pontevedra venres pola tarde. A/as sesión/s realizaranse cos correspondentes deportistas e os seus adestradores se lles fose posible.

Lembramos a todos os adestradores dos clubs con deportistas bolseiros ou seleccionados para algunha actividade do programa, que poden participar nas sesións de adestramento comunicándoo previamente á FEGAN ou aos Técnicos do CGTD.

## 5. Contidos do programa

Os contidos do Programa GES da tempada actual son os que se detallan a continuación (podería haber pequenas variacións):

	<b>VENRES</b>
<b>QUECEMENTO SECO (Preparación Física)</b>	Mobilidade articular, CORE y prevención + hábitos deportivos
<b>QUECEMENTO AUGA</b>	CR. - EST. Técnica EST. Brazos e/ou Pes
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	EST. ou EST/CR Traballo AER e/ou VEL
<b>VOLTA Á CALMA</b>	Pes e/ou nado AER (Rexenerativo)

Elementos e puntos ideais, coñecementos por parte do nadador e habilidades técnicas básicas ideais no ensino e formación do deportista en categoría benxamín, alevín e infantil para unha correcta progresión e adaptación ao Rendemento en Natación:

1. Dominio dos 4 estilos (50s, 200s, 200est e 400est).
2. Ampla gama de exercicios técnicos (importante a súa execución) dos 4 estilos.
3. Nado bilateral R/3-5-7-9.
4. Saber utilizar o cronómetro – agulla dos segundos.
5. Traballo de pernas.
6. Nado subacuático e posición de frecha.
7. Traballo aeróbico extensivo. Eficiencia aeróbica.

8. Viraxes dos 4 estilos e cambios de estilo.
9. Traballo de saídas crol e bolboreta (saída americana), saída de costas e brazada submarina de braza.
10. Nado en amplitude e en frecuencia.
11. Dominio de remadas (de artística), agarres e empuxes.
12. Non respirar á entrada e saída da viraxe.
13. Traballo de velocidade en hipoxia (respirando o menos posible).
14. Traballo de chegadas.
15. Rutinas de quecemento en seco.
16. Rutinas de estarricamento.
17. Traballo con autocargas en seco.
18. Traballo de prevención de lesións (mobilidade, fortalecemento con gomas, estabilidade inferior...).
19. Traballo de flexibilidade.
20. Control e coidado do material (snorquel, pas, aletas, pull, táboa...).

Proposta de traballo semanal para deportistas do GES - Alevín (Exemplo):

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
<b>TÉCNICA</b>	Bolboreta	Costas	Braza	Crol	Estilos	Aleatorio MIX
<b>BRAZOS</b>	Crol	Crol-Costas	Crol	-	Crol-Costas	
<b>BLOQUE PRINCIPAL</b>	Series longas AE Crol	Estilo 1 Costas + Velocidade	Series curtas AE Crol	Estilo 1 Estilo 2 + Velocidade	Series longas e curtas Crol-Costas	
<b>PERNAS</b>	Crol	Bolboreta- Costas-Braza	Crol	Estilos	Crol-Costas	
<b>PREP. FÍSICA</b>	Forza (Auto- cargas)	CORE	-	Prevencción	-	

Proposta de traballo semanal para deportistas do GES - Benxamín (Exemplo):

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
<b>TÉCNICA</b>	Bolboreta	Costas	Braza	Crol	Estilos	
<b>BRAZOS</b>	Crol	-	Costas	-	Crol	
<b>BLOQUE PRINCIPAL</b>	Series longas (300-200's) AE Crol	Estilos 1 + Velocidade	Series curtas (100's-50's) AE Crol	Estilo 1 Estilo 2 + Velocidade	Costas	
<b>PERNAS</b>	Crol	Bolboreta- Braza	Crol	Estilos	Costas	
<b>PREP. FÍSICA</b>	Mobilidade	CORE	-	Mobilidade	-	

Propostas de bloques de series e progresións aeróbicas:

24x100 Prog. 8-8-8 c/1.35, 1.45, 1.55

Progresión:

- 4x(4x100)/1' c/1.35, 1.40, 1.45, 1.55
- 8x100 c/1.35 + 6x100 c/1.45 + 4x100 c/1.55

12x200 Prog. 4-4-4 c/2.45, 2.55, 3.05

Progresión:

- 12x150 Prog. 4-4-4 c/2.10, 2, 20, 2.30
- 9x200 Prog. 3-3-3 c/2.45, 2.55, 3.05

9x300 Prog. 3-3-3 c/4.30, 4.40, 4.50

Progresión:

- 3x300 c/2.45, 3x200 c/2.55, 3x100 c/1.55 Prog. en distancia
- 3x300 c/2.45, 4x200 c/2.55, 5x100 c/1.55 Prog. en distancia

Proposta de semana con concentración GES

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES GES	SÁBADO
<b>TÉCNICA</b>	BOLBORETA	COSTAS	BRAZA	CROL	ESTILOS	ALEQTORIO MIX
<b>BRAZOS</b>	CR	CR-COSTAS	CR	-	CR	
<b>BLOQUE PRINCIPAL</b>	Series longas AE CR	EST 1 COSTAS + Vel	Series curtas AE CR	EST 1 EST 2 + Vel	Series longas e curtas CR PROG. AE	
<b>PERNAS</b>	CR	M-E-B	CR	EST	EP	
<b>PREP. FÍSICA</b>	FZA (Autocargas)		CORE		PREVENCIÓN	

Informamos a todos os adestradores dos clubs galegos con deportistas en idade de formación que poidan formar parte dalgunha actividade do programa ou que teñan interese en traballar con este proxecto poden poñerse en contacto coa FEGAN ou os técnicos responsables nos seguintes enderezos de correo electrónico: [secretaria@fegan.org](mailto:secretaria@fegan.org), [luisadominguezlago@gmail.com](mailto:luisadominguezlago@gmail.com), [fzarzosa@gmail.com](mailto:fzarzosa@gmail.com).