

PROGRAMA GES 2021

1ª Jornada Viernes 14 de Mayo 18:00-19:30 h.

(Los nadadores y entrenadores de los siguientes clubes: CN Galaico, CN Pabellón Ourense, CN Vigo Rías Baixas, RCN de Vigo, CN Ponteareas, CN Boiro, CN Redondela)

2ª Jornada Viernes 11 de Junio 18:00-19:30 h.

(Los nadadores y entrenadores de los siguientes clubes: CN Portamiñá, Club del Mar, CN Ferrol, Sporting Casino Coruña, CN Liceo, AD Fogar, CN Vilagarcía, CN Arteixo, CN Monforte, CN Cedeira, C Fluvial Lugo, CDN Cidade Santiago, CN Culleredo, ADN Narón y CN Coruña)

OBJETIVOS GENERALES

El propósito general del programa Grupo Especial de Seguimiento (GES) es el apoyo en la formación de los nadadores jóvenes para un futuro desarrollo competitivo y la actualización continua de sus entrenadores, aprovechando la estructura del Centro Gallego de Tecnificación Deportiva (CGTD) para realizar distintas sesiones de entrenamiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer un plan de trabajo común y homogéneo con los nadadores seleccionados y sus entrenadores, que puedan desarrollar en sus propios clubes y lugares de entrenamiento.
- Colaborar con los entrenadores implicados en la formación de los contenidos básicos de sus deportistas mediante sesiones prácticas de entrenamiento y en la elaboración de la programación de cada grupo específico de entrenamiento.
- Desarrollar la técnica de los cuatro estilos y las habilidades de competición.
- Fomentar una actitud y unos valores en la relación esfuerzo/resultado y en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal de los nadadores de los clubes gallegos.
- Evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores seleccionados durante la temporada en las distintas actividades del programa.
- Favorecer la interrelación de nadadores y entrenadores de diferentes clubes y del propio Centro de Tecnificación.
- Realizar un seguimiento de los deportistas y de sus entrenadores para futuras concentraciones y/o competiciones con la Selección Gallega y/o Nacional.

CONVOCATORIA Y PARTICIPACIÓN

El programa GES de la presente temporada está 'orientado' para deportistas de categorías jóvenes:

SEXO	AÑOS DE NACIMIENTO
MASCULINO	2007, 2008
FEMENINO	2009, 2010

Los criterios de selección se realizarán en base al número de apariciones en diferentes pruebas del ranking gallego o nacional para cada edad (20 nadadores de 2007 masc. y 2009 fem. y 10 nadadores de 2008 masc. y 2010 fem.), teniendo en cuenta el puesto de aparición, número de mínimas del campeonato gallego, y la versatilidad del nadador en diferentes estilos y distancias.

La asistencia y el compromiso de los nadadores convocados a las distintas actividades del programa GES será un requisito imprescindible para su posterior convocatoria o para otras actividades de la Federación Gallega de Natación (FEGAN) durante la presente y próximas temporadas.

Recordamos a todos los entrenadores de los clubes con deportistas becados o seleccionados para alguna actividad del programa, que sería recomendable participar en las sesiones de entrenamiento comunicándolo previamente a la FEGAN o a los Técnicos del CGTD.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Los contenidos del Programa GES de la temporada actual son los que se detallan a continuación (podría haber pequeñas variaciones):

	VIERNES
CALENTAMIENTO SECO (Preparación Física)	Movilidad articular, CORE y prevención + hábitos deportivos
CALENTAMIENTO AGUA	CR. - EST. Técnica EST. Brazos y/o Pies
PARTE PRINCIPAL	EST. o EST/CR Trabajo AER y/o VEL
VUELTA A LA CALMA	Pies y/o nado AER (Regenerativo)

Elementos y puntos ideales, conocimientos por parte del nadador y habilidades técnicas básicas ideales en la enseñanza y formación del deportista en categoría alevín para una correcta progresión y adaptación al Rendimiento en Natación:

1. *Dominio de los 4 estilos (50, 100 y 200 de cada estilos, 200est y 400est).*
2. *Amplia gama de ejercicios técnicos (importante su ejecución) de los 4 estilos.*
3. Nado bilateral R/3-5-7-9
4. Saber utilizar el crono - segundero.
5. Trabajo de piernas
6. *Nado subacuático y posición de flecha.*
7. *Trabajo aeróbico extensivo. Eficiencia aeróbica.*
8. Virajes de los 4 estilos y cambios de estilo.
9. Trabajo de salidas crol y mp (salida americana), salida de espalda y brazada submarina de braza.
10. Nado en amplitud y en frecuencia.
11. Dominio de remadas (de sincronizada), agarres y empujes.
12. No respirar a la entrada y salida del viraje.
13. *Trabajo de velocidad en hipoxia (respirando lo menos posible).*
14. Trabajo de llegadas.
15. Rutinas de calentamiento en seco.
16. Rutinas de estiramiento.
17. Trabajo con autocargas en seco.

18. *Trabaja de prevención de lesiones (movilidad, fortalecimiento con gomas, estabilidad inferior...).*

19. Trabajo de flexibilidad.

20. *Control y cuidado del material (snorquel, palas, aletas, pull, tabla...).*

Informamos a todos los entrenadores de los clubes gallegos con deportistas en edad de formación que puedan formar parte de alguna actividad del programa o que tengan interés en trabajar con este proyecto pueden ponerse en contacto con la FEGAN o los técnicos responsables en las siguientes direcciones de email:

- secretaria@fegan.org
- luisadominguezlago@gmail.com
- fzarzosa@gmail.com

NADADORES EN SEGUIMIENTO POR PARTE DEL PROGRAMA Y LA FEGAN DURANTE LA TEMPORADA 2020-2021

LISTADO GES MASCULINO

1- BARROS DA SILVA PEDRO	2007	CNGALAICO
2- ALONSO VIDAL TEO	2007	CNRIASBAIXAS
3- CUBEIRO ROSENDE XOEL	2007	CNLICEO
4- FARO MARTINEZ YOEL	2007	CNPONTEAREAS
5- FERREIRO SALES LEO	2007	CASINOCORU A
6- MERZLYAKOV KOSTOMAROV MIKHAIL	2007	POURENSE
7- MORENO TEIJEIRO ANDRE	2007	FLUVIAL
8- NAVARRO LOSADA SERGI	2007	CNFERROL
9- PARCERO AREOSO XOEL	2007	CIDSANTIAGO
10- PI EIRO RODRIGUEZ SAMUEL	2007	CNRIASBAIXAS
11- REY SANCHEZ-TEMBLEQUE JUAN	2007	CNCORU A
12- SANGIAO SILVA ALEJANDRO	2007	CNLICEO
13- SOUTO VILAS JORGE	2007	CDELMAR
14- SUAREZ COUTO DAMIAN	2007	CNCEDEIRA
15- TABELLA OLASCOAGA TADEO	2007	CNFERROL
16- PEREIRA BANCO PABLO	2007	CNREDONDELA
17- ORTEGO PORTA ANDRE	2007	CNGALAICO
18- DIAZ RODAS AARON	2007	CNARTEIXO
19- COSTA FIGUEIRAS PEDRO	2007	CNVILAGARCIA
20- CACHEDA IGLESIAS NICOLAS	2007	CNGALAICO
21- ALBERTE TEIJEIRO OSCAR	2008	AD.FOGAR
22- CILLERO GARCIA ANTON	2008	CDELMAR
23- GINES ROSALES PABLO	2008	CNGALAICO
24- REBOREDO CHAC N GUILLERMO	2008	RCNVIGO
25- RIVAS TORRES PAULO	2008	ADFOGAR
26- ROCHA GONZALEZ OLIVIER	2008	CNGALAICO
27- RODRIGUEZ VIEITEZ HUGO	2008	CNRIASBAIXAS
28- SUAREZ MARTINEZ DIEGO	2008	CASINOCORU A
29- VIDAL LEBOREIRO PABLO	2008	CNRIASBAIXAS
30- MENDEZ-BENEGASSI FDEZ. ADRIAN	2008	CNGALAICO

LISTADO GES FEMENINO

1	BARROS DA SILVA SOFIA	2009	GALAICO
2	CABANAS DEL RIO CARLA	2009	CULLERED
3	CANALDA RAMOS LAURA	2009	NCORUÑA
4	CARPINTERO DIAZ BEATRIZ	2009	NTNARON
5	DIAZ PEREZ SANDRA	2009	POR-MIÑA
6	DIEGUEZ GANDOY CARMEN	2009	CFVLUGO
7	FEAL DEVESA CARLOTA	2009	CULLERED
8	FERNÁNDEZ LINARES ARIANNA C.	2009	RCNVIGO
9	FIDALGO GOMEZ NOELA	2009	POURENSE
10	GIL GARNACHO CARLOTA	2009	CASINOC
11	GONZALEZ GONZALEZ IARA	2009	RBAIXAS
12	HERNANDEZ FIGUEROA ANGE MARIE	2009	CNFERRO
13	LOPEZ FERNANDEZ AITANA	2009	POR-MIÑA
14	MARTINEZ GARCIA UXIA	2009	RBAIXAS
15	PAZOS IGLESIAS ELISA	2009	RCNVIGO
16	PEREZ TENREIRO ALBA	2009	CNFERRO
17	ROCHA GONZALEZ GISELE	2009	GALAICO
18	SANCHEZ TIZON ANTIA	2009	POR-MIÑA
19	SANTAS VAZQUEZ LAURA	2009	POR-MIÑA
20	TEIJEIRO SABORIDO PATRICIA	2009	RBAIXAS
21	ALVAREZ GARCIA MENCIA	2010	POURENSE
22	CASTRO CIDRAS ALBA	2010	GALAICO
23	GUDÍN PÉREZ ANDREA	2010	MOLEMOS
24	GUERRA RODRIGUEZ ZAIDA	2010	POURENSE
25	OUVIÑA PICOS NADIUSKA	2010	SDBOIRO
26	QUINTAS MELON MARIA	2010	NPONTEA
27	REQUEJO FERNANDEZ IRENE	2010	POURENSE
28	SANCHEZ JUANE LUCIA	2010	POURENSE
29	SANISIDRO HERMIDA EMMA	2010	RIVEIRA
30	VIDAL RODRIGUEZ MARA	2010	GALAICO

NOTA: se pueden incluir en estos grupos nadadores durante la temporada con una destacada progresión.