

FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN



GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S.)

Categoría Alevín

Masculino: 2009 y 2010

Femenino: 2011 y 2012

PROGRAMA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES) GRUPO ALEVÍN

1. IDEA PRINCIPAL Y OBJETIVOS.

La idea principal del programa es la de realizar un seguimiento del trabajo de nadadores y técnicos con el fin de ayudar en la formación de los nadadores. En este contexto, la Federación Gallega de Natación (FEGAN), dentro de su estrategia deportiva a medio y largo plazo, plantea el G.E.S. con los siguientes objetivos:

- Aportar una serie de herramientas para trabajar contenidos de nivel general y específico y establecer un plan de trabajo común y homogéneo con los nadadores y técnicos participantes que puedan desarrollar en sus propios clubes y lugares de entrenamiento. Etapa para **APRENDER A ENTRENAR**
- Realizar un seguimiento completo de los deportistas y de sus entrenadores por periodos.
 - I Período: Diciembre-Febrero.
 - II Período: Marzo- Mayo
 - III Período: Junio-Julio
- Evaluar las capacidades físicas y técnicas de los nadadores durante la temporada en las diferentes actividades del programa y durante todos los períodos de una manera más detallada mediante test que se propondrán desde la dirección técnica.
- Favorecer la interrelación de nadadores y técnicos de diferentes clubes con la Dirección Técnica y los entrenadores del Centro de Tecnificación.
- Fomentar una actitud y unos valores en el concepto de perseverancia que favorezca el desarrollo deportivo y personal de los nadadores de los clubes gallegos, creando un grupo de trabajo que a medio largo plazo sea la base de nuestra futura natación territorial.
- Motivar, ayudar y apoyar a los entrenadores gallegos en su labor diaria, tan necesaria e importante para el futuro de nuestra natación.

2. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Partiendo de los 13-14 años en masculino y 11-12 años en femenino, se propone un seguimiento mediante tres jornadas presenciales y sets controlados que nos ayudarán a evaluar el trabajo de los nadadores durante los periodos citados anteriormente.

Durante las **jornadas presenciales** se trabajarán los siguientes contenidos de manera general o específica dependiendo del momento de la temporada:

- Entrenaremos a todos los estilos con un porcentaje de uso diferente entre ellos
- Giros de manera aislada (agua y seco) e integrados en trabajo de técnica, velocidad y de nado.
- Saltos de manera aislada (agua y seco) e integrados en trabajo cíclico y acíclico

- Trabajo de manera más específica el movimiento ondulatorio subacuático (M.O.S.) tanto en trabajo en seco como en agua.
- Técnica. Ejercicios básicos y específicos. Los trabajaremos de manera aislada y conjuntamente con el nado. Mayor importancia a las remadas.



- **Resistencia**

Brazos y pies: Trabajaremos la resistencia aeróbica de forma aislada en diferentes zonas.

Nado: Trabajaremos las diferentes zonas de una manera general o específica dependiendo de ciclo de preparación

- **Velocidad**

La trabajaremos de tres formas diferentes.

Sprints de poca distancia, máximo 20 metros

Sprints de 25-30-35 metros

En forma de juego.

- **Fuerza**

Ejercicios de autocarga y goma elástica (thera-band) fuera del agua.

- **Flexibilidad**

Intentar “educar” a nadadores y entrenadores para que tomen conciencia de su importancia. Se darán unas pautas básicas para realizar ejercicios de estiramiento después de entrenar que tendrán que ser controlados por los entrenadores. Conocemos la realidad de los clubes y el poco tiempo que hay para poder estirar con calma después del entrenamiento, pero creemos que es necesaria y fundamental trabajarla todos los días.

- Trabajar **agilidad, equilibrio** y **coordinación** con ejercicios tanto de trabajo físico fuera del agua como dentro.

- Insistiremos más en el **calentamiento**. Ejercicios un poco más específicos enfocados a las diferentes partes del cuerpo ya sea tren superior, tronco o tren inferior. Si es posible utilizaremos a parte del thera-band material auxiliar.
- Hablar y explicar el **entrenamiento invisible**. Hábitos saludables, alimentación, descanso, horas de sueño...

Como en las jornadas presenciales es complicado controlar y mantener una evaluación completa y continúa de los nadadores, la dirección técnica propone a partir de esta temporada una serie de tareas con la finalidad de evaluar el trabajo diario dentro de los clubes. Para ello introducimos el concepto de **período**.

Como explicamos anteriormente, los períodos serán tres y estarán distribuidos a lo largo del año. Dentro de cada período se introducirán unas **semanas test** para evaluar a los nadadores. En ellas se propondrán tareas de evaluación de resistencia, trabajo de piernas y brazos, nado subacuático..., cuyos datos serán recogidos por los entrenadores y enviados a la dirección técnica en una hoja Excel proporcionada para ello. Cada semana test tendrá entre tres y cuatro tareas. La dirección técnica propondrá la guía semanal, pero el entrenador será el responsable de introducirlas en sus sesiones diarias.

Las semanas test estarán programadas siguiendo una programación de dos macrociclos. Uno hasta el Campeonato de España de FFTT y otro hasta el Campeonato España Alevín.

3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Desde la dirección técnica creemos que los criterios de selección para las jornadas presenciales tendrán que ser más exigentes que en categorías inferiores, por lo que tendremos en cuenta la puntuación FINA.

Para poder llegar a un espectro más amplio y poder dar la posibilidad a un mayor número de nadadores, se establecerán **tres zonas** siguiendo criterios geográficos.

El número de nadadores seleccionados para cada jornada y zona será el siguiente.

6 nadadores masc. 2009

6 nadadoras femn. 2011

5 nadadores masc. 2010

5 nadadoras femn. 2012

Para la **primera jornada presencial** se seleccionarán aquellos **22 nadadores (6 masc. 2009, 6 femn. 2011 5 masc. 2010 y 5 femn.2012)** que hayan tenido mejores sumatorios en puntuaciones FINA por zona durante la pasada temporada.

Las pruebas que se han tenido en cuenta para elaborar el ranking para la 1ª jornada han sido las siguientes:

Masc. 2009 y femn. 2011: 100L-200L-400L-800/1500L-100M-200M-100E-200E-100B-200B-200X y 400X.

(Marcas en piscina de 25 y de 50 metros siguiendo el Ranking de los 10 primeros de la FEGAN)

Masc. 2010 y femn. 2012: 100L-200L-100M-100E-100B y 200X. *(Marcas en piscina de 25 metros siguiendo el Ranking de los 10 primeros de la FEGAN)*

Para el resto de jornadas, se tendrán en cuenta las puntuaciones FINA de las pruebas del calendario RFEN/campus nacional, siendo seleccionados los 6 o 5 primeros clasificados dependiendo del año de nacimiento.

Pruebas a tener en cuenta para elaborar el sumatorio de puntos FINA:

2ª Jornada: 100B – 400L – 100M – 100E- 100L y 200X

3ª Jornada: 200L – 200E- 400X- 200M-1500/800L y 200B

Las Puntuaciones FINA serán obtenidas mediante la siguiente fórmula:

1000 (TB/TN) ^3. TB será el tiempo Base (FINA). TN: tiempo del nadador*

La dirección técnica se guarda el derecho de convocar a algún nadador que no cumpla estrictamente los criterios.

4. DISTRIBUCIÓN DE ZONAS

La distribución de los clubes por zona será la siguiente:

Zona 1: CN Cedeira	CM Artabria	CN Oleiros
SC Casino	CN Arteixo	
CN Culleredo	ADN Narón	
CN Coruña	Club del Mar	
CN Xove	CN Marina Ferrol	
CN Ferrol	CN Liceo	

Zona 2: A.D. Fogar	SDCN Boiro	CN Sanxenxo
CN Galaico	CN Vilagarcía	
CDN C. Santiago	CN Ribeira	
CN Redondela	CN Rias Baixas	
CN Arzúa	CT Codesal	

Zona 3: CN Pontearreas	Club Fluvial Lugo
Pabellón Ourense	CD Miraflores
CN Mos	CN Monforte
RCN Vigo	CN Portamiña Lugo

5. FECHAS, SEDE y ENTRENADORES.

Las fechas de cada jornada presencial serán las siguientes

1ª Jornada: Entre el 20 y 22 de enero

2ª Jornada: Entre el 3 y 5 de marzo

3ª Jornada: Entre el 2 y 4 de junio

Estas fechas son provisionales, y pueden estar sujetas a modificaciones en función del calendario.

Las sesiones se desarrollarán en la piscina del Centro Gallego de Tecnificación Deportiva, intentando distribuir las tres zonas de viernes tarde a domingo mañana.

Los entrenadores convocados serán los de los Clubes que tengan nadadores dentro del programa. Es recomendable que asistan a las jornadas los entrenadores de categoría alevín.

Si algún entrenador desea participar en las jornadas presenciales podrá hacerlo comunicándolo previamente a la Dirección Técnica.

Para cualquier duda o consulta acerca del programa podéis poneros en contacto en la siguiente dirección de email: direccion.tecnica.nat@fegan.org