

FEDERACIÓN GALLEGA DE NATACIÓN



GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (G.E.S)

Categoría Benjamín

Masculino: 2011 y 2012

Femenino 2013 y 2014

PROGRAMA GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO (GES) GRUPO BENJAMÍN

1. OBJETIVOS

La idea principal del programa es la de proporcionar unas bases de trabajo para ayudar en la posterior formación de los nadadores en categorías superiores.

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:

1. Aportar una serie de herramientas para trabajar contenidos de nivel básico 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. Fomentar la **ETAPA para APRENDER**
2. Realizar un seguimiento de los deportistas y de sus entrenadores para futuras concentraciones y/o competiciones con la Selección Gallega alevín.
3. Evaluar las **capacidades físicas y técnicas** de los nadadores durante la temporada en las diferentes actividades del programa. Trabajar otras habilidades en esta etapa de formación como **agilidad, equilibrio y coordinación**.
4. Favorecer la interrelación de nadadores y técnicos de diferentes clubes con la Dirección Técnica y los entrenadores del Centro de Tecnificación.
5. 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.
6. Motivar, ayudar y apoyar a los entrenadores gallegos en su labor diaria en las diferentes categorías de base.

Partiendo de los 11-12 años en masculino y 9-10 años en femenino, se propone una guía que puede servir de referencia para una progresión racional hacia la categoría alevín. Por ello nos parece lógico poner en marcha programas que ayuden a los entrenadores y a sus nadadores a llegar a categorías superiores con los contenidos básicos bien trabajados, para poder centrarse posteriormente en otros de mayor relevancia en categorías superiores.

El programa G.E.S. de categoría benjamín para la temporada 2022-2023 está destinados a los siguientes nadadores:

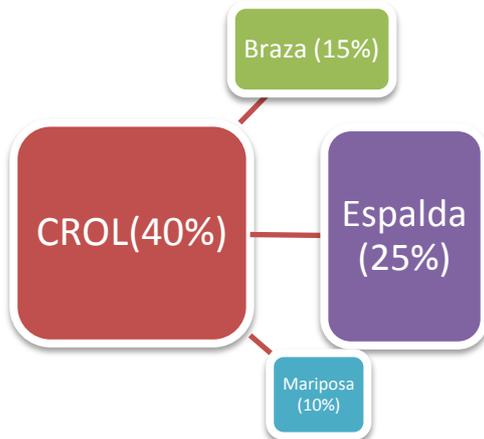
Masculino: nacidos en el 2011 y 2012

Femenino: nacidos en el 2013 y 2014

2. DESARROLLO DEL PROGRAMA

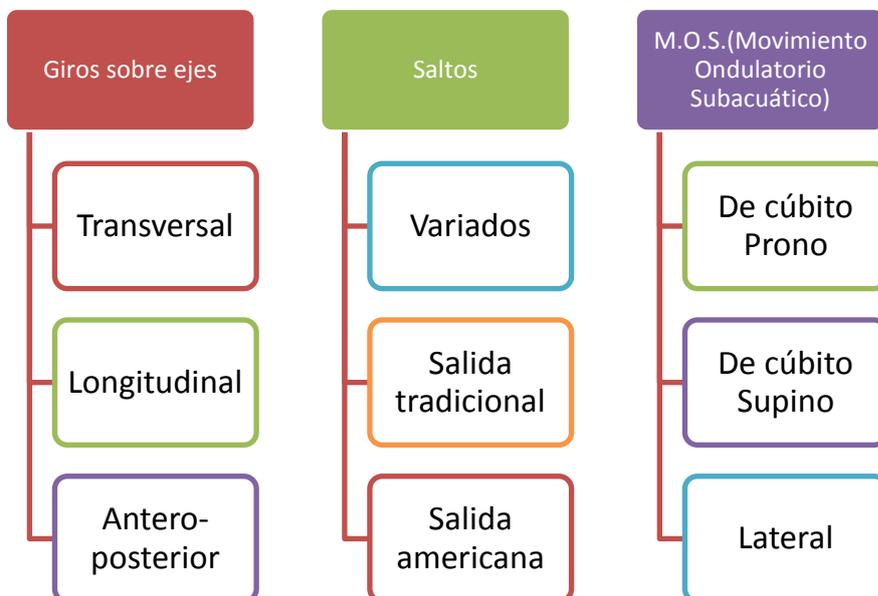
Las actividades que se desarrollarán durante el programa serán de contenido general.

- Se trabajarán todos los estilos pero en diferente porcentaje.

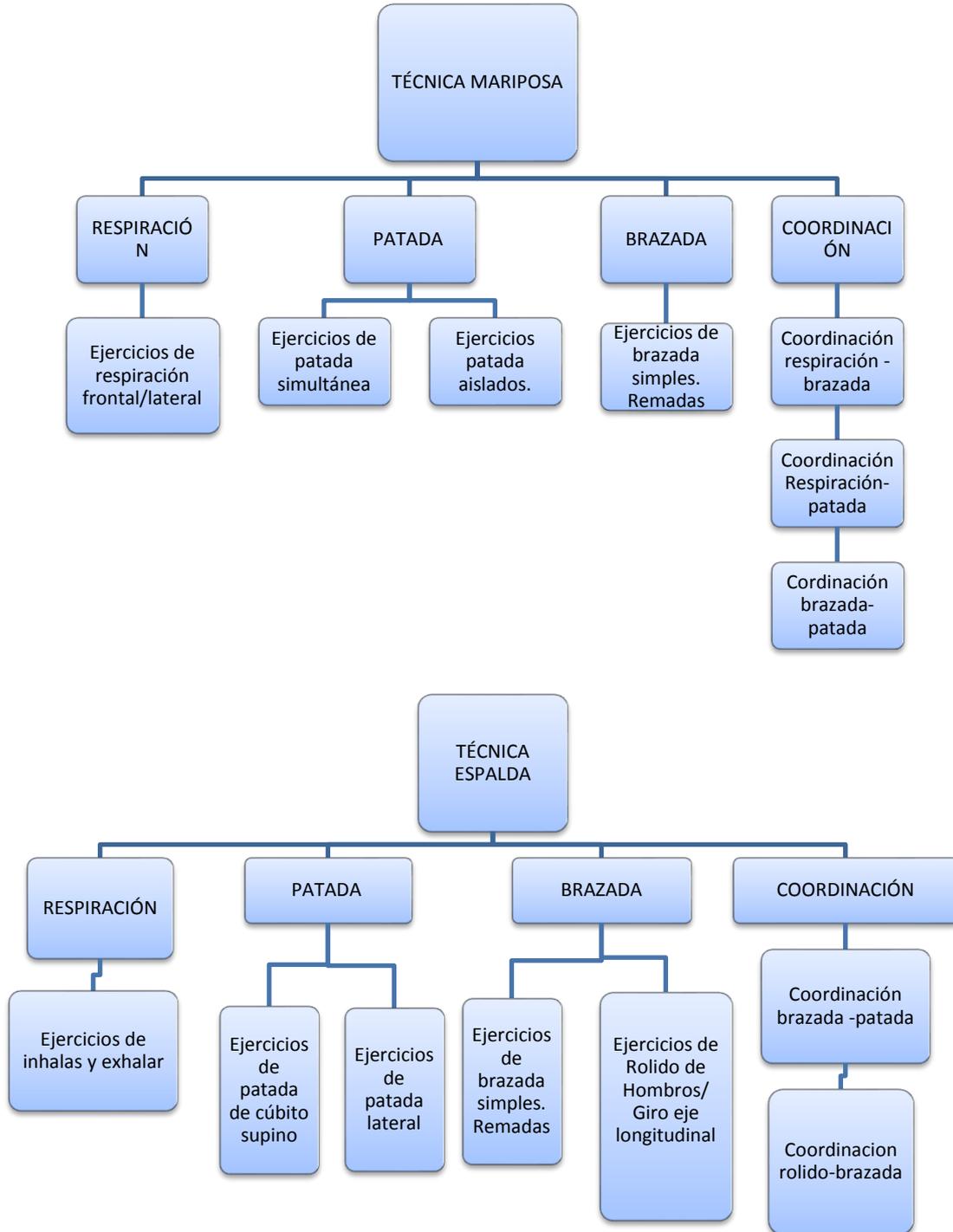


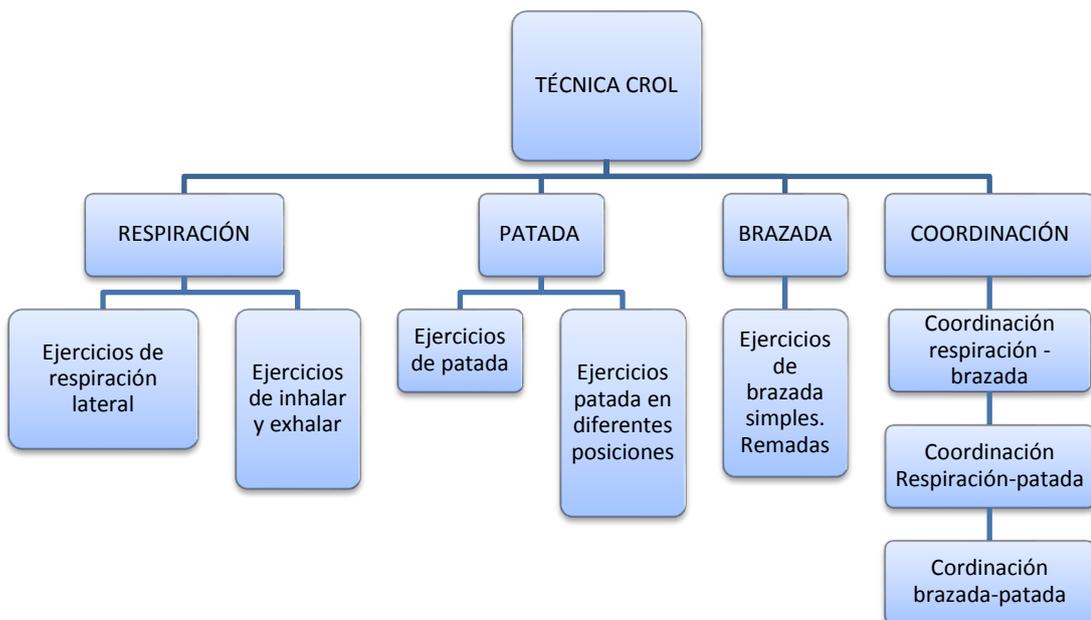
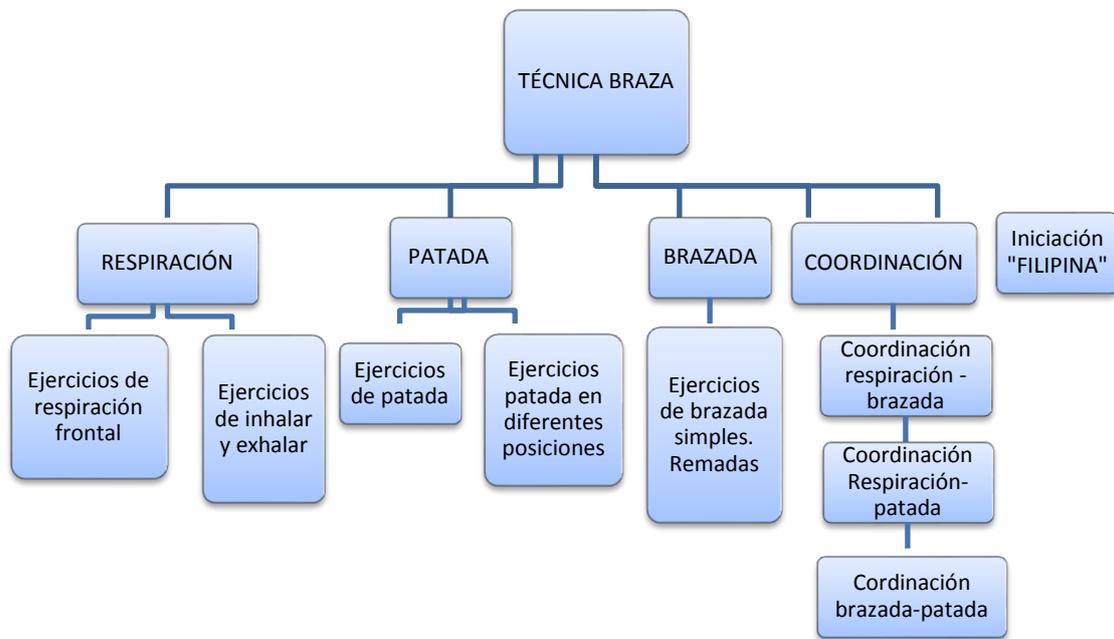
Porcentaje aproximado

- Trabajaremos los giros sobre los diferentes ejes.
- Saltos.
- Movimiento Ondulatorio Subacuático (M.O.S.) (5º estilo).



- Trabajo de técnica básica a todos los estilos





- Trabajo de las habilidades básicas.

Velocidad

Cuando se trabaje será en forma de juego y nunca como trabajo específico. Principalmente a estilo crol, aunque también algo a espalda, y poca presencia de braza y mariposa. Se trabajará también con ejercicios de subacuático y pies.

Resistencia

Se trabajará de manera general con trabajo de pies, brazos, técnica de nado y algún set básico de poco volumen.

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.

Fuerza

La habilidad básica que menos trabajaremos durante las jornadas G.E.S. Será fuera del agua, con algún ejercicio de nivel básico de autocarga, o dentro del agua con tareas de técnica/nado a mariposa.

- Trabajar **agilidad, equilibrio y coordinación** de una manera sencilla con el objetivo de sentar unas bases para un futuro desarrollo físico. Se trabajarán tanto en seco como en agua con ejercicios técnicos de nado y de salidas.
- Poner en práctica una serie de ejercicios básicos de **calentamiento**. Insistir en un buen trabajo para prevenir lesiones.
- Empezar a comentar y hablar por encima del **entrenamiento invisible**. Descanso, alimentación, horas de sueño...

3. CRITERIOS DE SELECCIÓN.

Desde la Dirección Técnica creemos que los criterios de selección en estas jornadas destinadas a categoría benjamín, no deben ser por criterios de marcas. Para poder llegar a un espectro más amplio y poder dar la posibilidad a todos los clubes y entrenadores de formar parte de estas jornadas, los criterios de selección del Programa GES Benjamín serán por licencias tramitadas a 31 de octubre del 2022.

El baremo de licencias se actualizará en mayo de 2023

Se establecerá un baremo en función de las licencias tramitadas por cada club que será el siguiente:

Entre 1-5.....1 nadador

Entre 6-10.....2 nadadores

Entre 11-15.....3 nadadores

Entre 16-20.....4 nadadores

Entre 20-30.....5 nadadores

+30.....6 nadadores

(El baremo de licencias se actualizará en mayo de 2023)

Los nadadores serán elegidos por los entrenadores de cada club y tendrán que tener en cuenta sus características físicas y técnicas a la hora de convocarlos.

La asistencia y el compromiso de los nadadores convocados a las distintas actividades del programa será tenido en cuenta por su entrenador, y por la Dirección Técnica, para su posterior convocatoria o para otras actividades llevadas a cabo por la FEGAN durante la presente temporada.

En el caso de que no se pudiesen llevar a cabo estos criterios de selección debido a la falta de instalaciones u otros motivos, la Dirección Técnica establecería unos criterios diferentes.

4. DISTRIBUCIÓN DE CLUBS y SEDES

Se establecerán 3 zonas diferentes siguiendo criterios geográficos y número de participantes según el baremo de licencias.

		TOTAL LIC.	NAD. GES	
<p>ZONA 1 Clubes: 1-2-3-6-13-14-15-19-21-22-26-27-31 TOTAL NADADORES GES: 35</p> <p>ZONA 2 Clubes: 4-7-12-17-18-24-25-28-29-30-32 TOTAL NADADORES GES: 31</p> <p>ZONA 3 Clubes: 5-8-9-10-11-16-20-23 TOTAL NADADORES GES: 29</p>	1. CN Cedeira	11	3	ZONA 1 35
	2. SC Casino	7	2	
	3. CN Culleredo	8	2	
	4. A.D. Fogar	60	6	ZONA 2 31
	5. CN Ponteareas	12	3	
	6. CN Coruña	18	4	
	7. SDCN. Boiro	9	2	ZONA 3 29
	8. Club Fluvial Lugo	33	6	
	9. Pabellón Ourense	28	5	
	10. CD Miraflores	1	1	ZONA 1 35
	11. CN Mos	11	3	
	12. CN Galaico	27	5	
	13. CN Xove	6	2	ZONA 2 31
	14. CN Ferrol	24	5	
	15. CM Artabria	7	2	
	16. CN Monforte	10	2	ZONA 3 29
	17. CN Villagarcía	11	3	
	18. CDN Cidade de Santiago	5	1	
	19. CN Arteixo	12	3	ZONA 1 35
	20. Real Club Nautico de Vigo	17	4	
	21. ADN Narón	4	1	
	22. Club del Mar	0	0	ZONA 2 31
	23. CN Portamiñá Lugo	24	5	
	24. CN Ribeira	13	3	
	25. CN Redondela	5	1	ZONA 3 29
	26. CN Marina Ferrol	83	6	
	27. CN Liceo	11	3	
	28. CN Rias Baixas	24	5	ZONA 1 35
	29. CN Arzúa	4	1	
	30. CT Codesal	9	2	
	31. CN Oleiros	10	2	ZONA 2 31
	32. CN Sanxenxo.	6	2	
	510	95	95	

Una vez que están establecidos los grupos tendremos que buscar las sedes. Para poder realizar estas jornadas tendremos que contar con la colaboración de los Clubs. Sin esta colaboración será difícil llevar a cabo de esta forma tan amplia las jornadas G.E.S. Benjamín.

En el caso de no disponer de sedes, tendríamos que fijar una sede única para poder llevar a cabo las jornadas.

5. FECHAS Y DISTRIBUCIÓN DE ENTRENADORES

El programa GES Benjamín constará de 3 jornadas durante la presente temporada distribuidas de la siguiente manera.

1ª Jornada	19-20 nov
2ª Jornada	17-18 dic
1ª Jor G.E.S. Entre ene-feb	
3ª Jornada	25-26 feb
4ª Jornada	18-19 mar
2ª Jor G.E.S. Entre mar-abr	
5ª Jornada	15-16 abr
6ª Jornada	13-14 may
3ª Jor G.E.S. Antes Copa Benjamín	

Distribución de entrenadores.

ENTRENADORES -GES BENJAMÍN								
ZONA 1			ZONA 2			ZONA 3		
CLUB	GES	JORNADAS	CLUB	GES	JORNADAS	CLUB	GES	JORNADAS
CN Marina Ferrol	6	1º Jor	AD FOGAR	6	1º Jor-3º Jor	Club Fluvial Lugo	6	1º Jor-3º Jor
CN Ferrol	5	2º Jor	CN Galatico	5	2º Jor	CN Portamiñá Lugo	5	1º-2º Jor
CN Coruña	4	3º Jor	CN Rias Baixas	5	3º Jor	CN Pabellón Ourense	5	2º- 3º Jor
CN Cedeira	3	1º Jor	CN Vilagarcía	3	1º Jor-	Real Club Nautico de Vigo	4	1º Jor-3º Jor
CN Arteixo	3	2º Jor	CN Ribeira	3	2º Jor	CN Mos	3	2º Jor
CN Liceo	3	3º Jor	SDC Natación Boiro	2	3º Jor	CN Pontearreas	3	3º Jor
SC Casino La Coruña	2	1º Jor	CT Codesal	2	1º Jor-	CN Monforte	2	1º Jor
CN Culleredo	2	2º Jor	CN Sanxenxo	2	2º Jor	CD Miraflores	1	2º Jor
CN Xove	2	3º Jor	CDN Cidade de Santiago	1	3º Jor			
CM Artabria	2	1º Jor	CN Redondela	1	1º Jor-			
CN Oleiros	2	2º Jor	CN Arzúa	1	2º Jor			
ADN Narón	1	3º Jor						
Club del Mar	0							
	35			31			29	
DISTRIBUCIÓN ENTRENADORES GES BENJAMÍN								
ZONA 1			ZONA 2			ZONA 3		
1ª JORNADA	2ª JORNADA	3ª JORNADA	1ª JORNADA	2ª JORNADA	3ª JORNADA	1ª JORNADA	2ª JORNADA	3ª JORNADA
CN Marina Ferrol	CN Ferrol	CN Coruña	AD FOGAR	CN Galatico	AD FOGAR	Club Fluvial Lugo	CN Portamiñá Lugo	Club Fluvial Lugo
CN Cedeira	CN Arteixo	CN Liceo	CN Vilagarcía	CN Ribeira	CN Rias Baixas	CN Portamiñá Lugo	CN Pabellón Ourense	CN Pabellón Ourense
SC Casino La Coruña	CN Culleredo	CN Xove	CT Codesal	CN Sanxenxo	SDC Natación Boiro	Real Club Nautico de Vigo	CN Mos	Real Club Nautico de Vigo
CM Artabria	CN Oleiros	ADN Narón	CN Redondela	CN Arzúa	CDN Cidade de Santiago	CN Monforte	CD Miraflores	CN Pontearreas

Las asistencias de los entrenadores serán rotativas, participando en cada jornada 4 entrenadores.

La distribución de los entrenadores durante las tres jornadas no es definitiva, dependerá de la disponibilidad de cada entrenador. Será recomendable que el entrenador que asista sea el de categoría benjamín.

Recordamos a todos los entrenadores convocados que sería recomendable participar en las sesiones de entrenamiento comunicándolo previamente a la Federación o a la Dirección Técnica.

Para cualquier duda acerca del programa o pedir más información podéis poneros en contacto con la Dirección Técnica en la siguiente dirección de email:

direccion.tecnica.nat@fegan.org