

## 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:

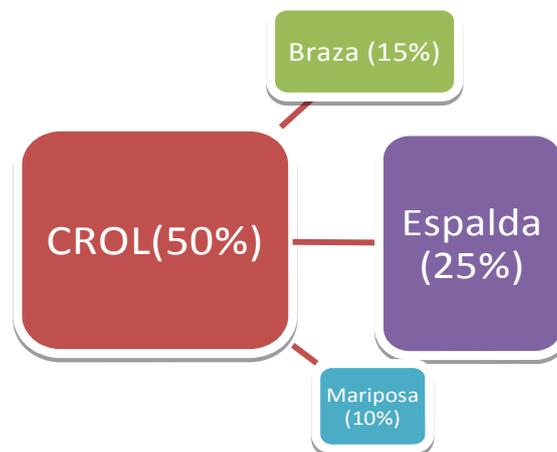
1. Aportar una serie de herramientas para trabajar contenidos de nivel básico y establecer un plan de trabajo común y homogéneo con los nadadores y técnicos participantes que puedan desarrollar en sus propios clubes y lugares de entrenamiento. Fomentar la **ETAPA para APRENDER**
2. Realizar un seguimiento 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.

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 2023-2024 está destinados a los nadadores y nadadoras nacidos en 2013 y 2014.

### 2. DESARROLLO DEL PROGRAMA

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



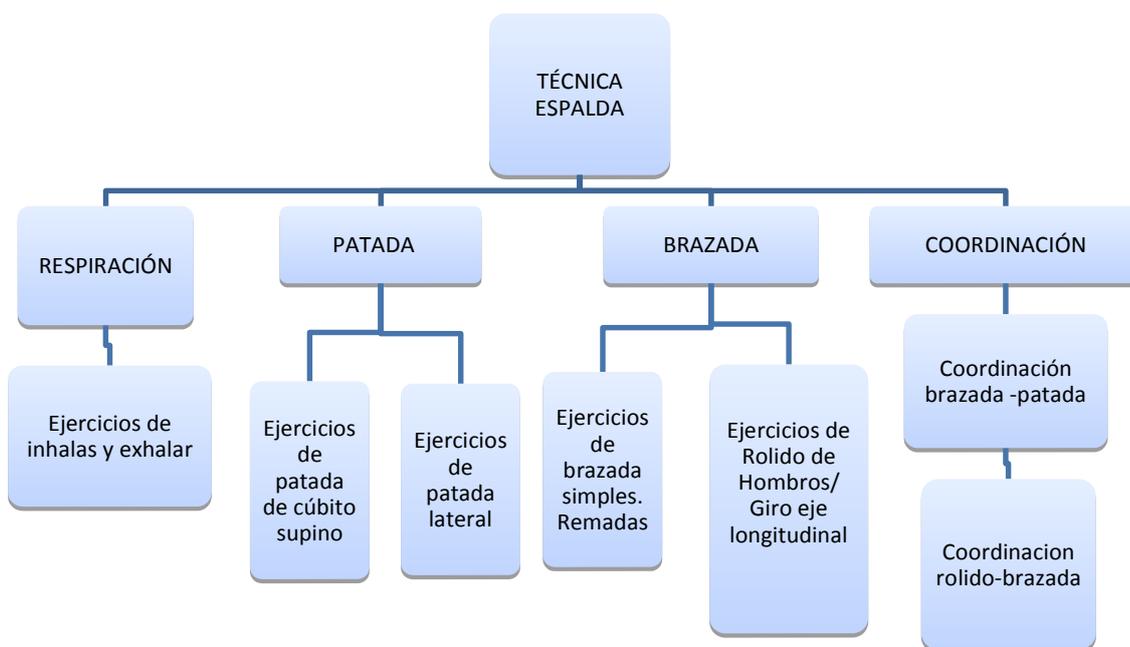
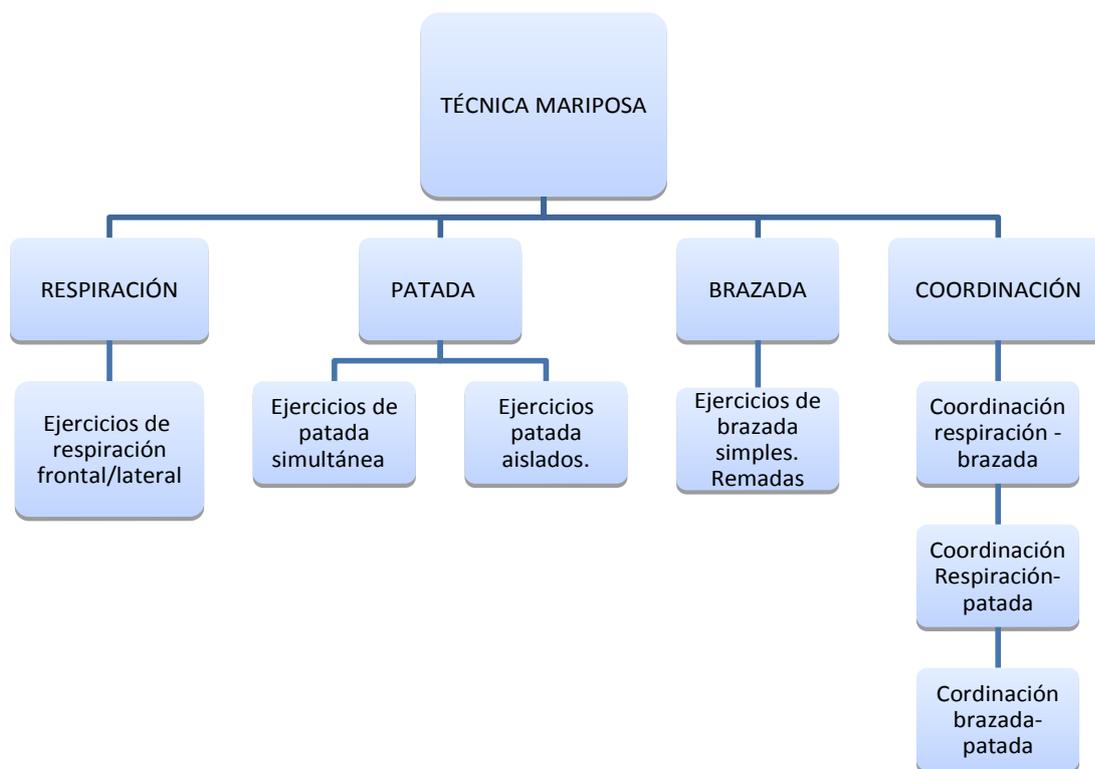
- Se trabajarán todos los estilos pero en diferente porcentaje.

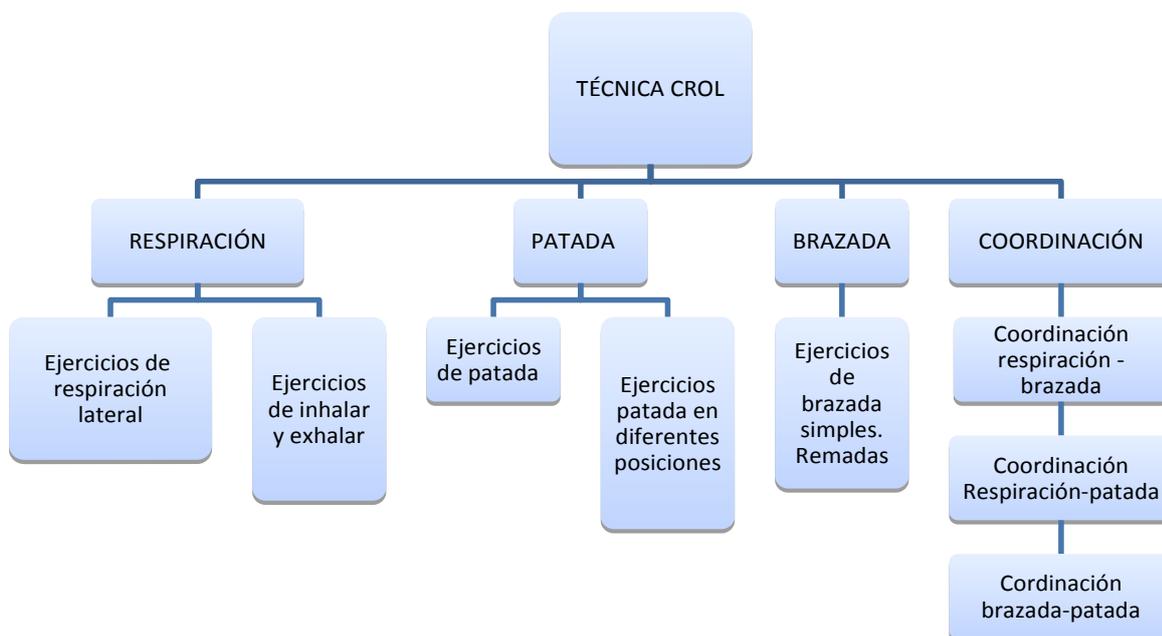
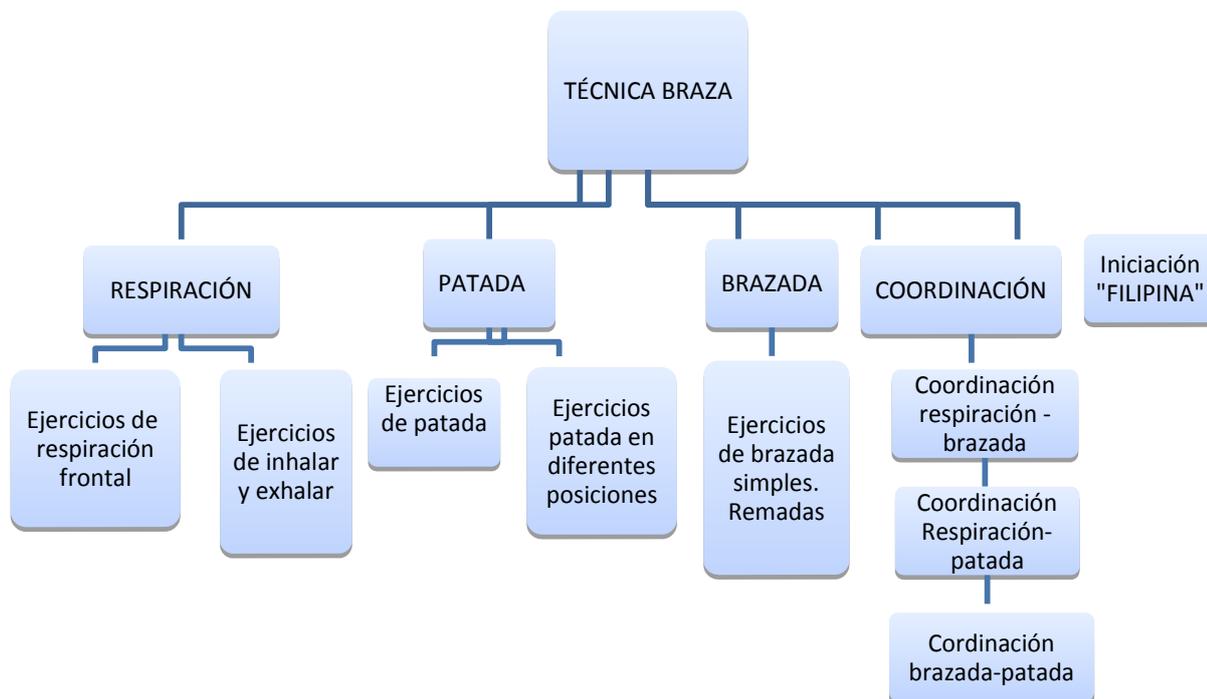
*Porcentaje aproximado*

- 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 noviembre del 2023**.

**El número de nadadores se actualizará con las licencias tramitadas a 31 de marzo**

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
<b>+50.....</b>	<b>8nadadores</b>

Los clubes que tengan +50 licencias tendrán que demostrar ese número durante las jornadas de Liga Gallega. Si en las jornadas de liga no participan mas de 30 nadadores se les aplicará el baremo que da opción a convocar a 6 nadadores (+30)

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.

#### 4. DISTRIBUCIÓN DE CLUBS Y SEDES

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

GRUPOS ESPECIALES DE SEGUIMIENTO (GES)			
Categoría:	Benjamín	Jornadas	3, al finalizar la 2º, 4º, y 6º de la liga benjamín
Baremo de convocatoria:	En función de las licencias: 1-5 =1 nadador, 6-10= 2 nadadores, 11-15= 3 nadadores, 16-20= 4 nadadores, 20-30= 5 nadadores, +30= 6 nadadores +50 posibilidad de 8 nadadores		

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

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. **Los Clubs que colaboren en la celebración de**

las jornadas tendrán la posibilidad de incluir a más nadadores siempre que la participación no sea demasiado numerosa.

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

## 5. FECHAS Y ENTRENADORES

El programa GES Benjamín constará de 3 jornadas durante la presente temporada distribuidas después de la 2ª, 4ª y 6ª jornadas.

1ª Jornada: 11-12 de Noviembre

2ª Jornada: 2-3 de Diciembre

**1ª JORNADA GES BENJAMÍN**

3ª Jornada: 20-21 de Enero

4ª Jornada: 24-25 de Febrero

**2ª JORNADA GES BENJAMÍN**

5ª Jornada 16-17 de Marzo

6ª Jornada 20-21 de Abril

**3ª JORNADA GES BENJAMÍN**

Para estas jornadas se seleccionará a uno o dos entrenadores por sede. Se intentará que el entrenador del Club que colabora con la instalación sea el seleccionado. El otro entrenador irá en función de la disponibilidad de 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](mailto:direccion.tecnica.nat@fegan.org)