

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

## CATEGORÍA ALEVÍN

### 1. Obxectivos e idea principal

A idea principal do programa é facer un seguimento a nadadores e adestradores co fin de continuar axudando na formación dos deportistas. Neste contexto, a Federación Galega de Natación (FEGAN) dentro da súa estratexia deportiva a medio e a longo prazo, propón o programa do Grupo Especial de Seguimento (GES) con seguintes obxectivos:

Aportar unha serie de ferramentas actualizadas para traballar contidos de nivel xeral e específico e establecer unha serie de actividades comúns para todos os deportistas que poidan desenvolver nos seus propios clubs.

Potenciar a etapa para **Aprender a adestrar.**

Realizar un seguimento dos deportistas e adestradores por períodos.

I período: Dende o 7 de outubro ata o 30 de novembro

II período: Dende o 9 de decembro ata o 2 de febreiro (Campionato Galego Alevín de inverno)

III período: Dende o 10 de marzo ata o 30 de maio

Avaliar as capacidades físicas, técnicas e tácticas dos deportistas durante a tempada nas diferentes actividades que se proporán dende a Dirección Técnica.

Fomentar unha actitude e uns valores no concepto de perseveranza que favoreza o desenvolto deportivo e persoal dos nadadores, creando un grupo de traballo que a medio-longo prazo sea a base da nosa futura natación territorial.

Motivar, axudar e apoiar os adestradores na súa labor diaria.

Favorecer a interpelación de nadadores e adestradores dos diferentes clubs coa Dirección Técnica e cos adestradores do Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD)

### 2. Desenvolto do programa

Propónse un seguimento cunha serie de xornadas presenciais e actividades propostas pola Dirección Técnica para nadadores/as de categoría alevín que teñan licenza territorial para a actividade de natación na presente tempada.

#### Xornada presenciais

Traballaranse contidos de maneira xeral e específica dependendo do momento da tempada

Adestrarase a tódolos estilos cun porcentaxe diferente.

Xiros de maneira illada e integrados no traballo de técnica, velocidade e nado.

Saltos de maneira illada e integrados en traballo cíclico e acíclico.

Movemento ondulatorio subacuático tanto dentro coma fóra da auga.

Técnica de nado. Exercicios básicos, xerais e específicos. Remadas.

Traballo das habilidades básicas

#### 1. Resistencia

Nado: Traballaremos as diferentes zoas dun xeito xeral ou específico dependendo do momento da tempada.

Brazos e pes: Traballaremos a resistencia aeróbica de forma illada nas diferentes zoas.

#### 2. Velocidade

Traballarémola de formas diferentes:

Sprints pouca distancia (máximo 20 metros)

Sprints de maior distancia ( 25-35-50 metros)

En forma de xogo

Velocidade de reacción

3. Forza

Exercicios de autocarga e goma elástica fora da auga.

4. Flexibilidade.

Intentar “educar” a nadadores e adestradores para que tomen conciencia da súa importancia. Daranse pautas básicas para a realización de exercicios de estiramento despois do adestramento que terán que ser controlados polos adestradores. Coñecemos a realidade dos clubs e o pouco tempo que hai para poder estirar con calma despois dos adestramentos, pero cremos que é necesario e imprescindible traballar nela todos os días.

Traballar axilidade, equilibrio e coordinación con exercicios físicos tanto fóra como dentro da auga.

Insistiremos máis no traballo de quecemento. Exercicios específicos para esta categoría para facer con ou sen medios.

Falar e explicar en que consiste o adestramento invisible. Hábitos saudables, alimentación, descanso, horas de sono, etc...

## Actividades propostas.

Como nas xornadas presenciais e complexo ter unha avaliación completa dos nadadores, a Dirección Técnica propón unha serie de tarefas coa finalidade de avaliar o traballo dos deportistas nos clubs.

Para poder entender un pouco mais este modelo, introducimos o concepto de período.

Como explicamos anteriormente, haberá tres, introducindo unha semana test dentro de cada un para avaliar ós nadadores. Nestas semanas propóranse tarefas de avaliación de resistencia (nado, pes, brazos), nado subacuático, saídas, forza, velocidade, velocidade de reacción, etc...

A Dirección Técnica enviará as semanas test ós adestradores de categoría alevín de cada club xunto coa folla de cálculo para cubrir cos resultados dos test.

A Dirección Técnica proporá a guía das tarefas que o adestrador poderá adaptar ó seu programa semanal e diario.

## 3.Criterios de selección

Para poder chegar a un amplo número de nadadores e poder dar mais posibilidades de participación, estableceranse tres zoas de actuación seguindo criterios xeográficos. O número de nadadores non será fixo e dependerá do nivel de cada zoa.

Para ambas categorías (masculina e feminina) crearase un grupo fixo de nadadores que se seleccionarán dos resultados nacionais e autonómicos da pasada tempada e outro que irá rotando en función dos resultados das ligas e das semanas test.

*A Dirección Técnica reservase o dereito a incluír ou apartar a deportistas en función da súa actitude nas xornadas presenciais ou mediante un informe positivo ou negativo do adestrador.*

## 4.Distribución de zoas

A distribución dos clubs por zoas e a seguinte:

| Zoa 1                                                | Zoa 2                                                            | Zoa 3                                                      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| CN Cedeira<br>SC Casino<br>CN Culleredo<br>CN Coruña | AD Fogar<br>CN Galaico<br>CDN Cidade de Santiago<br>CN Redondela | CN Ponteareas<br>CN Pabellón Ourense<br>CN Mos<br>RCN Vigo |

|                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| CN Xove<br>CN Ferrol<br>CN Arteixo<br>AD Náutico Narón<br>Club Del Mar San Amaro<br>Club Marina Ferrol<br>CN Liceo<br>CN Oleiros | CN Arzúa<br>SDC Natación Boiro<br>CN Vilagarcía<br>CN Ribeira<br>CN Rías Baixas<br>CT Codesal<br>CN Ordes | Club Fluvial Lugo<br>CD Miraflores<br>CN Monforte<br>CN Portamiñá Lugo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

*Distribución final en función da participación na Liga Galega Alevín. Novembro 2024.*

## 5.Datas, sedes e adestradores

Datas e sedes

Serán as seguintes:

1ª Xornada: 29 e 30 de novembro

2ª Xornada: 17 e 18 de xaneiro.

3ª Xornada: 15 de febreiro Adestramento conxunto da Selección Galega Alevín FFTT- CSD

4ª Xornada: 4 e 5 de abril

5ª Xornada: 10 de maio. Adestramento en piscina de 50 metros. Cervo

*Serán datas oficiais salvo que non haxa dispoñibilidade de instalación.*

As sesións celebraranse no Centro Galego de Tecnificación Deportiva intentando distribuír as diferentes zoas entre venres tarde e sábado mañá e tarde.

Poderá haber algunha sesión que se celebre en piscina de 50 metros podendo ser a 4ª ou 5ª xornada.

Convocarase de maneira oficial a un ou dous adestradores por zoa en función do número de nadadores convocados.

Daniel Toro Varela  
Director Técnico Natación da FEGAN