

CENTRO GALLEGO TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (C.G.T.D)

Federación Gallega de Natación



EXCELENCIA



FORMACIÓN



DESARROLLO



FUTURO

¿QUÉ ES EL CGTD?

CENTRO GALLEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA



FEGAN
FEDERACIÓN GALLEGA
DE NATACIÓN

Programa de **desarrollo deportivo y académico** dirigido a nadadores con proyección autonómica, nacional e internacional.



ENTRENAMIENTO
especializado
de natación



PREPARACIÓN FÍSICA
específica para
natación



SERVICIO MÉDICO
y fisioterapia



COMPATIBILIDAD
entre estudios
y deporte



**RESIDENCIA Y
MANUTENCIÓN**
para deportistas
becados



PARTICIPACIÓN
en Campeonatos
nacionales e
internacionales



**FORMANDO DEPORTISTAS Y PERSONAS
DESDE EL ALTO RENDIMIENTO
Y LA EXCELENCIA ACADÉMICA.**



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL NADADOR

En el CGTD aplicamos la ciencia y la tecnología en cada etapa del desarrollo del nadador para **mejorar su rendimiento y cuidar su salud.**



PREVENCIÓN DE LESIONES

Evaluación y seguimiento específicos para reducir el riesgo de lesión.



VALORACIÓN DEL DEPORTISTA

Control periódico de la fuerza, movilidad y rendimiento para cada nadador.



ANÁLISIS TÉCNICO

Estudio de la técnica de nado, salidas y virajes con tecnología avanzada.



ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO

Toma de decisiones basada en datos objetivos para potenciar su evolución.



Colaboración permanente entre entrenadores, fisioterapeutas e investigadores para **optimizar el desarrollo de cada deportista.**



EL EQUIPO TÉCNICO

ENTRENADORES ESPECIALIZADOS EN
NATACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO



LUISA DOMÍNGUEZ LAGO

ENTRENADORA RESPONSABLE DEL CGTD

-  Entrenadora Superior de Natación
-  Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
-  Más de 30 años de experiencia
-  Múltiples medallistas en Campeonatos de España e internacionales
-  Mejor Entrenador Nacional de Categoría Joven Año 2017



FERNANDO ZARZOSA ALONSO

-  Entrenador Superior de Natación
-  Doctorando en Ciencias del Deporte
-  Profesor de la Universidad de Vigo
-  Más de 20 años de experiencia
-  Investigador en natación y entrenamiento
-  Medallistas en Campeonatos de España e internacionales



EXPERIENCIA, FORMACIÓN E INNOVACIÓN
AL SERVICIO DEL DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

UN ENTORNO DISEÑADO PARA EL ALTO RENDIMIENTO



 **PISCINA OLÍMPICA Y ENTRENAMIENTO**



 **GIMNASIO ESPECÍFICO**




 **RESIDENCIA PARA DEPORTISTAS**



 **COMEDOR Y NUTRICIÓN**



 **SALAS DE ESTUDIO Y APOYO ACADÉMICO**



 **SERVICIOS MÉDICOS Y FISIOTERAPIA**



PISCINA OLÍMPICA Y PISCINA DE ENTRENAMIENTO

Instalaciones acuáticas de primer nivel para el desarrollo diario del nadador.



GIMNASIO ESPECÍFICO PARA NADADORES

Entrenamiento de fuerza adaptado a las necesidades de la natación.



RESIDENCIA PARA DEPORTISTAS

Alojamiento cómodo y seguro, pensado para el descanso y la concentración.



SERVICIO DE MANUTENCIÓN

Alimentación equilibrada y adaptada a las exigencias del alto rendimiento.



APOYO ACADÉMICO Y SALAS DE ESTUDIO

Acompañamiento académico y espacios para el estudio y la formación.



SERVICIOS MÉDICOS Y FISIOTERAPIA

Atención sanitaria y recuperación para el cuidado integral del deportista.



TODO LO NECESARIO PARA ENTRENAR, ESTUDIAR Y CRECER EN UN MISMO ENTORNO.



XUNTA DE GALICIA



DEPORTE GALEGO

RESULTADOS DEPORTIVOS

TRABAJANDO CADA DÍA PARA ALCANZAR LA EXCELENCIA

RÉCORDS GALLEGOS BATIDOS



85 RÉCORDS
GALLEGOS
DESDE 2013
ABSOLUTOS



49 RÉCORDS
GALLEGOS
EN PISCINA
DE 25 m.



36 RÉCORDS
GALLEGOS
EN PISCINA
DE 50 m.



Un trabajo constante que nos sitúa entre las mejores referencias de la natación gallega y nacional.

NADADORES INTERNACIONALES DESTACADOS

- **BEA GÓMEZ CORTÉS** Campeona del Mundo Junior y Olímpica en Londres
- **MARÍA VILAS** Campeona de Europa Junior, 3º de Europa Absoluta y Olímpica en Río
- **GASPAR ANDRADE** Campeón de España Absoluto en Aguas Abiertas
- **AGUEDA CONS** Campeona de Europa Junior de Aguas Abiertas 2016, Triple Subcampeona de Europa Junior 2017, 3º del Mundo Junior 2018
- **CARLA GOYANES** Subcampeona de Europa Junior de Aguas Abiertas 2018
- **AROA SILVA** Campeona de España Absoluta en Aguas Abiertas 2021
- **PAULA OTERO FERNÁNDEZ** 2º de Europa Absoluta en Aguas Abiertas 2025, 3º de Europa Junior y 3º de Europa en Aguas Abiertas 2021, 4º de Europa Absoluta 2022
- **CARLA CARRÓN** 3º del Mundo Junior 2022
- **MATEO GARCÍA CASTRO** 3º del Mundo Junior en Aguas Abiertas 2024, Subcampeón de Europa Junior en Aguas Abiertas 2023

MÚLTIPLES PARTICIPACIONES INTERNACIONALES



Múltiples participaciones y medallas en Campeonatos de Europa y del Mundo, en categorías junior y absoluta.

NUESTROS DEPORTISTAS EN CENTROS NACIONALES DE ALTO RENDIMIENTO



4 NADADORES EN CENTROS NACIONALES

- 3 nadadores en el Centro de Alto Rendimiento de Fondo y Aguas Abiertas de Málaga.
- Miguel Martínez, récordman nacional en 200 mariposa, en el Centro de Alto Rendimiento de la Blume (Madrid).

CAR DE MÁLAGA FONDO Y AGUAS ABIERTAS



UN FUTURO SIN LÍMITES TAMBIÉN FUERA DEL AGUA



Múltiples nadadores han accedido a becas deportivas para estudiar en universidades de Estados Unidos, combinando deporte y formación académica al más alto nivel.



FORMAMOS PERSONAS, DESARROLLAMOS TALENTO Y CONSEGUIMOS RESULTADOS.
ESTE ES NUESTRO CAMINO.








TIPOS DE PLAZA

CUATRO OPCIONES ADAPTADAS A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA



RESIDENTE 1






Programa de Tecnificación

- ✓  Alojamiento
- ✓  Manutención completa (desayuno, comida y cena)
- ✓  Servicio de lavandería
- ✓  Seguimiento académico
- ✓  Entrenamiento especializado
- ✓  Servicios médicos y fisioterapia
- ✓  Acceso a las instalaciones deportivas



EXTERNO 1







Programa de Tecnificación

- ✓  Comida en el CGTD
- ✓  Seguimiento académico
- ✓  Entrenamiento especializado
- ✓  Servicios médicos y fisioterapia
- ✓  Acceso a las instalaciones deportivas



RESIDENTE 2





Programa de Rendimiento
Deportistas entre 18 y 25 años

- ✓  Alojamiento
- ✓  Manutención completa (desayuno, comida y cena)
- ✓  Servicio de lavandería
- ✓  Entrenamiento especializado
- ✓  Servicios médicos y fisioterapia
- ✓  Acceso a las instalaciones deportivas



EXTERNO 2

Programa de Rendimiento
Deportistas que cumplen 18 años en 2026

- ✓  Comida en el CGTD
- ✓  Entrenamiento especializado
- ✓  Servicios médicos y fisioterapia
- ✓  Acceso a las instalaciones deportivas



**SERVICIOS COMUNES PARA
TODOS LOS DEPORTISTAS**



Acceso a todas las
instalaciones
deportivas



Servicios médicos
y fisioterapia



Acompañamiento
y desarrollo
personal

DOS PROGRAMAS DE DESARROLLO



TECNIFICACIÓN

14-17 años
Desarrollo deportivo
y académico.



RENDIMIENTO

Mayores de 18 años
Orientado al alto
rendimiento.



Una estructura flexible que permite compatibilizar el **desarrollo deportivo, académico y personal** de cada nadador.



ORGANIZACIÓN DEL DÍA A DÍA

HORARIO SEMANAL ORIENTATIVO

Entrenamiento, formación y apoyo integral



ENTRENAMIENTO

- ✓ 8-10 sesiones semanales de agua
- ✓ Preparación física específica
- ✓ Seguimiento individualizado
- ✓ Evaluaciones periódicas



FORMACIÓN ACADÉMICA

- ✓ Compatibilidad estudios-deporte
- ✓ Coordinación con centros educativos
- ✓ Seguimiento académico



APOYO AL RENDIMIENTO

- ✓ Servicios médicos
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Prevención de lesiones



Horario orientativo sujeto a ajustes según calendario escolar, competiciones y necesidades del deportista.



Un modelo que integra entrenamiento, estudios y apoyo integral para el máximo desarrollo deportivo y personal.

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		Viernes por la tarde: entrenamiento de 16:00 a 18:00
08:00 – 10:30	CLASES	
10:30 – 12:30	ENTRENAMIENTO	
12:40 – 14:20	CLASES	
14:20 – 16:00	COMIDA Y DESCANSO	
16:00 – 19:30	ENTRENAMIENTO (VIERNES: 16:00 – 18:00)	
19:30 – 20:30	RECUPERACIÓN, ESTUDIO Y TIEMPO PERSONAL	
20:30 – 22:30	CENA Y ESTUDIO	

MARTES Y JUEVES	
08:00 – 14:20	CLASES
14:20 – 16:00	COMIDA Y DESCANSO
16:00 – 19:30	ENTRENAMIENTO
19:30 – 20:30	RECUPERACIÓN, ESTUDIO Y TIEMPO PERSONAL
20:30 – 22:30	CENA Y ESTUDIO

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Formamos deportistas y personas desde la excelencia deportiva, académica y personal



DESARROLLO DEPORTIVO

- ✓ Alcanzar el máximo potencial de cada nadador
- ✓ Clasificación para finales nacionales
- ✓ Participación en Campeonatos de España
- ✓ Acceso a competiciones internacionales



RENDIMIENTO Y PROGRESIÓN

- ✓ Consolidar un grupo de referencia nacional
- ✓ Incrementar la presencia en selecciones nacionales
- ✓ Acceso a programas nacionales de alto rendimiento
- ✓ Favorecer la progresión continua del deportista



DESARROLLO ACADÉMICO Y PERSONAL

- ✓ Compatibilizar estudios y deporte
- ✓ Fomentar la autonomía y la responsabilidad
- ✓ Desarrollar hábitos de trabajo y compromiso
- ✓ Formación integral del deportista



PROYECCIÓN DE FUTURO

- ✓ Incorporación a Centros de Alto Rendimiento
- ✓ Becas deportivas universitarias
- ✓ Participación en programas nacionales e internacionales
- ✓ Desarrollo académico y profesional



Nuestro compromiso es acompañar a cada deportista en su crecimiento deportivo, académico y personal.



PREGUNTAS FRECUENTES

Las dudas más habituales de las familias



CGTD

CENTRO GALEGO
DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA



¿LA BECA TIENE ALGÚN COSTE?

Las plazas del CGTD
son gratuitas.



¿CÓMO FUNCIONA LA RESIDENCIA?

Alojamiento, normas de convivencia
y acompañamiento educativo.



¿CÓMO SE COMPAGINA EL ESTUDIO Y EL DEPORTE?

Coordinación con los centros
educativos y seguimiento académico.



¿QUÉ SERVICIOS MÉDICOS Y DE FISIOTERAPIA HAY?

Seguimiento médico, fisioterapia
y prevención de lesiones.



¿CÓMO ES EL SERVICIO DE COMEDOR?

Menús equilibrados adaptados
a las necesidades de los deportistas.



¿EXISTE APOYO PSICOLÓGICO Y NUTRICIONAL?

Servicio adicional externo al CGTD
y no incluido en la beca.



Estaremos encantados de resolver todas vuestras dudas
al finalizar la presentación.



GRACIAS POR VUESTRO INTERÉS

CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA



¿QUIERES FORMAR PARTE DEL CGTD?



Entrenamiento
especializado



Desarrollo
académico



Seguimiento
individualizado



Proyección nacional
e internacional



direccion.tec.nat@fegan.org



info@fegan.org



direccion.tec.nat@fegan.org