

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

CATEGORÍA ALEVÍN

Tempada 2025-26

1. Obxectivos e idea principal

A idea principal do programa é facer un seguimento a deportistas e persoas adestradoras co fin de continuar axudando na súa formación. 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 que poidan desenrolar nos seus propios clubs.

Potenciar a etapa para **Aprender a Adestrar**.

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

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 as persoas adestradoras na súa labor diaria.

Favorecer a interpelación de nadadores e persoas adestradoras dos diferentes clubs coa Dirección Técnica.

2. Desenvolto do programa

O programa consta dun seguimento durante toda a tempada, cunha serie de sesións presenciais e actividades propostas pola Dirección Técnica de maneira individualizada para nadadores/as de categoría alevín que teñan licencia 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.

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 proporá unha serie de tarefas de maneira individualizada, coa finalidade de avaliar o traballo dos deportistas nos clubs.

Nestas tarefas individualizadas, proporanse tarefas de avaliación de resistencia (nado, pes, brazos), nado subacuático, saídas, forza, velocidade, velocidade de reacción, etc...

A Dirección Técnica enviará as tarefas ás persoas adestradoras de categoría alevín de cada club de maneira individualizada, e en consenso , decidirán que tarefa ou proposta se adapta mellor a cada deportista.

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 zona.

Para ambas categorías (masculina e feminina) crearase un grupo fixo de nadadores e outro que irá rotando en función dos resultados das ligas e da información partillada coas persoas adestradoras de cada club.

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 zonas

A distribución dos clubs por zonas e a seguinte:

Zona 1	Zona 2	Zona 3
CN Cedeira SC Casino CN Culleredo CN Coruña CN Xove CN Ferrol CN Arteixo AD Náutico Narón Club Del Mar San Amaro Club Marina Ferrol CN Liceo CN Oleiros	AD Fogar CN Galaico CDN Cidade de Santiago CN Redondela CN Arzúa SDC Natación Boiro CN Vilagarcía CN Ribeira CN Rías Baixas CT Codesal CN Ordes	CN Ponteareas CN Pabellón Ourense CN Mos RCN Vigo Club Fluvial Lugo CD Madre Trinidad CN Monforte CN Portamiñá Lugo

5. Datas, sedes e adestradores

As datas e as sedes serán as seguintes:

1ª Xornada: 22 e/ou 23 de novembro de 2025.*

2ª Xornada: 17 e/ou 18 de xaneiro de 2026.*

3ª Xornada: 21 de febreiro de 2026. Adestramento conxunto da Selección Galega Alevín FFFT- CSD.*

4ª Xornada: 11 e/ou 12 de abril de 2026.*

5ª Xornada: 16 e/ou 17 de maio de 2026.*

****Serán datas non oficiais xa que a piscina do CGTD non estará disponible. Confirmaranse as datas oficiais o antes posible.***

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 zona en función do número de nadadores convocados.

Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, outubro 2025