

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

CATEGORÍA BENXAMÍN

Tempada 2025-26

1. Obxectivos.

A idea principal do programa é a de proporcionar unhas bases de traballo para axudar na formación dos nadadores a curto, medio e longo prazo.

Neste contexto, a Federación Galega de Natación (FEGAN) dentro da súa estratexia deportiva en categorías de formación, propón o Programa G.E.S. cos seguintes obxectivos:

1. Aportar unha serie de ferramentas para traballar contidos de nivel básico que se poidan por en práctica nos clubs.
2. Realizar un seguimento dos deportistas e das súas persoas adestradoras para futuras actividades dentro da categoría benxamín ou nas superiores.
3. Avaliar as diferentes capacidades físicas e técnicas dos nadadores durante a tempada nas diferentes actividades do programa.
4. Traballar outras habilidades necesarias na etapa de formación.
5. Favorecer a interrelación de deportistas e persoas adestradoras dos diferentes clubs coa Dirección Técnica da FEGAN.
6. Fomentar unha actitude e uns valores no concepto de perseveranza que favoreza o desenvolvemento deportivo e persoal dos deportistas dos clubs galegos.
7. Motivar, axudar e apoiar os diferentes adestradores na súa labor diaria nas diferentes categorías de base.

En definitiva, fomentar a **ETAPA para APRENDER**

2. Desenvolvemento do programa.

Está dirixido a nadadores da categoría benxamín que teñan licencia territorial para a actividade de natación na presente tempada.

Constará de dúas partes, unha presencial que consistirán en sesións conxuntas de adestramento, e outra non presencial na que se proporán unha serie de exercicios para facer nos propios clubs.

Contidos das actividades

As propostas de exercicios serán todas de contido xeral na que se traballará o seguinte:

- Xiros nos diferentes eixes
- Exercicios pliométricos
- Traballo de M.O.S. (Movemento Ondulatorio Subacuático – 5º Estilo)
- Traballo de técnica básica a todos os estilos.

- Traballo das habilidades básicas (Velocidade, resistencia, forza e flexibilidade).
- Traballo de axilidade, equilibrio e coordinación.
- Exercicios de quecemento para prever lesións. Traballo preventivo.
- Organización das estaxes.
- Control do segundeiro.

Intentarase contar con nadadores absolutos dos propios Clubs que colaboren para que poidan axudar nas diferentes xornadas de maneira presencial.

3. Criterios de selección.

Establecerase un baremo en función das licenzas que teña cada club. Terase en conta o informe licencias do mes de novembro 2025. Haberá unha segunda revisión co informe licencias do mes de marzo que afectará soamente a terceira xornada.

Baremo:

Entre 1 e 5: 1 nadador.

Entre 6 e 10: 2 nadadores

Entre 11 e 15: 3 nadadores

Entre 16 e 20: 4 nadadores

Entre 21 e 30: 5 nadadores

+ 30: 6 nadadores

+ 50: 8 nadadores *

*Os clubs que teñan máis de 50 licenzas, terán que demostrar que todas son con actividade competitiva. Para elo revisarase a participación de devanditos clubs durante as diferentes xornadas de liga.

Os nadadores serán seleccionados polas propias persoas adestradoras de cada club, tendo en conta as súas características físicas, técnicas e valorando o traballo nos adestramentos. Non teñen por que ir sempre os mesmos deportistas, poderase variar dunhas xornadas a outras.

Sempre que se poida, a convocatoria estará formada por metade nenos e metade nenas.

Os Clubs que colaboren na celebración das xornadas terán a posibilidade de incluír máis nadadores sempre que a participación non sexa demasiado numerosa.

4. Distribución das zonas

Estableceranse tres zonas diferentes seguindo criterios xeográficos e número de participantes segundo baremo de licencias.

Unha vez establecidos os grupos teremos que buscar as sedes. Para levar a cabo estas sesións teremos que contar coa colaboración dos Clubs. Sen esta colaboración será difícil levar a cabo as xornadas.

Se non dispoñemos de sedes, teriamos que establecer unha única sede para poder levar a cabo as sesións ou facelas de forma non presencial.

Zona 1

CN Cedeira	SC Casino	CN Culleredo	CN Coruña
CN Xove	CN Ferrol	CN Arteixo	AD Nautico Narón
Club del Mar	CN Marina Ferrol	CN Liceo	CN Oleiros

Zona 2

AD Fogar	SD Boiro	CN Galaico	CN Vilagarcía
CN Cid. Santiago	CN Ribeira	CN Redondela	CN Rías Baixas
CN Arzúa	CT Codesal	CN Ordes	

Zona 3

CN Ponteareas	Fluvial Lugo	CN Pabellón	CD Madre Trinidad
CN Mos	CN Monforte	RCN Vigo	CN Portamiñá

5. Datas, sedes e selección de persoas adestradoras

O programa contará con tres xornadas presencias.

1ª Xornada: Entre o 19 de decembro e o 11 de xaneiro.

2ª Xornada: Entre o 13 e o 29 de marzo.

3ª Xornada: Entre o 1 e o 17 de maio.

Para as diferentes xornadas convocarase a unha persoa adestradora por sede de maneira oficial. Intentarase que sexa do club colaborador na organización da xornada. Poderase convocar de maneira oficial a outra/s persoa/as adestradoras dependendo da dispoñibilidade da Dirección Técnica.

Daniel Toro Varela

Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, outubro 2025