

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

CATEGORÍA ALEVÍN

Tempada 2026-27

1. Obxectivos e idea principal

A idea principal do programa é realizar un seguimento dos deportistas e das persoas adestradoras co fin de continuar apoiando a súa formación e desenvolvemento.

Neste contexto, a Federación Galega de Natación (FEGAN), dentro da súa estratexia deportiva a medio e longo prazo, propón o Programa do Grupo Especial de Seguimento (GES), que persegue os seguintes obxectivos:

- Proporcionar ferramentas actualizadas para traballar contidos xerais e específicos, así como establecer actividades que poidan desenvolverse nos propios clubs.
- Potenciar a etapa de Aprender a Adestrar, favorecendo unha formación integral e progresiva dos deportistas.
- Avaliar as capacidades físicas, técnicas e tácticas dos nadadores ao longo da tempada mediante as diferentes actividades presenciais que se desenvolverán nas distintas sesións do programa.
- Fomentar unha actitude baseada na perseveranza e en valores que favorezan o desenvolvemento deportivo e persoal dos nadadores, creando un grupo de traballo que, a medio e longo prazo, constitúa a base da futura natación territorial galega.
- Motivar, axudar e apoiar ás persoas adestradoras no desempeño do seu labor diario.
- Favorecer a interacción e a colaboración entre nadadores, persoas adestradoras dos diferentes clubs e a Dirección Técnica da FEGAN.

2. Desenvolvemento do programa

O programa consiste nun seguimento ao longo de toda a tempada, a través dunha serie de sesións presenciais e de actividades propostas pola Dirección Técnica.

Está dirixido a nadadores e nadadoras da categoría alevín que contén con licenza territorial para a actividade de natación durante a presente tempada.

Traballaranse contidos de carácter xeral e específico, adaptados ao momento da tempada e ás necesidades dos nadadores e nadadoras.

1. Técnica de nado

Traballo dos catro estilos de nado.

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

Saltos, de maneira illada e integrados en traballos cíclicos e acíclicos.

Movemento ondulatorio subacuático, tanto dentro como fóra da auga.

Técnica de nado: exercicios básicos, xerais e específicos.

Traballo de remadas.

Desenvolvemento das habilidades básicas relacionadas co nado.

2. Resistencia

Nado: traballaranse as diferentes zonas de intensidade, de maneira xeral ou específica, dependendo do momento da tempada.

Brazos e pernas: traballarase a resistencia aeróbica de maneira illada nas diferentes zonas de intensidade.

3. Velocidade

A velocidade traballarase de diferentes formas, adaptándose ás características da categoría:

Sprints de curta distancia, cun máximo de 20 metros.

Sprints de maior distancia: 25, 35 e 50 metros.

Traballo da velocidade en forma de xogo.

Velocidade de reacción.

4. Forza

Realizaranse exercicios de forza mediante:

Exercicios de autocarga.

Traballo con goma elástica fóra da auga.

5. Flexibilidade

Tratarase de educar e concienciar tanto aos nadadores e nadadoras como ás persoas adestradoras sobre a importancia da flexibilidade e do seu traballo regular.

Proporcionaranse pautas básicas para a realización de exercicios de estiramento despois dos adestramentos, que deberán ser supervisados e controlados polas persoas adestradoras.

Somos conscientes da realidade dos clubs e do pouco tempo dispoñible para realizar os estiramentos con calma ao finalizar as sesións de adestramento. Non obstante, considérase necesario e imprescindible incorporar o traballo da flexibilidade de maneira habitual na planificación diaria.

6. Habilidades motrices

Traballaranse a axilidade, o equilibrio e a coordinación mediante exercicios físicos tanto fóra como dentro da auga.

7. Quecemento

Darase especial importancia ao traballo de quecemento, introducindo exercicios específicos e adaptados ás características da categoría, que poderán realizarse con ou sen material.

Buscarase que os nadadores e nadadoras comprendan a importancia do quecemento como parte fundamental do adestramento e adquiran progresivamente autonomía na súa realización.

8. Adestramento invisible

Introducírase e explicírase o concepto de adestramento invisible, incidindo na importancia dos hábitos e comportamentos que complementan o traballo realizado durante as sesións de adestramento.

Traballaranse aspectos como:

Hábitos de vida saudables.

Alimentación e hidratación.

Descanso e recuperación.

Horas e calidade do sono.

Importancia da recuperación entre sesións.

Actividades propostas.

Dado que nas xornadas presenciais é complexo realizar unha avaliación completa dos nadadores e nadadoras, a Dirección Técnica proporá unha serie de actividades e sets de adestramento nos que se traballarán diferentes contidos, adaptados ao momento da tempada.

A Dirección Técnica enviará mensualmente estas tarefas ás persoas adestradoras responsables da categoría alevín de cada club. Cada adestrador ou adestradora poderá seleccionar aquelas tarefas ou propostas que considere máis axeitadas para o seu grupo, tendo en conta as súas características e necesidades.

A finalidade desta iniciativa é ofrecer un abanico máis amplo de actividades e propostas de traballo que poidan complementar os programas de adestramento desenvolvidos por cada persoa adestradora, achegando novos recursos e ferramentas para o desenvolvemento dos nadadores e nadadoras.

Resumo do cadro de contidos propostos:

Mes	Contidos propostos para traballar
Novembro	Técnica de nado, M.O.S e quecemento.
Decembro	Técnica de nado, M.O.S., desenvolvemento da resistencia e flexibilidade
Xaneiro	Técnica de nado, M.O.S., desenvolvemento da resistencia e forza
Febreiro	Técnica de nado, desenvolvemento da resistencia e da velocidade
Marzo	Técnica de nado, desenvolvemento da resistencia, forza e velocidade
Abril	Técnica de nado, desenvolvemento da resistencia, forza e velocidade
Maio	Técnica de nado, desenvolvemento da resistencia, forza e velocidade
Xuño	Técnica de nado, desenvolvemento da resistencia, forza e velocidade
Xullo	Resumo total dos contidos traballados

3.Criterios de selección

Co obxectivo de chegar a un maior número de nadadores e nadadoras e ofrecer máis posibilidades de participación, estableceranse tres zonas de actuación, seguindo criterios xeográficos.

O número de deportistas participantes non será fixo e poderá variar en función do nivel e das características de cada zona.

Para cada unha das categorías, masculina e feminina, establecerase un grupo fixo de nadadores e nadadoras e outro grupo de carácter rotatorio, que poderá variar en función dos resultados das ligas e da información compartida coas persoas adestradoras de cada club.

A Dirección Técnica reservarase o dereito de incluír ou excluír deportistas do programa, tendo en conta a súa actitude e comportamento durante as xornadas presenciais, así como a información ou os informes, positivos ou negativos, achegados polas persoas adestradoras dos seus clubs.

4. Distribución de zonas

A distribución dos clubs por zonas e a seguinte:

Zona 1	Zona 2	Zona 3
CNCEDEIRA	ADFOGAR	CNPONTEAREAS
CNXOVE	CDNCIDADESANTIAGO	CNMOS
CDELMAR	CNARZUA	CFLUVIALUGO
SPORTING CASINO	SDCNBOIRO	CNMONFORTE
MARINA FERROL	CNRIVEIRA	CNPOURENSE
NATACION FERROL	CTCODESAL	RCNVIGO
CNCULLEREDO	CNGALAICO	CD MADRE TRINIDAD
CNLICEO	CNREDONDELA	CNPORTAMIÑA
CNARTEIXO	CNORDES	NDALIMIA
CNCORUÑA	CNVIGORIASBAIXAS	
ADNTNARON	CNVILAGARCIA	

5. Datas, sedes e adestradores

1ª Xornada: 5 ou 6 de decembro de 2026

2ª Xornada: 23 ou 24 de xaneiro de 2027

3ª Xornada: 13 de febreiro de 2027. Adestramento conxunto da Selección Alevín que participará no Campionato de España por FFTT – CSD.

4ª Xornada: 10 ou 11 de abril de 2027

5ª Xornada: 29 ou 30 de maio de 2027

Importante: Estas datas son provisionais e non oficiais, xa que a piscina do CGTD non estará dispoñible. Mentres a sede oficial dos adestramentos, que será o CGTD, non estea dispoñible, buscarase unha sede alternativa para poder levar a cabo estas xornadas. As datas definitivas serán confirmadas o antes posible.

Algunha das sesións poderá celebrarse en piscina de 50 metros.

Convocarase oficialmente a un ou dous adestradores por zona, en función do número de nadadores convocados.

Por motivos de dispoñibilidade das instalacións, poderá reducirse a convocatoria a unha única zona, unificando as tres zonas e realizando unha selección moito máis reducida.

Daniel Toro Varela
Director Técnico Natación da FEGAN

Pontevedra, setembro 2026