

PROGRAMA GES

(GRUPO ESPECIAL DE SEGUIMIENTO)

1. Obxectivos xerais

O propósito xeral do programa Grupo Especial de Seguimento (GES) é o apoio na formación dos nadadores novos para un futuro desenvolvemento competitivo e a actualización continua dos seus adestradores, aproveitando a estrutura do Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD) para realizar distintas sesións de adestramento.

2. Obxectivos específicos

- Establecer un plan de traballo común e homoxéneo cos nadadores seleccionados e os seus adestradores, que poidan desenvolver nos seus propios clubs e lugares de adestramento.
- Colaborar cos adestradores implicados na formación dos contidos básicos dos seus deportistas mediante sesións prácticas de adestramento e na elaboración da programación de cada grupo específico de adestramento.
- Desenvolver a técnica dos catro estilos e as habilidades de competición cunha correcta técnica de nado en series longas submáximas e en sprints de curta duración.
- Fomentar unha actitude e uns valores na relación esforzo/resultado e no concepto de perseveranza que favoreza o desenvolvemento deportivo e persoal dos nadadores dos clubs galegos.
- Avaliar as capacidades físicas e técnicas dos nadadores seleccionados durante a tempada nas distintas actividades do programa.
- Favorecer a interrelación de nadadores e adestradores de diferentes clubs e do propio Centro de Tecnificación.
- Realizar un seguimento dos deportistas e dos seus adestradores para futuras concentracións e/ou competicións coa Selección Galega e/ou Nacional.
- Elaborar un plan de traballo técnico, físico, médico e psicolóxico cos nadadores para a súa posible incorporación ao grupo externo, en primeira instancia, e aos grupos escolarizados ou internos, posteriormente, do Centro de Tecnificación.

3. Convocatoria e participación

O programa GES da presente tempada está orientado para deportistas de categorías novas:

Sexo	Anos de nacemento
Masculino	2003, 2004, 2005
Feminino	2003, 2004, 2005, 2006

Os criterios de selección realizaranse en base ao número de aparicións en diferentes probas do ránking galego ou nacional para cada idade, tendo en conta o posto de aparición, a progresión de mellora durante a tempada nunha mesma proba e a versatilidade do nadador en diferentes estilos e distancias.

A asistencia e o compromiso dos nadadores convocados ás distintas actividades do programa GES será un requisito imprescindible para a súa posterior convocatoria ou para outras actividades da Federación Galega de Natación (FEGAN) durante a presente tempada.

4. Desenvolvemento do programa

O desenvolvemento do programa GES para a tempada 2017/18 consta das seguintes actividades:

Xornadas GES - GRUPO 1: Grupo de adestramento no CGTD composto por deportistas seleccionados pola FEGAN de categoría Infantil feminino maior, Júnior feminino menor e Infantil masculino menor que realizarán as sesións de adestramento no Centro de Pontevedra venres pola tarde e/ou sábados pola mañá. As sesións realizaranse cos correspondentes deportistas e os seus adestradores se lles fose posible.

Xornadas GES - GRUPO 2: Grupo de adestramento no CGTD composto por deportistas seleccionados pola FEGAN infantil feminino de menor, alevín feminino de maior e alevín masculino que realizará/n as sesións de adestramento no Centro de Pontevedra venres pola tarde e/ou sábados pola mañá. As sesións realizaranse cos correspondentes deportistas e os seus adestradores se lles fose posible.

Xornadas GES - GRUPO 3: Grupo de adestramento no CGTD composto por deportistas que realizarán as sesións de adestramento no Centro de Pontevedra os venres pola tarde xunto cos nadadores bolseiros no CGTD. A sesión realizaranse cos correspondentes deportistas e os seus adestradores se lles fose posible. A partir do Cto. de España de Mozos.

Xornadas GES - GRUPO 4: Constará de sesións de adestramento ao longo da tempada. Desenvolveranse algúns venres pola tarde e/ou sábados mañá no CGTD con deportistas seleccionados pola FEGAN de categoría alevín-benxamín que non estean incluídos no grupo 2. As sesións realizaranse cos correspondentes deportistas e os seus adestradores se lles fose posible. Sesións trimestrais (grupo amplo e variable).

Lembramos a todos os adestradores dos clubs con deportistas bolseiros ou seleccionados para algunha actividade do programa, que poden participar nas sesións de adestramento comunicándoo previamente á FEGAN ou aos Técnicos do CGTD.

5. Contidos do programa

Os contidos do Programa GES da tempada actual son os que se detallan a continuación (podería haber pequenas variacións):

	VENRES	SÁBADO
QUECEMENTO SECO (Preparación Física)	Mobilidade articular, CORE y prevención + hábitos deportivos	Mobilidade articular, CORE y prevención + hábitos deportivos
QUECEMENTO AGUA	CR. - EST. Técnica EST. Brazos y/o Pes	CR. - EST. Técnica EST. Pes e/ou Brazos
PARTE PRINCIPAL	EST. ou EST/CR Traballo AER e/ou VEL	EST. ou EST/CR Traballo VEL e progresións AER
VOLTA Á CALMA	Pes e/ou nado AER (Rexenerativo)	Nado AER (Rexenerativo)

Elementos e puntos ideais, coñecementos por parte do nadador e habilidades técnicas básicas ideais no ensino e formación do deportista en categoría benxamín e alevín para unha correcta progresión e adaptación ao Rendemento en Natación:

1. Dominio dos 4 estilos (50s, 200s, 200est e 400est).
2. Ampla gama de exercicios técnicos (importante a súa execución) dos 4 estilos.
3. Nado bilateral R/3-5-7-9.
4. Saber utilizar o cronómetro – agulla dos segundos.
5. Traballo de pernas.
6. Nado subacuático e posición de frecha.
7. Traballo aeróbico extensivo. Eficiencia aeróbica.
8. Viraxes dos 4 estilos e cambios de estilo.
9. Traballo de saídas crol e bolboreta (saída americana), saída de costas e brazada submarina de braza.
10. Nado en amplitude e en frecuencia.
11. Dominio de remadas (de sincronizada), agarres e empuxes.
12. Non respirar á entrada e saída da viraxe.
13. Traballo de velocidade en hipoxia (respirando o menos posible).
14. Traballo de chegadas.
15. Rutinas de quecemento en seco.
16. Rutinas de estarricamento.
17. Traballo con autocargas en seco.
18. Traballo de prevención de lesións (mobilidade, fortalecemento con gomas, estabilidade inferior...).
19. Traballo de flexibilidade.
20. Control e coidado do material (snorquel, pas, aletas, pull, táboa...).

Proposta de traballo semanal para deportistas do GES - Alevín (Exemplo):

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
TÉCNICA	Bolboreta	Costas	Braza	Crol	Estilos	Aleatorio MIX
BRAZOS	Crol	Crol-Costas	Crol	-	Crol-Costas	
BLOQUE PRINCIPAL	Series longas AE Crol	Estilo 1 Costas + Velocidade	Series curtas AE Crol	Estilo 1 Estilo 2 + Velocidade	Series longas e curtas Crol-Costas	
PERNAS	Crol	Bolboreta- Costas-Braza	Crol	Estilos	Crol-Costas	
PREP. FÍSICA	Forza (Autocargas)	CORE	-	Prevención	-	

Proposta de traballo semanal para deportistas do GES - Benxamín (Exemplo):

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
TÉCNICA	Bolboreta	Costas	Braza	Crol	Estilos	
BRAZOS	Crol	-	Costas	-	Crol	
BLOQUE PRINCIPAL	Series longas (300-200's) AE Crol	Estilos 1 + Velocidade	Series curtas (100's-50's) AE Crol	Estilo 1 Estilo 2 + Velocidade	Costas	
PERNAS	Crol	Bolboreta- Braza	Crol	Estilos	Costas	
PREP. FÍSICA	Mobilidade	CORE	-	Mobilidade	-	

Informamos a todos os adestradores dos clubs galegos con deportistas en idade de formación que poidan formar parte dalgunha actividade do programa ou que teñan interese en traballar con este proxecto poden poñerse en contacto coa FEGAN ou os técnicos responsables nas seguintes direccións de correo electrónico: secretaria@fegan.org, luisadominguezlago@gmail.com, fzarzosa@gmail.com.